



"Il wu ji è lo stato naturale in cui ci si trova prima di cominciare a praticare arti marziali. La mente è senza pensieri; l'intenzione è priva d'azione; gli occhi non mettono a fuoco; le mani e i piedi sono fermi; il corpo non si muove; lo yin e lo yang non sono ancora divisi; la luce e l'oscurità non sono ancora state separate; il qi è unico e indifferenziato. L'uomo è nato fra cielo e terra, e la sua natura comprende sia lo yin che lo yang. Il suo qi primordiale è unico e indifferenziato. Il desiderio, tuttavia, offusca la mente dell'uomo, dando origine a un qi impuro e ad un uso scorretto della forza. Di conseguenza, se uno non sa come sviluppare il Sè internamente pur nutrendo il Sè esternamente, ci sarà squilibrio fra yin e yang, e l'interno e l'esterno rimarranno divisi. Quando lo yang raggiunge il limite, sorge lo yin. Quando lo yin giunge all'estremo, il corpo è allo stremo delle forze. A questo punto, non c'è più nulla da fare per l'individuo."

Questo breve estratto dal libro "Tai Ji Quan" di Sun Lu Tang spiega in maniera chiara e precisa in quale maniera deve essere equilibrata la pratica. Esaminiamo pezzo per pezzo il breve brano:

"Il wu ji è lo stato naturale in cui ci si trova prima di cominciare a praticare arti marziali."

Il termine Wu Ji significa 'vuoto primigeno' ed è quello stato naturale in cui vivono i bambini molto piccoli (fino ai 3 anni circa) senza tensioni superflue sia fisiche sia mentali, il bambino piccolo vive nel qui e ora e non focalizza quello che sarà, caratteristica tipica anche degli animali, ad esempio un gatto su un cornicione non pensa quanto male può farsi cadendo e così è in grado di passeggiare su un cornicione anche ad altezze enormi. Questo stato naturale si richiede di raggiungere prima di iniziare la pratica delle arti marziali, sia che intendiamo la forma, il tui shou o il combattimento libero.

"La mente è senza pensieri; l'intenzione è priva d'azione; gli occhi non mettono a fuoco; le mani

e i piedi sono fermi; il corpo non si muove; lo yin e lo yang non sono ancora divisi; la luce e l'oscurità non sono ancora state separate; il qi è unico e indifferenziato."

Queste sono le caratteristiche che contraddistinguono il Wu Ji, insomma si richiede di fare il vuoto in tutto sia nel corpo, sia nella mente sia nell'energia. Ovviamente c'è una gerarchia, creando il vuoto fisico (la causa scatenante è un corretto allineamento strutturale) si arriva ad un unità di yin e yang, l'energia si unifica e così non c'è azione nell'intenzione (non si vuole fare permettendo così di fare la cosa giusta al momento giusto, perchè si è in uno stato di equilibrio dell'intenzione) questo permette di avere una mente senza pensieri, quindi di evitare quel paradosso occidentale che si può riassumere nel "cogito ergo sum" di cartesiana memoria, in maniera tale di raggiungere un vuoto mentale che permette di estendere le proprie percezioni e come dice il mio Maestro Flavio Daniele diventare pura percezione.

"L'uomo è nato fra cielo e terra, e la sua natura comprende sia lo yin che lo yang. Il suo qi primordiale è unico e indifferenziato. Il desiderio, tuttavia, offusca la mente dell'uomo, dando origine a un qi impuro e ad un uso scorretto della forza."

Quando Sun Lu Tang dice che "L'uomo è nato fra cielo e terra" intende che grazie alla nostra capacità di stare eretti (ovvero i piedi toccano terra ma la testa si estende verso il cielo) siamo soggetti ad una dualità naturale che ci permette di essere un unità (interno ed esterno hanno ugual importanza), e qui entra in gioco il nostro primo nemico, ovvero il desiderio (nemico che si ritrova in molte filosofie e religioni) che offusca la mente attraverso delle false verità, che ci porta a sviluppare solo la parte fisica in maniera grezza e superficiale e questo porta ad un uso scorretto della forza.

"Di conseguenza, se uno non sa come sviluppare il Sè internamente pur nutrendo il Sè esternamente, ci sarà squilibrio fra yin e yang, e l'interno e l'esterno rimarranno divisi"

In questo passaggio il Maestro Lu Tang spiega che l'unico modo per invertire questo errato metodo (causato dal desiderio) è la coltivazione dell'interno (attraverso il nei gong=lavoro interno) altrimenti ci sarà sempre più squilibrio tra l'interno e l'esterno e questo farà sì che sia impossibile raggiungere quell'unificazione del qi necessaria per ritornare al wu ji.

"Quando lo yang raggiunge il limite, sorge lo yin. Quando lo yin giunge all'estremo, il corpo è allo stremo delle forze. A questo punto, non c'è più nulla da fare per l'individuo."

Con questa frase il Maestro Sun vuole far capire qual'è il pericolo di una pratica non equilibrata, ovvero una progressiva perdita di forza (raggiunto il culmine, quindi si ha una fase di miglioramento iniziale destinata a scemare) che causa indebolimento fisico che porta progressivamente ad una morte prematura.

Io posso solo dire che quando ho letto queste poche righe da me appena interpretate il mio pensiero è stato "non avrei potuto spiegarlo meglio".

Se qualcuno trovasse delle inesattezze o degli errori gli sarei davvero grato se me le comunicasse.

Sammarco Francesco