

FUN
TAI
CHI

APPROFONDIMENTO
LE BACCHETTE



*Shifu essere
buona bacchetta!*

Allenarsi e praticare fa venire fame, sei d'accordo? Perciò, mentre metti qualcosa sotto i denti, leggi questo breve capitolo sull'uso delle bacchette.

Kuàizi (筷子) è il termine cinese che indica le bacchette per il cibo. Il primo carattere è composto da una parte fonetica, 快, che significa "rapido" e da una parte semantica, 竹, che vuol dire "bambù"

Tu sai come si usano?

Sì? Ottimo, Shifu ti metterà alla prova, vediamo chi finisce per primo una ciotola di riso!

Non sai usarle? Non disperare, dopo aver letto queste pagine sarai in grado persino di acchiappare le mosche con le bacchette. Fanno anche delle gare, sai?

Possono essere considerate un'arma, una specie di becco di gru che rapido scippa l'ultimo raviolo dal piatto.

Come da tradizione, in occasione del Capodanno cinese, Shifu invitò studentesse e studenti a festeggiare nel suo ristorante cinese preferito, Wun Chun.

«Che i bagordi abbiano inizio!» esclamò Flavietto.

«Balordi? Dove sono i balordi? Chi devo picchiare?» Gustavo, annebbiato dalla prima birra trangugiata alla goccia, era pronto all'azione.

Come dargli torto, d'altronde dopo un allenamento intenso sotto il sole una *pí jiǔ* fresca fresca va giù liscia che è un piacere.

«Non picchiare nessuno! I balordi sono nella tua testa!» disse Shifu perentorio.

«Alzi la mano chi prende i ravioli alla griglia!» pronunciò squillante Jacqueline, la traduttrice ufficiale di *Fun Tai Chi*.

«Io!» si sollevò un coro di voci entusiaste. Tutti erano accomodati ai tavoli rotondi, come vuole

l'usanza cinese, con la mano alzata e l'accolina in bocca alla sola idea dei fumanti jiǎozì, i ravioli ripieni cinesi, che presto avrebbero mangiato.

Shifu allora lanciò un brindisi: «Gān bēi!», alla salute, anche se in realtà è un invito ad asciugare la coppa.

E Robertone, che studia cinese, tutto arrembante incalzò: «Xīnnián kuàilè! Buon anno!».

Finalmente dalla cucina arrivarono i primi ravioli. Il proprietario del ristorante, Zhǎng Chúshī, grande amico di Shifu, non faceva in tempo ad appoggiare al centro del tavolo i vassoi che subito si svuotavano. Incredibile, ma dovete sapere che la Scuola di Shifu detiene il Guinness *Magna Wonton World Wide Record!*

Chi più, chi meno, tutti sapevano impugnare le bacchette, ma la giovane Isabella, nuova allieva pignola e puntigliosa, voleva proprio imparare a usarle come una vera cinesina. Elettrizzata e resa coraggiosa dall'alcol chiese: «Shifu, è giusto afferrare le bacchette così?».

Il Maestro solenne prese le bacchette e disse: «Mamma Shifu ha insegnato che ci sono tre modi di impugnare le bacchette. Metti la mano così».

Isabella imitò la presa del Maestro.

«Se metti i *diti* sopra significa che pensi di essere alto. Se metti i *diti* sotto vuol dire che pensi di essere basso. Se metti i *diti* al centro, *hao*, va bene.»

«Wow! Interessante... anche se non ho capito molto bene.»

Ci pensò Erika a spiegarle: ««Basta tenere una bacchetta con la mano destra (o sinistra se si è mancini) stretta fra pollice e palmo. Poi bisogna prendere l'altra e posizionarla in parallelo alla prima, come se si impugnasse una penna. Per prendere il cibo muoverete solo questa bacchetta, l'altra rimarrà ferma».

«Ricordate inoltre la regola della V: quando maneggiate le bacchette, se formate una V mentre prendete il cibo, non sbaglierete.» Shifu si grattò la testa. «Io non capisco questa lingua italiana. In cinese tu dici una parola ed è subito chiaro. In italiano invece si traduce una parola con tre paragrafi. *Hao*. Molto interessante.»

«Wow! Interessante! Ci sono altre regole?»

«Sì, certo, le regole del bon ton delle bacchette» Jacqueline precisò.

Al che intervenne Barnabas: «Sì, sì, ma quando arrivano gli altri ravioli che ho fame?».

Biagio rispose: «Mentre aspetti i ravioli bevi la grappa che ti fa bene». E partì un secondo Gān bēi corale.

Le ragazze della Scuola, invece, erano sinceramente interessate alle regole e proseguirono ricordando il vademecum della bacchetta.

«Prima regola: non tagliare i cibi con le bacchette» continuò Erika.



***Se metti i diti sopra,
significa che pensi
di essere alto.***

***Se metti i diti sotto,
vuol dire che pensi
di essere basso.***

***Se metti i diti al centro,
hao, va bene.***

«Oh raga, giuro che se arriva il cibo non lo taglio con le bacchette» incalzò Barnabas.

«La seconda, non infilzare il cibo con le bacchette. Se proprio l'involtino primavera non ne vuole sapere di essere preso con le bacchette, piuttosto è meglio prenderlo con le mani» proseguì Isabella.

«Terza, non mordicchiarle, servono per mangiare, non per essere mangiate, e quarta, non usarle pe suonare la batteria» aggiunse solerte Biagio.

Pasqualino era sarcastico: «Al massimo a fine pasto usale come stuzzicadenti».

«Quinta, non usarle per indicare qualcuno, non è educato agitarle» disse Ilaria.

«Sesta, mai fare la doppia presa. D'accordo che siamo per la condivisione del cibo, ma afferrare e contendersi lo stesso pezzo di cibo è proprio poco carino. Non si fa» aggiunse la schizzinosa Leda.

«A tavola no. Ma nella vita a volte si deve» aggiunse filosofico Nunzio mentre si versava la birra.

«... E settima, mai spingere in bocca o passarsi il cibo con le bacchette dopo averlo introdotto nelle fauci. Non ce n'è bisogno.»

«Ma te pare che mo' me metto a spigne er cibo? Io sto a ribadì che nun n'è ancora rivato nulla da magnà. chiamate *Chi l'ha visto?* aò!» Angelo era affamato come una tigre.

«Ottava, mai leccare le bacchette: non sono mica dei cucchiari, non si leccano» concluse Erika.

E finalmente dalla cucina emerse un enorme vassoio stracolmo di ravioli fumanti.

«Evviva! Sono arrivati i ravioli! Sapete che ve dico? Che io me lecco pure li baffi che non ho perché 'sti ravioli so' proprio 'na favola! Bboooni!» disse felice Robertone.

curiosità

Nel *Milione*, il resoconto dei viaggi di Marco Polo, l'autore non menziona mai le bacchette (come pure l'usanza di bere tè, o la pesca con i cormorani e la fasciatura dei piedi).

FUN
TAI
CHI

APPROFONDIMENTO
GLI IDEOGRAMMI



*Dobbiamo seguire delle regole,
però poi siamo liberi
di interpretarle.*

In Occidente siamo abituati a scrivere le lettere una dopo l'altra per comporre una parola, ma in Oriente non funziona così. Qui si usano gli ideogrammi per raffigurare un concetto.

Per una maggiore comprensione tra Oriente e Occidente si fa ricorso alla traslitterazione, cioè alla trasposizione dei grafemi della pronuncia del cinese moderno in alfabeto latino attraverso il sistema pin yin (拼音, letteralmente trascrivere-suoni) con l'aggiunta degli indicatori dei toni.

Il cinese è infatti una lingua tonale, in cui ogni parola ha un suo tono (4 in tutto) più un tono neutro.

Gli studenti di Shifu sanno perfettamente di cosa stiamo parlando, per correttezza lo spieghiamo anche a te attraverso un esempio.

Prendiamo il suono *ma*:

Mā 妈	<i>mamma</i>	il tono è piano
Má 麻	<i>canapa</i>	il tono sale
Mǎ 马	<i>cavallo</i>	il tono scende e sale
Mà 骂	<i>insultare</i>	il tono scende
Ma 吗	<i>particella per formare la domanda</i>	il tono è neutro

Non esiste un alfabeto cinese, ma si usano dei caratteri (汉字 hànzi). Lo so, ti leggo nel pensiero, ti stai domandando quanti sono i caratteri cinesi. Adesso te lo dico.

Lo Zhonghua Zihai, il più grande dizionario cinese, ne comprende oltre 85000! Non scoraggiarti, se hai appena iniziato a imparare il cinese conoscendone dai 2500 ai 5000 sarai in grado di leggere e comunicare fluentemente! Ora un esempio che spiega la raffigurazione di un concetto:

hǎo 好

Questo ideogramma racchiude al suo interno altri due ideogrammi:

nǚ (女) è la rappresentazione stilizzata di una figura femminile e infatti significa donna.

zǐ (子) raffigura un bambino visto di profilo. Per estensione viene inteso come figlio o comunque piccolo animale appena nato.

Dall'unione dei due ideogrammi nasce **好 hǎo**, che significa buono, amabile, stare bene. Simbolicamente è una madre che abbraccia il figlio.

CALLIGRAFIA

La parola cinese usata per indicare l'arte che noi chiamiamo calligrafia è **shūfǎ (书法)**. Essa è composta da **shū (书)** che significa libro, lettera, documento e per estensione scrittura (anche se per la parola scrivere viene usato il carattere **xiě, 写**), e da **fǎ (法)** che significa legge e/o regola.

L'origine del termine è il greco *kalligraphia*, composto dal prefisso *kallos*, che significa bellezza, e dal suffisso *graphia*, che significa scrivere.

Nei parchi cinesi capita spesso di imbattersi in esibizioni di scrittura con acqua, un'arte che celebra la bellezza effimera delle cose: i caratteri spariscono in pochi minuti, quando l'acqua si asciuga. Una variante consiste nello scrivere su "carta magica" o *shuixie zhi* (letteralmente carta per la scrittura ad acqua), che permette di scrivere bagnando il pennello in acqua pura.

«Eccoli qui.» Shifu allargò le braccia per mostrare alle studentesse e agli studenti alcuni oggetti: «I quattro tesori dello studio nella cultura cinese. Pennello. Carta. Inchiostro. Infine la pietra per l'inchiostro» li enunciò solenne. «Gli elementi basilari da considerare nello sviluppo dell'arte calligrafica sono il tratto, la struttura dei caratteri e la loro composizione.»

I tratti fondamentali presenti in tutti i caratteri cinesi sono otto:

1. il tratto orizzontale 横 (héng);
2. il tratto verticale 竖 (shù);
3. il puntino 点 (diǎn);
4. l'uncino 钩 (gōu);
5. il tratto ascendente da sinistra a destra che finisce a punta, 提 (tí);

6. la curvatura 折 (zhé);
7. il tratto discendente da destra a sinistra, che termina a punta 撇 (piě);
8. il tratto discendente da sinistra a destra, che termina "piatto" 捺 (nà).

«Se non si seguono le regole sulla struttura dei caratteri si ottengono risultati sgradevoli, con caratteri sbilanciati che non presentano una solida base, oppure sembrano come sospesi e in procinto di cadere. Non so voi, ma personalmente mi comunicano ansia e disorganizzazione.»

I presenti ne convennero.

«Per questo motivo, cosa serve per eseguire un buon ideogramma?»

«Serve struttura» risposero in coro.

La lezione l'avevano imparata e Shifu si impettì orgoglioso.

In generale, ogni tratto deve essere in piena armonia con il resto del carattere e tracciato in modo diverso per rispettare le regole sulla struttura. Il tutto gira attorno a un centro che una volta individuato agisce come perno per il bilanciamento del carattere.

«La composizione è un altro aspetto fondamentale nell'esecuzione di un ideogramma» Shifu intanto mostrava loro degli esempi.

Nella composizione di un buon lavoro calligrafico è necessario fare attenzione alla grandezza dei caratteri, che deve essere sempre la stessa. Di conseguenza il primo carattere che si scrive è molto importante poiché offre l'impronta da seguire per tutti gli altri che seguono. Anche la spaziatura deve essere costante e non presentare marcate differenze tra un carattere e l'altro, o tra una linea e l'altra.

I tratti seguono un ordine:

1. dall'alto al basso;
2. da sinistra a destra;
3. prima il tratto orizzontale e poi quello verticale;
4. prima il tratto discendente verso sinistra, poi il tratto discendente verso destra;
5. prima l'esterno, poi l'interno, poi chiudere;

6. prima la parte centrale e poi le due laterali;
7. prima il centro e poi la cornice.

Per donare un'anima alla composizione, i caratteri devono essere armoniosamente irregolari e non tutti della stessa lunghezza e larghezza: alcuni penderanno leggermente in una direzione mentre altri saranno perfettamente diritti.

***«Insomma, dobbiamo seguire delle regole però
poi siamo liberi di interpretarle...»***

***«Proprio così, anzi siete esortati a metterci il vostro estro;
deve essere la vostra impronta, la vostra cifra stilistica.»***

Come nel Tai Chi, una buona scuola dà le basi, la direzione da seguire, l'impostazione che poi deve essere vissuta e resa propria da ogni praticante; per questo motivo non vedrete mai due praticanti perfettamente uguali. Proprio come due fiocchi di neve.

La pratica è alla base dell'apprendimento, la teoria ricopre solo una parte infinitesima; anche questo fa parte della cultura asiatica e cinese in particolare: imparare facendo (learning by doing).

Tutto è un continuo tendere al miglioramento, perché non vi è livello che non possa essere migliorato.

In Giappone è stato coniato un termine, "kaizen", per indicare un rinnovamento a piccoli passi, da farsi giorno dopo giorno con continuità, in contrapposizione ai concetti di innovazione, rivoluzione e conflittualità di matrice occidentale. La base di questo rinnovamento è quella di incoraggiare ogni persona ad apportare ogni giorno piccoli cambiamenti. Partito dall'industria, questo metodo oggi trova riscontro nella psicoterapia e nel coaching.

***È necessario rilassare il corpo e la mente, svuotarla di tutti
i pensieri e riuscire a diventare un tutt'uno con il pennello.***

Un consiglio: inizialmente esegui i tratti lentamente per avere il pieno controllo anche dei più piccoli movimenti; in seguito, quando avrai acquisito sicurezza, muovi il pennello alternando

movimenti estremamente veloci a movimenti molto lenti, ossia conferisci al tuo lavoro un ritmo: Yang e Yin fluiscono nella loro complementarità.

Devi tenere una postura ben precisa, la schiena dritta e le spalle basse, rilassate e appoggiate sul tronco. Le gambe vanno tenute compostamente con tutta la pianta dei piedi paralleli, appoggiata a terra in linea sotto alle ginocchia.

Quando riuscirai a scrivere per ore senza accusare indolenzimenti di alcun tipo (perché sarai rilassato/a), potrai iniziare a coordinare il respiro con il tratto: espirare quando eserciti pressione e inspirare quando rilasci la pressione o sollevi il pennello.

Lavorando sul respiro e sul rilassamento, riuscirai a favorire un costante e capillare flusso dell'energia vitale (il Chi, un concetto che ti esce dalle orecchie), in modo da migliorare l'efficienza del corpo e della mente.

In conclusione, praticare l'arte della calligrafia è una porta che permette di entrare in profondità nella cultura cinese; vale la pena di cimentarsi in essa solo per farvi un'idea di quello che significa, e che ha significato, nell'arco dei millenni.

Non sono da sottovalutare i benefici di questa pratica sulla salute fisica e mentale; inoltre, affina il tuo senso estetico e ti permette di esprimere la tua interiorità e la tua vena creativa.