



Cheng Bao Zhuang

Essere albero. È la nuova frontiera della medicina per chi non ha la possibilità di pagare l'ammissione ai centri di cura o la connessione a qualche I.A. sanitaria pirata. Una possibile traduzione letterale dell'espressione cinese è *abbraccia il tuo sprofondare*, che sembrerebbe quindi un modo come un altro per dire *non puoi che morire...* ed effettivamente è un po' così... eppure questa antica pratica insegna ancora, dopo millenni, come curare il corpo. Senza bisogno di medicine. I sifu bambini lo spiegano nel modo più semplice: per guarirti devi trasformarti dentro. Per trasformarti dentro devi concentrarti. Non fare niente. Non pensare niente. Fai l'albero.

La traduzione che si trova negli annali attribuiti a Confucio iscrive il senso dell'espressione nell'arte del Whu Shu: *Abbraccia ciò che hai di fronte e sprofonda con esso*. L'Occidente ha pensato per secoli che tale pratica si riferisse dunque a una necessità guerriera: afferra l'avversario e precipitalo a terra! Si potrebbe allora ritenere che il Cheng Bao Zhuang sia oggi usato come una metafora, in cui l'avversario è la malattia e per curarla sia necessario visualizzare una psychomachia da fantasy del Sol Levante. Assolutamente no. *Ciò che hai di fronte* non è mai stato un avversario. I bambini lo sanno bene. Si tratta della Terra. Il primo passo per guarirci è quello di abbracciarla con lo sguardo, comprenderla nel nostro orizzonte mentale, invitarla nella nostra casa: il nostro corpo. Il paziente deve quindi divaricare leggermente le gambe, piegare appena le ginocchia, mantenere la cervicale, sterno e osso sacro in linea e rilassare ogni muscolo e articolazione. A ogni respiro le dita dei piedi faranno sempre più presa sul terreno. Si faranno radici. Lo sguardo è rivolto in avanti, ma senza fissarsi su qualcosa, perché si sta guardando tutto. Lentamente occorre aprire le braccia, con i gomiti piegati e le dita delle mani aperte e rivolte le une verso le altre. Si faranno rami e foglie. Tutto il corpo si rilassa sempre più, lasciando che ogni vertebra, dall'alto verso il basso, sia reclamata giustamente dalla gravità. La spina dorsale dura e il sistema nervoso molle si allungano lungo l'asse terrestre. Che è Yggdrasil, l'Albero cosmico. Facendo questo il paziente si accorge che lui e mondo coincidono. La figura dei tre corpi si compie: Paradiso – Terra – Uomo come cervicale, sterno, osso sacro. La scoperta della multidimensionalità intrinseca è il primo passo terapeutico del protocollo di cura predisposto dal Wu Shu, aka l'arte di risolvere i conflitti. Il monaco Lupo è chiarissimo, gli obiettivi degli insegnamenti di Confucio sono: Fermare la violenza; Eliminare la guerra; Essere forti; Consolidare i



risultati; Mantenere le persone al sicuro; Unire le persone; Aumentare la fortuna. *Sprofonda con esso* vuol dire lasciati precipitare insieme al mondo: abbandonati alla forza dell'Albero: connetti i poli opposti: respira i cerchi concentrici del tempo e dello spazio interiori. Non sei più tu a stare male, ma sta bene in te il mondo.

Francesco Mattioni

FOTOSINTESI UMANA – CORPO – RITMO – AUTOSUFFICIENZA
– ANIMISMO – ALBERI