

# LE ARTI

L'arte è una forma espressiva, un linguaggio composito, una tecnica, un insieme di strumenti di cui gli individui si servono per esternare le possibili sfaccettature dell'animo umano.

艺术 *yìshù*                      艺 *yì*: abilità, norma, arte                      术 *shù*: metodo, tecnica

Le quattro arti 四藝 *sìyì* sono i quattro talenti che venivano richiesti al letterato cinese in tempi antichi.

Nel dettaglio sono:

琴 *qín*: strumento musicale    棋 *qí*: scacchi    書 *shū*: calligrafia    畫 *huà*: pittura

## Musica                      音乐 *yīnyuè*

All'interno della visione cosmologica cinese del mondo si inserisce anche la musica, il cui studio non è solo incoraggiato per fini educativi ma anche per motivi di ben-essere: sonorità dolci e ritmi delicati portano alla distensione e ad un corretto bilanciamento dell'asse corpo-mente-spirito. La musica cinese si basa su una scala pentatonica, composta cioè da cinque note: 宫 *gōng*: prima nota, 商 *shāng*: seconda nota, 角 *jué*: terza nota, 徵 *zhǐ*: quarta nota, 羽 *yǔ*: quinta nota.

Ai cinque gradi corrispondono cinque modi che sono in relazione con il sistema cosmologico cinese, dai cinque elementi ai sapori, agli organi inserendo così la musica in un complesso sistema di interrelazioni.

Questo sistema musicale trova la sua espressione in una serie di strumenti caratteristici:

Tra gli strumenti ad arco: 二胡 *èrhú*    Tra gli strumenti a percussione: 锣 *luó* (gong)

Tra gli strumenti a pizzico: 古筝 *gǔzhēng*    Tra gli strumenti a fiato: 笛子 *dízi*

## Arti marziali                      武术 *wǔshù*

武 *wǔ*: marziale, militare, di combattimento    术 *shù*: arte, tecnica, metodo

A volte definite arti, a volte tecniche, in alcuni contesti sport: le traduzioni di 武术 in Occidente sono diverse e vaghe. Ci sono alcune leggende riguardanti le loro origini, ove ci si riferisce a mezzi inizialmente di difesa, poi di attacco e in ultimo ad un insieme composito di movimenti per riequilibrare le energie del corpo.

武术 *wǔshù* è un insieme di arti marziali che al suo interno vede differenze anche sostanziali tra tecniche e stili diversi. Occorre addestramento e continuo allenamento, di natura corporea e interiore, per affinare la tecnica e poterne beneficiare. Oggi le arti marziali tradizionali sono state classificate in due modi differenti: stili interni e stili esterni.

- Gli stili interni prediligono l'aspetto interiore, dove i movimenti sono più lenti, controllati e morbidi. Lo scopo è raggiungere il rilassamento e la padronanza del corpo e non sviluppare particolari qualità fisiche. Esempio: 太极拳 *tàijíquán*
- Gli stili esterni prediligono l'aspetto esteriore, di conseguenza i movimenti sono più aerobici e meno lenti. C'è attenzione al potenziamento del corpo, alle tecniche di attacco attraverso movimenti che mettano in risalto la muscolatura. Esempio: 少林武功 *shǎolínwǔgōng*

Le arti marziali cinesi sono nate con intento militare, sia di attacco che di difesa. Col passare degli anni gli stili tradizionali sono stati semplificati, modificati e adattati alle esigenze del mondo attuale. A pochi anni dalla fondazione della RPC, risale la creazione di uno sport chiamato 武术 *wǔshù* moderno nel quale sono confluite le varie tecniche di antica origine. Questa nuova attività è insegnata nelle scuole ed è praticata anche al di fuori dei confini cinesi come disciplina sportiva. Messa da parte la natura «da combattimento», viene mantenuto il valore atletico e l'elasticità del corpo come fondamenti di questa nuova arte. Centralità ed equilibrio sono alla base dei nuovi movimenti.

## Arte del tè 茶艺 *cháyì*

In Cina, l'usanza di bere tè è una tradizione radicata con ritualità e regole ben definite: testimonianza di un modo di vivere ed una cultura millenaria. Il tè ha natura fresca, sapore dolce-amaro e dirige la sua azione verso diversi organi, per questo ad esso vengono attribuite proprietà terapeutiche. Ad oggi esistono varietà di tè diverse disponibili generalmente o in polvere 散茶 *sǎnchá* o in forma di dischi rotondi e compatti di foglie 饼茶 *bǐngchá*. Il tè cinese può essere classificato in diverse categorie, le principali sono: bianco, giallo, verde, wulong, nero e postfermentato. Il tè verde è la varietà più consumata. Alcune variazioni sono dovute alle diverse specie della *Camelia Sinensis*, altre sono dettate dal clima in cui cresce. Il fattore che influisce di più sulla differenziazione del tè è la lavorazione che avviene dopo la raccolta delle foglie.

La tradizione attribuisce la scoperta del tè a tale *Shénnóng* 神农 che, nell'assaggiare molte erbe per valutarne le proprietà terapeutiche, ricorreva alle foglie di tè per neutralizzare eventuali effetti nocivi di altri rimedi ed evitare avvelenamenti. Fu così che venne a conoscenza del suo potere benefico. Originariamente le foglie di tè venivano soltanto masticate e, visto il sapore amaro, vi si ricorreva solo per fini terapeutici. Con il passare degli anni, quando si scoprì che poteva essere messo in infusione e bevuto, si iniziò e delineare la cultura del tè, giunta fino ai nostri giorni. Cominciò a essere bollito in grandi pentole dove veniva messa dell'acqua poi versata con un mestolo in apposite ciotole.

Le varietà più diffuse in Italia sono: *Tiěguānyīn* 铁观音 *Pǔ'ěr* 普洱 *Lóngjǐng* 龙井

Nell'epoca 唐 *Táng* si diffuse la cultura del tè. A questo periodo risale il canone del tè 茶经 *chájīng* di *LùYǔ* 陆羽 dove vengono stabilite le linee principali di quell'arte divenuta negli anni un culto, nota come cerimonia del tè. L'usanza di bere tè supera col passare del tempo la funzione terapeutica per diventare un rito a tutti gli effetti da condividere e a cui dedicare la giusta attenzione. Un'arte la cui essenza è racchiusa nell'espressione cinese riferita alla bevanda stessa: 和静怡真 armonia, purezza, felicità, quiete

Nascono e si diffondono luoghi specifici dove sorseggiare il tè e ammirarne i rituali di preparazione: le 茶馆 *cháguǎn*. Visitabili ancora oggi.

## Calligrafia 书法 *shūfǎ*

L'arte calligrafica è così importante in Cina tanto da chiamare tesori gli strumenti che comunemente vengono utilizzati 文房四宝 *wénfángsìbǎo*. I quattro tesori dello studio sono:

-la carta 宣纸 *xuānzhǐ*: principalmente di riso, a grana sottile, permette all'acqua di diffondersi rapidamente mentre rallenta il movimento delle particelle di inchiostro.

-il pennello 毛笔 *máobǐ*: caratterizzati da manici in bambù o legno pregiato, presentano setole che originariamente provenivano da pelo di animali.

-l'inchiostro 黑墨 *hēimò*: consiste in un solido bastoncino che al contatto con l'acqua si scioglie e crea una specie di crema da utilizzare per la scrittura. Viene fabbricato con fuliggine mischiata a resina e su di esso sono spesso iscritti motivi decorativi.

-la pietra da inchiostro 砚 *yàn*: sono intagliate e caratterizzate da una superficie ruvida per poter sfregare il bastoncino d'inchiostro

Anche se non viene considerato uno dei tesori dello studio, il sigillo 印鉴 *yìnjiàn* è a tutti gli effetti uno degli strumenti essenziali dell'arte calligrafica.