

## SUGLI ASPETTI MARZIALI DEL TAI CHI CHUAN

Note estratte dalle newsletter 1/2010 e 4/2010 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching

Per questa newsletter avevamo preparato una nota intitolata "Arte della difesa nel Tai Chi Chuan – II<sup>a</sup> parte" che, proseguendo dalla nota sullo stesso argomento inserita nella newsletter precedente, dava la giustificazione marziale del principio del cosiddetto "equilibrio centrale" tanto importante anche nell'esecuzione della forma. Pur evitando di prenderci troppo sul serio, pensavamo di avere fatto un buon lavoro.

Ci siamo chiesti però quanti dei nostri pochi ma beneamati lettori sarebbero stati interessati a questi argomenti, e cosa ne avrebbe pensato il nostro attento Editor, Paola Emilia Cicerone. Molti praticanti di Tai Chi Chuan non sono infatti attratti dalle sue caratteristiche marziali, anzi ne rifuggono, perché istintivamente le associano ad atteggiamenti violenti e forse pericolosi. Esiste anche una diffusa riluttanza a "mettersi in gioco" e ad accettare sportivamente la possibilità di "perdere". Sentirsi dire che il Tai Chi è un'arte marziale non violenta per tutte le età non contribuisce significativamente ad eliminare questa barriera.

La tradizione marziale del Tai Chi Chuan è ricca di testimonianze. Alcuni esempi. Yang Lu-chan, nonostante un aspetto molto dimesso ed una corporatura minuta, ebbe tante vittorie in incontri marziali da essere chiamato "l'imbattibile". Si racconta anche un episodio che mette in luce la mancanza di atteggiamenti bellicosi che con lui iniziò a manifestarsi come una delle caratteristiche più evidenti dei grandi maestri di Tai Chi Chuan. Una volta fu invitato a causa della sua fama da un famoso e ricco generale. Poiché aveva un aspetto debole e vestiva dimessamente fu inizialmente trascurato e lasciato solo a pranzare con poco e povero cibo. Fu soltanto quando, provocato dal suo ospite che voleva umiliarlo, batté con estrema facilità il più forte dei trenta lottatori che erano alla corte del generale, che la sua capacità fu riconosciuta e gli fu servito un ricco banchetto manciu !

Di **Yang Chen-fu** (1883 - 1936), suo nipote e maestro di Cheng Man Ching, si racconta una numerosa serie di vittorie riportate nei confronti di esperti di arti marziali esterne (*di uno di questi incontri si è detto nella newsletter 5/2009 - "Una sfida con la spada"*). Varie testimonianze riferiscono di episodi in cui lo stesso **Cheng Man Ch'ing** (1901 - 1975), uomo di corporatura esile ed apparentemente debole, ripetutamente sfidato si dimostrò capace di sconfiggere avversari assai più robusti di lui ed abili nelle arti marziali cinesi o nella boxe occidentale. Lo stile di questo grande Maestro enfatizza l'applicazione dei principi, e la interiorità su cui si basa paradossalmente aumenta la efficacia marziale che può derivare dalla sua applicazione.

Negli ultimi decenni la ricerca dei vantaggi per la salute ha preso però il sopravvento sugli aspetti marziali che sempre più spesso vengono totalmente accantonati.

Noi riteniamo che questo sia un errore, che cerchiamo di non commettere nella nostra scuola. I benefici del Tai chi Chuan dipendono direttamente dalle sue caratteristiche marziali, che conducono all'integrazione di corpo e di mente, alla varietà di posture ed all'applicazione di importanti principi relativi alla interazione con un avversario. Il Tai Chi Chuan continua ad essere un arte marziale anche se non è aggressiva e non richiede particolari capacità

atletiche. Le sue finalità marziali hanno comunque un valore significativo anche per chi è interessato soltanto al proprio benessere psico-fisico e ad accrescere agilità e senso dell'equilibrio.

Non bisogna tra l'altro dimenticare che la stessa forma è essenzialmente un repertorio di azioni marziali eseguite nei confronti di un avversario ombra. Dare un significato alle posture eseguite nella forma riconoscendone sia pure in modo approssimativo le finalità stimola i flussi di energie interne e porta i benefici del Tai Chi Chuan a livelli altrimenti non raggiungibili. "Nuotare nell'aria" come consigliava Cheng Man Ching è uno stimolo in questo senso, ma è molto meno efficace che interagire con un'altra persona, anche se può essere soltanto immaginato come avviene nella forma. Inoltre, alcune esperienze mostrano che conoscere i significati delle posture aiuta anche nel "memorizzare" la forma, che è la prima difficoltà che chi si avvicina al Tai Chi deve risolvere, e nell'acquisire regole di esecuzione che di per sé appaiono arbitrarie e non giustificate.

Comunque gli esercizi a solo, come la forma, aiutano a potenziare le relazioni con se stessi, ma è soltanto mettendosi a confronto con un partner in esercizi marziali che si impara a gestire le relazioni con gli altri applicando i principi del Tai Chi Chuan, la cui efficacia nella vita di ogni giorno è sempre più riconosciuta anche nel mondo occidentale. Il confronto con un partner permette anche di sviluppare rapidità di reazione e prontezza di riflessi.

Esercitarsi con un partner permette inoltre di verificare il livello di applicazione dei principi che si è riusciti a raggiungere, e di identificare in modo diretto le direzioni di miglioramento nella esecuzione della forma che è opportuno perseguire.

Questo corrisponde al ruolo centrale che l'antica cultura da cui il Tai Chi Chuan deriva dà alle nostre "relazioni", invitando a non limitarsi a tener conto soltanto di noi stessi, come può avvenire nella esecuzione della forma.

Un metodo estremamente efficace per esercitarsi nelle applicazioni marziali di base in modo non violento e non pericoloso è costituito dall'esercizio di "spingi con le mani", che è considerato da tutti i grandi maestri un elemento essenziale della pratica del Tai Chi Chuan. Per queste ragioni si raccomanda a chi ha raggiunto una discreta conoscenza della forma di seguire i corsi di spingi con le mani tenuti dalla nostra Associazione.

Negli ultimi tempi è stata fatta pubblicità sulla stampa e su Internet ad una pratica indicata con il termine "Danza Tai Chi". In alcuni casi alla sua presentazione sono associati errori marchiani (ad esempio "il Tai Chi Chuan è nato mille anni prima di Cristo", "si ispira al Taoismo, nato nel 500 dopo Cristo"). In un video disponibile su Youtube una danzatrice unisce posture del Tai Chi eseguite male a posture tipiche della danza indiana. Questo sembra un esempio di "società liquida" e non di "leggerezza". Il consumismo sfrenato si applica in questo caso al Tai Chi Chuan, che viene utilizzato nei modi più disinvolti.

Nulla vieta che si inventino altri esercizi più facili da imparare o più divertenti. L'importante è che essi non siano contrabbandati presentandoli in modo da generare equivoci squalificando gli sforzi di tanti maestri e di tanti praticanti che da tanto tempo si esercitano in tutto il mondo nel vero Tai Chi Chuan.