

“TAI CHI CHUAN ED ACCURATEZZA”

Estratto dalla newsletter 2/2011 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching

Nella precedente newsletter Laura Autru, nella nota “Sulla posizione dei piedi in una postura della forma”, ha introdotto l'immagine del Tai Chi Chuan come linguaggio del corpo. Da questa analogia, a somiglianza di quanto avviene per la scrittura, ha derivato la nozione di “errore” nei confronti dell'insieme di indicazioni che debbono essere seguite e che ha chiamato “**canone**”. Per chi come Cheng Man Ching sviluppa un suo stile di Tai Chi Chuan (in sostanza una sua “forma”) il “canone” da rispettare è rappresentato dai “**principi**” trasmessi dai “testi classici” di questa disciplina e dalle scuole di pensiero da cui essa è nata. Per chi pratica, ai “principi” si uniscono le “**regole di esecuzione**” definite da chi ha sviluppato lo “stile” cui si fa riferimento.

I “**principi**” possono avere diverse enunciazioni. Ne ricordiamo soltanto alcuni che risultano particolarmente impegnativi: la eliminazione di rigidità del corpo e di ogni pensiero che possa limitare le nostre capacità di ascolto e di autocontrollo, la separazione del sostanziale e dell'insostanziale (frequentemente indicata come “separazione del peso”) ed il controllo mentale dei movimenti di tutte le parti del corpo che debbono essere coordinati tra loro e “comandati” dal bacino.

Le “**regole di esecuzione**” riguardano le posture del corpo in ogni posizione della forma e le transizioni tra una posizione e la successiva. Queste regole sono molto dettagliate (ad esempio in che posizione mettere un piede, come disporre le braccia e le mani, come realizzare nei passi la sequenza di spostamento del piede e di trasferimento del peso, ...) ed hanno una motivazione funzionale che deriva dalle finalità marziali del Tai Chi Chuan. Il controllo mentale di tutte le parti del corpo è però causa di benefici in termini di agilità, di senso dell'equilibrio, di circolazione del sangue ossigenato e delle energie interne per tutti i praticanti di questa disciplina, anche per quelli che non sono interessati alle sue finalità marziali, se addirittura non le aborriscono.

**Dal “LIBRO DELLA VIA E DELLA VIRTÙ”
attribuito a LAO TZU (IV secolo a. C.)**

(63) Considera il piccolo come il grande, il poco come molto ... le cose più difficili del mondo prendono avvio da ciò che è facile, le cose più grandi del mondo nascono da ciò che è minuto ... Colui che considera facili molte cose troverà certamente molte difficoltà.

(64) Un albero dello spessore di due braccia è nato da un pezzetto di filo (per farlo crescere bene); una torre di nove piani è uscita da un mucchio di terra; un viaggio di mille leghe ha inizio da ciò che sta sotto i piedi.

Principi e regole di esecuzione debbono essere applicati con la massima cura, ponendo attenzione ai dettagli sui quali chi insegna richiama la nostra attenzione. Se così non si facesse, i nostri sforzi non ci farebbero avvicinare al vero Tai Chi Chuan, che è basato sulla completa integrazione e sulla cooperazione della “mente” e di tutte le parti del corpo, con compiti ben precisi che debbono essere eseguiti con esattezza. Questa attenzione alle “piccole cose” si ritrova anche nei testi del primo Taoismo, scuola di pensiero che è il principale riferimento teorico per il Tai Chi Chuan (vedi riquadro).

Ovviamente I risultati ottenuti dipendono dal livello di addestramento che si è

raggiunto. Chi si avvicina al Tai Chi Chuan ha infatti di fronte a sé un lungo processo di apprendimento, Fortunatamente, sin dall'inizio di questo cammino se ne avvertono i benefici, e si apprezza la sfida con se stessi che esso rappresenta e che dà crescenti soddisfazioni.

Si possono riconoscere due fasi successive. La **prima fase**, più breve e faticosa, anche se con aspetti piacevoli, consiste nel prendere conoscenza dei “principi” e delle regole di esecuzione, imparando ad applicarli il più compiutamente possibile (“memorizzazione” della forma).

Quando si è ottenuto questo risultato, inizia la **seconda fase**, dedicata alla ricerca di continui progressi e perfezionamenti. Le posture sono riviste con cura, i flussi di energia e la respirazione sono studiati in dettaglio, giungendo anche, se si vuole, alla comprensione delle funzioni

marziali della forma. Questa fase si può considerare senza fine, anche se i miglioramenti ottenuti diventano sempre meno frequenti con il passare del tempo. Trascuratezza e mancanza di concentrazione nella prima fase, e forme di autocompiacimento nella seconda, che ci fanno pensare di aver completato il nostro percorso di apprendimento anche quando ne siamo lontani, sono i principali problemi che bisogna allontanare. Altri ostacoli, come la incapacità di controllare pienamente i movimenti di tutte le parti del nostro corpo, possono essere risolti progressivamente nel tempo con l'aiuto di un buon Maestro.

E' interessante, e non del tutto azzardato, considerare le analogie con altre attività "superiori" dell'uomo: la letteratura, la musica, la medicina, e, con gli opportuni "distinguo", le belle arti. In Un suo aureo libretto - "Lezioni americane" - Italo Calvino ha indicato quali sono a suo parere le caratteristiche richieste alla letteratura di questo millennio perché svolga la sua missione di riferimento universale: "leggerezza", "esattezza", "visibilità" (nel senso di sollecitazione della immaginazione), "rapidità", "molteplicità".

In una newsletter precedente (2-2010) abbiamo indicato il senso che per il Tai Chi Chuan ha la "leggerezza" invocata da Calvino. In questa nota facciamo riferimento alla "esattezza". Nel suo titolo abbiamo però impiegato il termine "**accuratezza**" per richiamare l'importanza dell'impegno a ricercare questo risultato, piuttosto che il risultato in sé, che nel caso del Tai Chi Chuan richiede anni di pratica sistematica ed attenta per essere raggiunto compiutamente. L'importante è averlo in mente lungo tutto il nostro cammino, con tutta la cura che ci è possibile.

Nelle scuole di Tai Chi Chuan è la via del paradiso ad essere lastricata di buone intenzioni!

Per Italo Calvino, "esattezza" vuol dire essenzialmente tre cose.

- ✓ Un disegno dell'opera ben definito e ben calcolato (nel Tai Chi Chuan lo stile che si è adottato, se è di buona qualità).
- ✓ L'evocazione di immagini visive, nitide, incisive.
- ✓ Un linguaggio il più preciso possibile come lessico e come resa delle sfumature del pensiero e dell'immaginazione.

Queste "cose" sono contrapposte da Calvino al "linguaggio casuale, approssimativo, sbadato" che si incontra sempre più frequentemente, e "ad una peste del linguaggio che si manifesta come perdita di forza conoscitiva e di immediatezza, come automatismo che tende a livellare l'espressione sulle formule più generiche, a diluire i significati, a smussare le punte espressive, a spegnere ogni scintilla ...".

Significati ed appropriatezza della loro espressione sono dunque ingredienti essenziali. Chi conosce bene il Tai Chi Chuan riconoscerà immediatamente il senso che le parole di Calvino hanno per la pratica di questa disciplina, che è anche un modo di esprimere la propria personalità. Una prima domanda che nasce dalle considerazioni precedenti è infatti la seguente: "Se il rispetto rigoroso dei principi e delle regole è essenziale, l'esecuzione della "forma" (esercizio di base del Tai Chi Chuan codificato con grande dettaglio) tende ad essere per tutti un'uguale ripetizione degli stessi movimenti?" La risposta è che ognuno ha il suo modo di eseguire la "forma" e che può cambiarlo a suo piacere in funzione dei suoi stati d'animo e delle sue condizioni fisiche. Si possono infatti scegliere, sia pure entro certi limiti, velocità di



**Un dipinto di
Cheng Man Ching**

esecuzione, ampiezza dei passi e dei gesti, grado di flessione delle gambe, e, quello che forse conta di più, intensità e visibilità dei significati che si danno alla "forma" ed ai cambiamenti "interni" che si realizzano nell'eseguirli (vedi anche la nota seguente). Un'analogia situazione è quella di chi fa musica: lo spartito la definisce completamente, ma l'interpretazione è personale e può anche cambiare nel tempo. L'importante è non tradire il compositore e le regole musicali di base.

Ma vi è anche un'altra domanda che prima o poi viene alla mente. Qual è il "canone" giusto? Sotto che forma lo abbiamo disponibile per assumerlo come riferimento? La risposta che viene da una lunga tradizione di insegnamento è che bisogna seguire le indicazioni date dal Maestro che si è scelto, e che non può essere sostituito da libri e da video. Nel nostro caso, possiamo fare riferimento anche a fonti "permanenti": i "classici" del Tai Chi Chuan, gli scritti di Cheng Man Ching, ed infine un video didattico preparato con grande cura dal Grand Master Benjamin Peng Lo, nostro caposcuola.

Questo discorso si è fatto già troppo lungo e noioso, e rimandiamo perciò ad una prossima nota alcune considerazioni sui mutamenti che gli stili di Tai Chi Chuan possono avere nel tempo.