

## RISPOSTE DATE DAI GRANDI MAESTRI (1)

**Estratti dalle newsletter 7/2010 e 8/2010 della Associazione Italiana Cheng Man Ching**

Come seconda parte di questa newsletter avevamo preparato, aderendo alla richiesta di una nostra Socia, una nota sulle relazioni con il Tai Chi Chuan dell'Arte della Guerra, antico testo



Yang Chen-fu nella postura  
"frustata singola"

cinese di ispirazione taoista cui anche la cultura occidentale attribuisce da tempo un ruolo importante. Dopo avere inserito la nota nella bozza della newsletter, abbiamo notato che il tutto sarebbe stato troppo lungo e "pesante". Abbiamo perciò deciso di mettere per il momento nel cassetto la nota sull'Arte della Guerra, che sottoporremo alla vostra attenzione in una delle prossime newsletter, e di sostituirla iniziando una serie di citazioni di risposte date da Grandi Maestri del Tai Chi Chuan. Iniziamo con alcune delle risposte date da **Chen Wei-ming** (1881 – 1958) e riportate nei suoi scritti.

Come Cheng Man-ching, Chen Wei-ming fu studente di **Yang Chen-fu**, nipote di Yang Lu-chan, leggendario fondatore dello stile Yang, che secondo la tradizione riuscì ad apprendere il Tai Chi Chuan dal clan della famiglia Chen che nel mille e seicento iniziò

a praticare prime forme di Tai Chi Chuan nel suo villaggio, mantenendole con cura segrete.

Yang Chen-fu, come suo nonno Yang Lu-chan, insegnava a Pechino. Chen Wei Ming portò lo stile Yang a Shanghai, dove aprì una scuola assai famosa e molto frequentata. Come altri grandi maestri della sua epoca, egli ebbe la paura che gli insegnamenti sviluppati in un periodo assai

fecondo per il Tai Chi Chuan (i primi decenni del secolo scorso) andassero smarriti o progressivamente deteriorati da una loro trasmissione esclusivamente orale, e scrisse alcuni testi, da uno dei quali sono tratte le citazioni seguenti.

**Domanda: "Come si può giudicare se un'esecuzione della forma è corretta? "**

**Risposta.** Bisogna tornare alle parole lasciate da Wang Tsung-yue (in uno dei testi "classici" del Tai Chi Chuan): "il corpo deve essere eretto, stabile e rilassato". Eretto vuol dire senza inclinazioni, rilasciato vuol dire senza tensioni e senza irrigidimenti dovuti a forza muscolare.

Per quanto riguarda gli aspetti fisici, lo ho identificato dieci regole fondamentali.

1) Se la vostra testa non è come se fosse sospesa dall'alto e 2) siete inclinati da un lato; 3) se il vostro torace si estende in fuori e 4) se la vostra spina dorsale assume una posizione eretta (non conservando le sue curve naturali) 5) se la parte superiore del vostro corpo è pesante, la parte inferiore leggera; 6) se le vostre gambe sopportano un doppio peso; 7) se il "sostanziale" (il pieno) non è separato dallo "insostanziale" (il vuoto); 8) se ruotate troppo velocemente e le vostre mani si muovono indipendentemente dal resto del corpo e senza controllo; 9) se vi movete in alto e in basso e le vostre spalle oscillano; 10) se il vostro passo è troppo corto ed il vostro bacino non ruota; allora non seguite i giusti principi. Se il vostro intero corpo sarà rilassato e tutte le regole saranno seguite la vostra forma sarà buona anche se non avrete raggiunto un alto livello di esecuzione.

**Domanda: "Come si deve apparire quando si pratica la forma del Tai Chi Chuan?"**

**Risposta.** Concentrate il vostro spirito, mantenete una posizione verticale e rilassatevi. I movimenti debbono essere collegati e sembrare leggeri ed agili, ma in realtà sono pesanti e ben radicati. Si appare mobili, ma in realtà si è molto calmi. La vostra espressione riflette tutto questo. Quelli che si muovono come galleggiando e si agitano con espressione eccitata, non

hanno raggiunto la vera essenza del Tai Chi Chuan.

**Domanda: “ In pratica, come debbo rilassare il mio bacino? “**

**Risposta.** Rilassare il proprio bacino non vuol dire spingerlo in basso con forza. Se si facesse così, sarebbe difficile ruotare. Se si rilassa veramente il bacino, si può ruotare come si vuole. I Classici dicono: “Il vostro bacino è come un asse” nel senso che è attivo ed eretto “come una bandiera”. Se non vi rilassate e non siete in una posizione verticale, allora diventate rigidi insieme alle vostre gambe, il coccige non sarà eretto ed il vostro spirito “shen” non potrà raggiungere la sommità della vostra testa. La vostra forza non potrà essere rilasciata dalla spina dorsale.

**Domanda: “ Qualcuno dice che nel Tai Chi Chuan bisogna usare la forza. E' vero? “**

**Risposta.** I Classici dicono: “Quando il massimo della vera morbidezza raggiunge i suoi limiti, allora si diventa realmente forti”. La forza del Tai Chi Chuan viene dall'interno ed è basata sulla flessibilità e sul rilassamento (“forza elastica” o “forza interna”). Tanto più si pratica la flessibilità, tanto più rapidamente si acquisisce forza interna. L'aver delle tensioni in qualche parte del corpo impedisce l'accumulazione e l'impiego della forza interna. Se ti rilassi, le tue braccia affondano e diventano pesanti, altrimenti fluttuano senza peso e senza controllo ... Quelli che dicono che devi usare la forza, generalmente hanno un eccesso di potenza muscolare o praticano un'arte dura, e non cambieranno mai idea. Non possono credere che nell'estremo della flessibilità possa aversi una differente qualità di potenza. Questa gente non arriverà mai a raggiungere l'essenza del Tai Chi Chuan.

**Domanda: “Qualcuno dice che il passo non deve essere troppo ampio o lungo, perché si perderebbe agilità”**

**Risposta.** E' vero. Ma quando praticate, attenti a non fare un passo troppo piccolo e fate inizialmente un passo un po' più ampio di quanto istintivamente fareste. Generalmente, in ogni

postura la gamba piegata su cui insiste il peso deve avere il ginocchio sulla verticale che parte dalla punta del piede. Questa posizione aiuta il vostro bacino a ruotare agevolmente. Se il vostro passo è troppo stretto e corto, allora il raggio di rotazione del vostro bacino sarà piccolo, e, se il vostro avversario vi spinge con forza, non avrete spazio sufficiente per neutralizzarlo, e dovrete muovere il piede indietro.

Se il vostro passo è invece più ampio, potrete ruotare il vostro bacino più liberamente , neutralizzare la forza dell'avversario, e successivamente attaccare.

**Domanda: Qualcuno dice che la postura non deve essere troppo bassa. E' corretto?**

**Risposta.** Se la vostra postura è bassa ed il passo ampio, sarà più agevole ruotare il bacino. Se la vostra postura è troppo alta ed il passo troppo piccolo, il raggio di rotazione del bacino sarà piccolo. L'altezza della vostra postura dipende dalle due gambe, una rettilinea e l'altra piegata (vedi risposta precedente: per avere una posizione bassa mantenendo il ginocchio allineato alla punta del piede, il passo deve essere più ampio). Se però la postura è troppo bassa, anche il centro di gravità è troppo basso, e non sarete capaci di muovere facilmente in avanti e di separare il pieno dal vuoto.

**Domanda: Nelle posture come “spazzola il ginocchio” si riporta la mano in avanti con un moto circolare lento, e poi si spinge in avanti. Tutto questo è molto lento: come potrebbe mai funzionare in un combattimento reale?**

**Risposta.** Il Tai Chi Chuan usa movimenti lenti e circolari per raggiungere il rilassamento. Quando l'intero corpo ruota, questo permette di raggiungere lo stato di “sostanziale”. Nelle applicazioni non si fa completamente in questo modo. Si usa rapidamente soltanto una parte

del grande movimento circolare. Altrimenti, si sarebbe stupidi.

**Domanda: Come deve essere disposta la mano quando se ne usa la palma?**

**Risposta.** Mantenete le dita naturalmente aperte, non troppo piegate, non troppo dure o diritte. Se si facesse questo, il "chi" non fluirebbe fino alle estremità delle dita. Non portate in fuori le vostre palme troppo al di là del bacino; se fate così perdetevi il vostro equilibrio. Alcuni spingono in fuori le palme e pendono in avanti, cosa che porta le vostre gambe a spostarsi in indietro. Questo succede perché il passo è troppo piccolo ed il bacino non è abbassato quanto dovrebbe. Quando le mani si spingono al di là del piede, non soltanto non si può spingere l'avversario, ma il corpo si piega in avanti e diventa instabile. Quando si fa il passo, le vostre mani debbono seguire in avanti il vostro bacino e potrete spingere via l'avversario. Questa è "l'energia dell'intero corpo".

**Domanda: La persona più forte è sempre vittoriosa nel push hands?**

**Risposta.** La situazione è simile a quella di due eserciti in una battaglia: quello con una strategia migliore vincerà. Indipendentemente dal suo coraggio, l'esercito senza strategia perderà. Nel Tai Chi Chuan è lo stesso: devi avere un piano.

Inoltre, chi ha più capacità mentali, una mente ("I") più forte, vincerà. Quando il mio avversario usa la forza, io conosco quella forza, ma egli non può conoscere la mia mente (le mie intenzioni) perché essa può avere molti cambiamenti. Può essere piena o vuota, comunque imprevedibile. Appena si genera un pensiero, un secondo pensiero lo sostituisce, e quando il secondo pensiero ha preso forma, un terzo pensiero è già nato. Questo è il motivo per cui Lao Tzu dice "Uno diventa due, due diventano tre, tre diventano molti". Il cambiamento non ha limiti.

Quelli che usano la forza muscolare ne saranno limitati, e non potranno cambiare facilmente. Se usi la tua mente, ti muovi con flessibilità, vai in modo arbitrario in qualsiasi direzione, scarichi la tua energia come un fulmine, il tuo avversario cadrà senza sapere quello che è successo. Per questa ragione, la mente è migliore della forza.