

## RISPOSTE DATE DAI GRANDI MAESTRI (2)

Dopo aver citato nelle due newsletter precedenti alcune delle risposte date da Chen Wei Ming (1881 - 1958), riportiamo alcune delle risposte date da **Cheng Man Ching** (1901 .1975) il fondatore dello stile che insegniamo nella nostra scuola. Questo grande Maestro è il personaggio che meglio ha incarnato le varie anime del Tai Chi Chuan. Giovane professore universitario di grande cultura, si avvicinò al Tai Chi Chuan per guarire da una grave malattia polmonare, diventando uno degli allievi preferiti di Yang Chen-fu, il fondatore dello stile Yang attualmente praticato. Di corporatura minuta e apparentemente debole, raggiunse capacità marziali di grandissimo rilievo ed acquisì la reputazione di "esperto delle cinque arti", medicina, pittura, calligrafia, poesia, e tai chi chuan. Emigrato a Taiwan nel 1948, iniziò negli anni '60 ad insegnare anche negli Stati Uniti ed aprì a New York una scuola che presto divenne famosa. Cheng Man Ching ha lasciato numerosi testi sul Tai Chi Chuan, uno dei quali - i "Tredici Trattati" - è stato anche tradotto in Italiano.

**Domanda. Nel fare la forma, come si può verificare che si è rilassati?**

**Risposta.** Il rilassamento è un fatto oggettivo, accorgersene è un fatto soggettivo. Io direi che si è raggiunto un buon punto nel percorso del rilassamento quando si è capaci di eseguire una forma intera senza che fattori esterni influenzino la propria mente.

Ma questo è soltanto il primo passo. Il secondo passo è riuscire a fare gli esercizi in modo da essere quasi esausti al loro completamento. Quando sentirai le tue spalle pesanti, saprai che ti stai avvicinando ad un reale rilassamento. Questo è il risultato di "nuotare nell'aria".

**Domanda. I Classici dicono che il corpo deve essere così leggero che si deve sentire anche una piuma? Come si può conciliare questa leggerezza con il sentirsi esausti che deriva dall'esercitarsi contro una resistenza immaginaria?**

**Risposta.** Anche se sembra paradossale, non c'è contraddizione tra questi due principi. Si può naturalmente eseguire la forma per cinque minuti con leggerezza e velocità. Questo non aiuta però a raggiungere il rilassamento cercato. Eseguendo la forma lentamente e correttamente, e contro una resistenza immaginaria, ci si stanca, ma in un combattimento reale, il vostro corpo, liberato dalla resistenza creata dalla vostra mente, diventa incomparabilmente leggero, sensitivo, abile e veloce.

**Domanda. Voi rendete tutto facile. Dite che se la mente è "giusta", e se il corpo è rilassato, si faranno progressi. Ma ci vogliono anche un duro lavoro, una pratica continua, degli sforzi persistenti?**

**Risposta.** Per raggiungere un livello superiore occorre certamente fare le cose che dici. Si deve lavorare duro e mai interrompere la pratica quotidiana (*nota: ed essere sempre pronto ad imparare da se stessi e dagli altri*) ... Il Tai Chi Chuan richiede però che la sua pratica sia fatta tenendo bene a mente i suoi principi. Non è sufficiente riservare un'ora o due al giorno per eseguire esercizi; la pratica del Tai Chi Chuan deve essere eseguita correttamente, altrimenti è una perdita di tempo

**Domanda 2.5 Zhuang Tzu** (cui è attribuita uno dei primi testi del primo taoismo) **ha detto che un ubriaco si salva dagli incidenti poiché la sua anima è intatta. Se questo è vero, non sarebbe meglio diventare alcolisti invece che praticare il Tai Chi Chuan?**

**Risposta.** E' vero: vuotare se stessi significa liberarsi dalla paura. Questo è il "wu wei" (non agire) taoista, che permetteva ad alcuni in Cina di accettare con calma il rogo o comunque gravi



Il Maestro Ma Hong in una delle posture dello stile Chen

Qui di seguito riportiamo alcune risposte date in una intervista del 1995 dal Maestro cinese **Ma Hong** della diciannovesima generazione dello stile Chen. Questo maestro di grande reputazione, che insegna nella Cina Popolare ed ha tenuto workshop anche in Europa, ha iniziato a praticare lo stile Yang nel 1962 e nel 1972 è passato allo stile Chen. Una versione in inglese dell'intera intervista può essere consultata nella sua interezza nel sito [http://www.hsing-i.com/hsing-i\\_journal/ma.html](http://www.hsing-i.com/hsing-i_journal/ma.html).

Come potrete vedere dalle risposte del Maestro Ma Hong, lo stile Chen segue gli stessi principi di base del nostro e degli altri stili, sia nella pratica sia nell'insegnamento, anche se la

loro applicazione è per vari aspetti diversa. Discutere qui di queste differenze renderebbe questa

nota troppo lunga. E' comunque da notare che i sostenitori dello stile Chen hanno frequentemente un atteggiamento di superiorità nei confronti dei praticanti di altri stili, essenzialmente a causa della marzialità molto visibile e della ricchezza di posture della loro "forma". Questo atteggiamento non ci sembra giustificato e coerente con i principi del Tai Chi Chuan quali sono tramandati dai testi classici di questa disciplina. Ma anche questa è un'altra storia.

**Domanda. Cosa bisogna insegnare per prima cosa?**

**Risposta.** I movimenti, la forma. All'inizio non deve essere insegnato l'impiego marziale delle posture. Pian piano, dopo che i vostri movimenti sono diventati corretti, allora l'insegnante può

indicare il perché delle posture. Per prima cosa, bisogna ottenere precisione nei movimenti .... Dove va questa mano? Come deve essere messo questo piede? Fate che apprendano bene queste regole. Da dove a dove? Da quale punto a quale punto? Dopo questo, potete insegnare a raggiungere lo stato di relax, e soltanto successivamente indicare i significati delle posture, una ad una.

Bisogna suddividere l'intera materia in passi, ed andare passo dopo passo. Il primo passo è "copiare" la forma. l'apparenza esterna. Nel passo successivo, concentratevi sugli aspetti interni. Dove si esercita la forza in una postura? Soltanto successivamente potrete insegnare le applicazioni. Perché colpisco in questo modo? Qual è lo scopo di questa postura? Il passo successivo è insegnare la forza, la potenza.

**Domanda. Come si esercita la “forza interna” o “forza elastica”?**

**Risposta.** Con tutto il corpo. Dovete essere flessibili. Dovete utilizzare tutto il vostro corpo, mantenere una buona postura, eseguire i movimenti appropriati, e mantenere il corpo rilassato, senza tensioni e rigidità. La forza deve venire dalle vostre gambe, dal bacino, dalla spina dorsale, dalle spalle, da punto a punto. Anche se dovete colpire col gomito o coll'avambraccio, la forza è ancora in tutto il corpo e fluisce per tutto il suo percorso, come in una molla a spirale.

**Domanda. Quali sono le regole di cui un buon praticante di Tai Chi Chuan deve tener conto?**

**Risposta** (data da un allievo senior, su invito del Maestro). Lo stile Chen è uno stile completo. Per questo è necessario che tutto sia ben allenato: ossa, muscoli, tendini e legamenti, energia interna, spirito. Per questa ragione sono 20 le regole che debbono essere seguite *(ci limitiamo ad indicare alcune delle più rilevanti, che riteniamo di maggiore interesse per i nostri lettori)*.

**Huang Sheng-Shyan (1910 - 1992)** all'età di 14 anni iniziò a studiare la “forma della gru bianca” dello stile Shaolin. Emigrato a Taiwan, incontrò nel 1949 Cheng Man Ching e dedicò i restanti anni della sua vita a praticare e ad insegnare lo stile di questo grande Maestro, prima a Taiwan, e poi a Singapore ed in Malesia.

**Domanda. Esistono varie “forme” di Tai Chi Chuan. I principi applicati sono differenti?**

**Risposta.** Con il tempo sono state sviluppate varie forme di Tai Chi Chuan. Alcune sono composte da 24 posture, altre da 37. Esistono forme di 64 o 72 movimenti *(includere le posture ripetute)*; altre di 108 e anche di 124. Esistono forme con posture basse ed altre con posture alte, forme con movimenti piccoli e forme con movimenti ampi.

Quello che è importante è che i principi applicati sono gli stessi ... Il Tai Chi Chuan non è un'arte marziale nata per stimolare antagonismi e sensi di superiorità. I punti importanti sono vitalità e longevità. Maestri diversi hanno sviluppato “forme” diverse per raggiungere gli stessi obiettivi: unire completamente le parti del corpo in una singola entità, in particolare non impiegare le mani come parti autonome e distinte del corpo, eliminare rigidità con un rilassamento corporeo totale, dimenticare se stessi e non opporsi con violenza e con la forza bruta alle azioni altrui.

La difficoltà è quella di raggiungere l'armonia all'interno ed all'esterno, tra le varie parti del corpo, alta e bassa, destra e sinistra. Vi sono parti del corpo che è difficile controllare in termini di movimento, di ritmo e di equilibrio.

**Domanda. E' più corretto praticare la forma velocemente o lentamente?**

**Risposta.** Il Tai Chi non dovrebbe essere praticato troppo lentamente o troppo velocemente. Il corpo umano deve muoversi con naturalezza, e bisogna praticare in modo che esso sia completamente rilassato ed in equilibrio stabile. Se si pratica molto velocemente, si respira male, si può incorrere in apnee e le pulsazioni cardiache sono troppo veloci. Se si pratica molto lentamente, le parti del corpo e le articolazioni si irrigidiscono e l'energia interna diventa

stagnante, anche se l'intento della mente cerca di stimolarne la circolazione. I flussi della forza interna o forza elastica "chin" e dell'energia interna o soffio vitale "ch'i" debbono essere invece sincronizzati. Non è perciò possibile dire che praticare più velocemente o più lentamente sia corretto. Questo dipende dal livello di chi pratica. *(Nota. Per il nostro stile il tempo di esecuzione della forma può andare da un massimo di quindici - venti minuti ad un minimo di sei - sette minuti).*

**Domanda. Come si ottiene una esecuzione accurata della forma?**

**Risposta.** La differenza tra una esecuzione accurata e una che non lo è può essere molto grande. Bisogna essere attenti, consapevoli, e "sentire" come ci si sta muovendo. Altrimenti la forma non avrà "sostanza" e procurerà disappunto. Per eseguire la forma in modo accurato bisogna applicare in modo cosciente i principi e le regole di esecuzione. Oltre che avere un buon maestro, bisogna essere determinati e motivati, e praticare con perseveranza.

**Domanda. Come si deve differenziare il corpo in una parte "sostanziale" (pesante, radicata sul terreno) ed una parte "non sostanziale" (leggera, mobile)?**

**Risposta.** Quando si esegue la forma bisogna rilassare il corpo e "affondarlo" sul piede di appoggio mantenendolo rilassato. L'asse centrale del corpo deve essere mantenuto verticale per conservare il migliore equilibrio possibile. Quando si fa un passo, il corpo non si deve muovere prima che il passo sia completato, altrimenti questo principio è violato.

*(Nota. È stato notato che questo modo di fare un passo, completandolo con il trasferimento del peso prima di spostare il corpo, ricorda il modo di camminare degli aborigeni di tutto il mondo, con la differenza che nel Tai Chi si poggia per primo a terra il tallone e non la parte anteriore del piede, come fanno gli aborigeni. Nel nostro abituale modo di camminare invece, portiamo in avanti il piede, ci incliniamo nella stessa direzione e poi trasferiamo il peso sul piede che abbiamo spostato. Questo comporta la perdita dell'equilibrio stabile per alcuni istanti ad ogni passo).*

E' necessario eseguire il cambiamento del piede di appoggio con consapevolezza. La parte alta e la parte bassa, la parte sinistra e quella destra del corpo debbono essere coordinate. Tutte le parti del corpo debbono far parte di un solo sistema caratterizzato da leggerezza ed agilità, fluidità e continuità di cambiamento, anche per quanto riguarda la respirazione. La successione di aperture e chiusure è come quella delle onde del mare. I movimenti sono "propulsi" dalla mente, e la consapevolezza del loro susseguirsi è essenziale.

L'alternanza di "sostanziale" e di "insostanziale" riguarda tutto il corpo e segue il "collegamento incrociato" che caratterizza il nostro sistema nervoso. Così quando la parte inferiore sinistra del nostro corpo è sostanziale, lo è anche la parte superiore destra, mentre la parte inferiore destra e la parte superiore sinistra sono "insostanziali". *(Sostanziale non vuol dire soltanto "pesante" ma anche capace di immagazzinare e di rilasciare la forza interna "chin").*

**Domanda. Come bisogna praticare le posture della forma in modo che possano essere utilizzate in un'applicazione marziale?**

**Risposta.** E' necessario avere la massima concentrazione. Ricordatevi I tre punti essenziali: la

testa verticale ed allineata con il corpo, le mani che non si muovono indipendentemente dal corpo, ed i piedi saldamente radicati sul terreno. L'intento della mente guida i movimenti e comanda così la circolazione del "ch'i". I passi sono eseguiti senza muovere il corpo in anticipo. Le rotazioni partono dal bacino e dalle anche che fanno muovere le mani in accordo al principio che tutti i movimenti del corpo sono originati dal bacino. Se siete completamente rilassati, allora potete cambiare in accordo alle circostanze e neutralizzare una forza indirizzata verso di voi.

Dovreste anche aver raggiunto lo stato di "non se stessi" ("dimenticare se stessi") nel quale l'intero corpo è un'arma e le mani non sono più usate come mani. Se in questo stato non siete capaci di impiegare le posture della forma vuol dire che non avete ancora ben compreso i fondamentali del Tai Chi Chuan, ed è inutile parlare di applicazioni.

*(Nota. Si ricorda che la forza elastica "chin" è accumulata e rilasciata a tutto il corpo, e non estendendo le braccia o le gambe; in una prossima newsletter tratteremo di questo argomento).*