

GLI INSEGNAMENTI DEL GRAND MASTER BEN LO

estratti dalle newsletter 8/2006 e 9/2007 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching

Il tema di questa newsletter avrebbe dovuto essere "Tao, Tai Chi e Tai Chi Chuan". Il workshop che il Grand Master Ben Lo ha tenuto per la nostra Associazione dal 20 al 22 ottobre di quest'anno, ha tuttavia fatto emergere alcuni argomenti relativi all'apprendimento del Tai Chi Chuan che ci sembrano di grande rilevanza e che preferiamo trattare al più presto come tema comune di riflessione. Rimandiamo perciò alle prossime newsletter il seguito della presentazione delle radici culturali del Tai Chi Chuan, iniziata nella newsletter 5-2006.

Le argomentazioni qui di seguito riportate includono tra virgolette passi tratti da una intervista rilasciata da Ben Lo a Vincent Chen nel 2001.

Secondo Ben Lo le regole essenziali per eseguire correttamente la forma sono: 1) Rilassarsi; 2) Separare Yin (leggero) da Yang (pesante); 3) Ruotare il bacino (la parte del corpo situata sotto le costole e sopra le anche); 4) Tenere il corpo verticale, senza irrigidirlo; 5) Mantenere la "mano della bella donna" (dita e dorso della mano rilassati ma allineati con il polso e l'avambraccio).

Come molti Grandi Maestri, Ben Lo ritiene che la regola più difficile da applicare sia la prima. Nel linguaggio occidentale il termine "rilassarsi" può anche significare perdere il controllo del proprio corpo fino ad un completo collasso, cercando di annullare ogni energia fisica e mentale. Si tratta perciò di una traduzione che può essere fuorviante del termine "sung" che compare nella formulazione cinese di questa regola. "Sung" non vuol dire soltanto eliminare ogni rigidità e tensione fisica, diventando cedevoli e flessibili, ma anche mantenere una completa consapevolezza del nostro corpo e dell'ambiente con cui interagiamo, scacciando ogni altro pensiero ed attivando una intensa circolazione delle nostre energie interne. Questo stato potenzia la vitalità ed il livello energetico di chi pratica, insieme alla sua capacità di autocontrollo e di ascolto. Possiamo così eseguire al meglio le azioni specifiche che abbiamo in mente, ad esempio le azioni marziali che compongono la forma del Tai Chi Chuan, ed aumentare anche la nostra prontezza di riflessi.

"Lo stato di sung deve riguardare in ogni momento l'intero corpo, non soltanto una mano, un polso, o una gamba.... La cedevolezza e la morbidezza che si acquistano in questo modo sono simili alle proprietà dell'acqua ed a quelle del vento, che si adattano ai percorsi che sono loro possibili, ma che possono d'improvviso sviluppare una grande potenza e distruggere una città".

Secondo Ben Lo praticare la forma è il modo migliore per imparare a rilassarsi. "La gente mi dice sempre: tu dai molta importanza al rilassamento, ma come faccio ad imparare questa tecnica? Io dico loro: fate la forma. Molti mi chiedono: hai qualche postura speciale che può aiutarmi a rilassarmi? Io rispondo di sì. Loro mi chiedono: qual'è? ed io dico: fai la forma". Ben Lo dice anche che il rilassamento può essere raggiunto a vari livelli, e che questo risulta evidente praticando lo spingi con le mani. "Se incontriamo qualcuno che ha un'abilità nello spingi con le mani maggiore della nostra, ci irrigidiamo. Se il nostro avversario incontra qualcuno che è più bravo di lui, si irrigidisce. Questa è la ragione per la quale dobbiamo praticare e praticare. È una sfida che dura per tutta la vita, senza fine....".

Le altre quattro regole secondo Ben Lo presentano minori difficoltà: “Anche chi non conosce il Tai Chi Chuan le può applicare compiutamente “spiega il Grand Master, **“Il problema è quello di seguirle contemporaneamente**, soprattutto quando le gambe cominciano a sentire la fatica, e si dimenticano tutte le regole. Tutto sembra molto semplice, ma è difficile da realizzare. Un minuto basta per conoscere le cinque regole, ma è possibile che cinquanta anni non siano sufficienti per applicarle correttamente...”. **Ma quali sono i metodi da seguire per procedere il più rapidamente possibile in questo lungo viaggio?** Ben Lo dà i seguenti consigli, che riguardano problemi emersi chiaramente anche nell'esperienza della nostra scuola.

Il primo consiglio è quello di praticare con **pazienza e perseveranza**. “Se volete applicare correttamente gli insegnamenti che vi sono dati, dovete praticare e praticare... Per imparare è necessario avere pazienza e perseveranza. La pazienza non è sufficiente, perché prima o poi si perde. Si può abbandonare presto, o dopo cinque o più anni: io ho visto persone abbandonare dopo venti anni di pratica. La perseveranza si ha quando si continua per tutta la vita... Naturalmente molte persone abbandonano. Anche chi insegna può avere delle frustrazioni: la sensazione è quella di dedicare un sacco di energia e di tempo a persone che non riescono ad imparare. Per questo anche chi insegna deve avere pazienza e perseveranza...”.

“Chi pratica non deve aspettarsi miglioramenti rapidi e continui, ma un processo di apprendimento che ha sia progressi sia pause. Ogni tanto si fa un improvviso progresso, ma qualche volta si rimane a lungo nelle stesse condizioni. Quando si è raggiunto un certo livello, si può credere di essere arrivati al proprio limite. Ma questo non è vero; nessuno conosce il proprio potenziale... Ogni tanto qualcuno mi chiede se i praticanti occidentali possono fare un buon Tai Chi Chuan, ed io rispondo sempre: perché no? I praticanti occidentali e quelli cinesi non sono differenti. In effetti, il problema principale è che gli studenti occidentali hanno bisogno di una maggiore disciplina. Tutti gli insegnanti di Tai Chi Chuan hanno la stessa percezione. Io credo che questo derivi dal diverso background culturale. Un cinese dice: Va bene. Io pratico tai Chi Chuan, e se questo richiede dieci anni, mi sta bene. Ma in Occidente, si vogliono risultati dopo dieci mesi”.

Nel suo workshop, Ben Lo ha insistito molto sulla necessità che chi pratica abbia **un ruolo attivo**. Nell'eseguire la forma, bisogna avere concentrazione mentale e la “volontà” di realizzare un'applicazione corretta dei principi. Le correzioni di un maestro sono essenziali, ma chi pratica deve essere il primo a verificare la propria esecuzione della forma. Si può ricevere il migliore insegnamento, ma senza un impegno personale le parole del maestro vanno via con la stessa rapidità con la quale sono state ascoltate. Chi pratica deve innanzitutto lottare con se stesso e con le sue cattive abitudini. “Praticare il Tai Chi Chuan non è soltanto una questione fisica. Bisogna anche rafforzare la propria volontà. Quando la volontà diventa più forte, non si lascia facilmente. Tutti hanno delle frustrazioni in questo percorso, incluso me stesso. Ma bisogna superarle. Altrimenti, nessuno può essere d'aiuto”.

Queste indicazioni mostrano un percorso senza fine, nel quale l'attenzione personale e la volontà di proseguire con continuità hanno un ruolo essenziale. Questo percorso non ha limiti, e si possono raggiungere risultati eccezionali. Ma la pratica del Tai Chi Chuan deve essere necessariamente così impegnativa? Ci si può limitare ad eseguire un esercizio fisico rilassante, “diverso”, che fa anche bene alla nostra salute senza farne una questione fondamentale che tende a modificare i nostri comportamenti e che ci impegna per tutta la vita? La nostra risposta è sì. Il Tai Chi Chuan offre una serie di opportunità a vari livelli. Chi vuole può limitarsi a seguire

gli insegnamenti del proprio maestro, cercando di ricevere le “correzioni” che sono utili per eliminare i suoi errori, e praticare con continuità finché ne trae piacere e giovamento. Se ne avrà voglia potrà proseguire in questo percorso, o altrimenti fermarsi quando ne avrà abbastanza