

## PER UNA PRATICA UTILE E PIACEVOLE DEL TAI CHI CHUAN

estratto dalla newsletter 6/2006 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching

Tutte le discipline che richiedono un impegno congiunto della mente e del corpo sperimentano un elevato tasso di abbandono da parte di chi ha iniziato a praticarle. Questo fenomeno è particolarmente evidente per il Tai Chi Chuan. Anche la nostra scuola non è estranea al fenomeno, se pur con un tasso di abbandoni inferiore al 50% nell'ambito di corsi di nove mesi, e cioè significativamente inferiore a quello riportato da altre fonti. È comunque bene riflettere insieme su questo fenomeno e sulle sue cause, poiché esso dipende anche dallo stile della scuola e dalla qualità dell'insegnamento nel suo complesso, e non può essere addebitato soltanto ad equivoci da parte di chi si avvicina al Tai Chi Chuan.

Un recente articolo di Bill Douglas, fondatore del World Tai Chi Day, riporta un'analisi del frequente abbandono del Tai Chi Chuan da parte di chi inizia a praticarlo ("Reducing students drop out rates in Tai Chi"). Ne estraiamo le seguenti considerazioni.

*"Perché il Tai Chi Chuan è abbandonato così presto e così frequentemente? Essenzialmente, i benefici del Tai Chi Chuan non sono immediatamente visibili, ed è necessario praticarlo relativamente a lungo per avvertirli. Inoltre, i principali problemi che il Tai Chi Chuan aiuta a risolvere - come la mancanza di equilibrio e l'ansia - sono messi in evidenza dalla pratica di questa disciplina prima che essa ci permetta di risolverli. Questo perché il Tai Chi Chuan per prima cosa mette alla prova la nostra capacità di mantenere l'equilibrio e la calma interiore, e ci forza a sperimentare i problemi che tutti noi, anche se in misura diversa, abbiamo a questo riguardo. Per questa ragione io faccio spesso a chi inizia a praticare il Tai Chi Chuan questa breve avvertenza:*

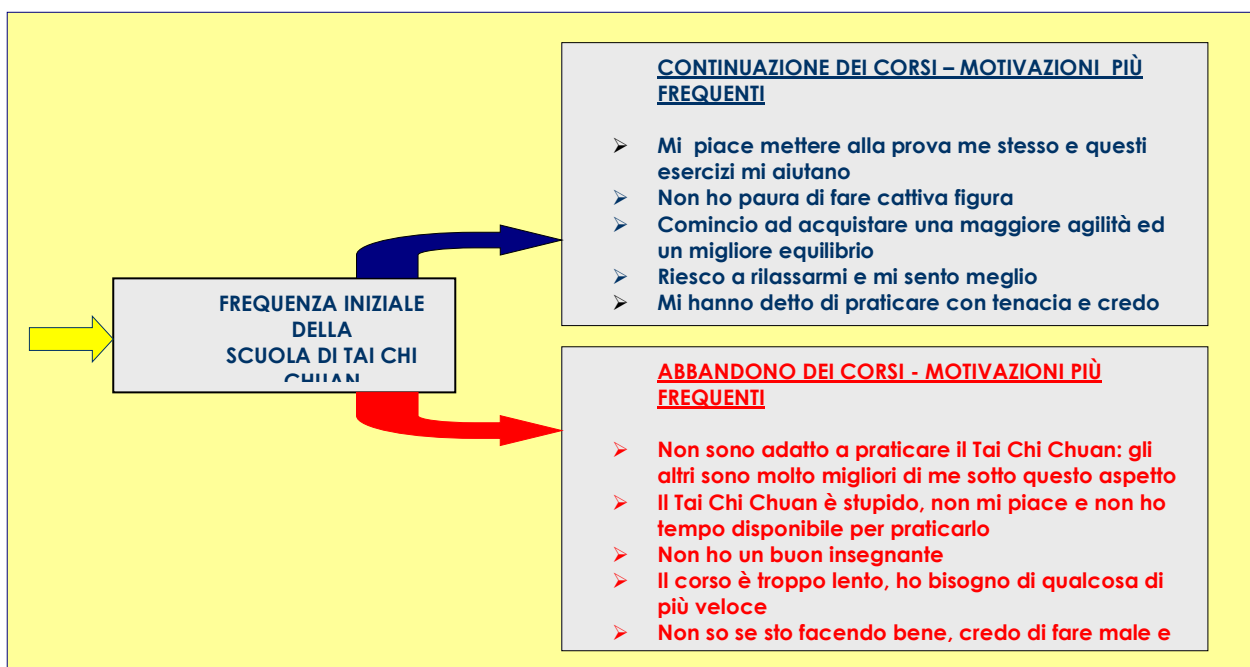
*"Quando noi siamo seduti in una comoda poltrona, la nostra capacità di equilibrio sembra perfetta. In realtà, essa non migliora, anzi peggiora sempre di più. Praticando invece ogni giorno il Tai Chi Chuan, la nostra capacità di equilibrio aumenta progressivamente perché siamo sempre sul punto di perdere l'equilibrio. **In queste condizioni, il cervello ed il corpo si scambiano informazioni preziose che migliorano equilibrio e coordinamento, e si impara a controllare efficacemente il nostro corpo**".*

*Questo discorso ha parecchi effetti positivi su chi inizia a praticare il Tai Chi Chuan: 1) fa loro capire che le loro sensazioni sono normali; 2) indica che la sensazione di essere sul punto di perdere l'equilibrio ha un effetto molto positivo; 3) li fa sorridere; 4) fa capire che il non sentirsi in equilibrio non soltanto non è sbagliato, ma è anche un segno che si stanno eseguendo bene gli esercizi di Tai Chi Chuan".*

Lo stesso Bill Douglas indica anche un'altra ragione più profonda e meno evidente, e cioè la nostra **"resistenza al cambiamento"**. Il Tai Chi Chuan stimola infatti una modifica dei nostri comportamenti abituali, e in particolare ci addestra ad annullare ogni tensione mentale e fisica ed a cercare un controllo consapevole delle nostre azioni e del nostro corpo. Questi principi fanno sì che le nostre reazioni inconsce ed emotive diminuiscano sempre più. Esso ci insegna anche ad "ascoltare" con continuità l'ambiente e le persone con cui interagiamo,

cedendo in modo flessibile ad eventuali attacchi senza opporvisi rigidamente, per poi a nostra volta intervenire al momento più opportuno. Numerose persone che praticano il Tai Chi Chuan nella nostra scuola ci hanno raccontato di significativi ed utili cambiamenti del loro comportamento nella vita di ogni giorno, pur se dobbiamo ricordare che si impara a vivere anche in molti altri modi diversi dal Tai Chi Chuan. I principi di questa antica disciplina sono coerenti con l'evoluzione della nostra società, ed essa sta diventando uno strumento utile per il nostro futuro. Tuttavia, ogni volta che abbiamo la possibilità di cambiare così profondamente i nostri atteggiamenti, c'è una parte di noi che rifiuta il cambiamento, poiché si sente a suo agio con il suo stato attuale.

Tornando alle reazioni espresse da chi inizia a praticare il Tai Chi Chuan, le più frequenti sono riportate nella figura seguente.



Cosa possiamo fare allora noi, che siamo convinti che la pratica del Tai Chi Chuan sia utile ed allo stesso tempo piacevole? Innanzitutto invitare quanti hanno abbandonato il Tai Chi Chuan a riprovare a praticarlo, magari in un'altra scuola se quella che hanno iniziato a frequentare non è di loro gradimento. Dobbiamo anche presentare questa disciplina nel modo più corretto, in modo che nel corso della sua pratica non si abbiano sorprese spiacevoli e che si comprendano bene le sue finalità e le sue caratteristiche. Soprattutto, chi insegna deve fare in modo, insieme ai suoi allievi più esperti, che la pratica del Tai Chi Chuan diventi prima di tutto un esercizio piacevole. Dice ancora Bill Douglas:

*Io dico sempre ai miei studenti di venire nelle mie classi per nessun'altra ragione se non quella di "respirare", "rilassarsi", ed abbandonare la continua competizione di ogni giorno per un'ora o due. In qualche mese impareranno la forma e potranno spendere il resto della loro vita per migliorarne l'esecuzione. Nelle classi di Tai Chi Chuan non ci sono valutazioni e scadenze, non c'è competizione. Li invito a non portare la competizione di ogni giorno nella loro classe di Tai Chi Chuan, ma piuttosto*

*a lasciare che il flusso di energia senza tensioni e la potenza calma e tranquilla del Tai Chi pervadano tutti gli aspetti della loro vita".*

Inoltre, come insegnanti dobbiamo anche stimolare l'applicazione dei principi del Tai Chi Chuan con una serie di correzioni che tengano conto delle condizioni in cui si trova il singolo allievo, poiché altrimenti la pratica del Tai Chi Chuan risulterebbe un esercizio di danza più o meno riuscito, ed il processo di apprendimento personale non continuerebbe e non porterebbe a risultati significativi. Questo è quello che da molto tempo cerchiamo di fare nella nostra scuola, ma che dobbiamo provare a fare sempre meglio, insieme, allievi ed insegnanti.

---