

“TAI CHI CHUAN - UN LUNGO VIAGGIO DI ESPLORAZIONE” di Ann Whitebread – estratto dalla newsletter 3/2011 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching

Articolo comparso sul numero Autunno - Inverno 1998 della rivista “Tai Chi Chuan” pubblicata dalla “Tai Chi Union for Great Britain”.

Dopo aver praticato il Tai Chi Chuan per tre anni, ho capito che è un'avventura non soltanto fisica, ma anche emotiva, mentale e spirituale. Questo sembra molto impegnativo, ma se siete preparati a vedere oltre i movimenti della forma, allora vi trovate a guardare in uno specchio, con la vostra esecuzione della forma che riflette con esattezza quello che siete nella vita. Questo sembra interessante, ma cosa vediamo?

Molti i noi da principianti ci siamo sentiti totalmente inutili ... Pensieri come “Non sarò mai capace di ricordare questi movimenti, “Come faranno a eseguirlo con facilità”, “Relax - cosa vuol dire?”, e anche “Io non lo posso fare” , “Perché sto a perdere tempo con questo sciocco esercizio”, tutti questi pensieri si affacciano alla nostra mente. Ma se pratichiamo con tenacia, la forma comincia a diventare più facile, ed almeno cominciamo a sapere qual è il prossimo movimento ed in quale direzione stiamo per muoverci. Quando siamo a questo punto, quando possiamo completare la forma e conoscerne tutti i movimenti, allora l'apprendimento e la comprensione cominciano realmente. Questo risultato è davvero importante, poiché sappiamo che può essere un apprendimento che dura tutta la vita e che non si esaurisce in un paio i corsi al termine dei quali possiamo dire “Tai Chi, ci sono riuscito!”

Se decidiamo di continuare, per andare avanti dobbiamo cominciare a guardare ai nostri “blocchi”. Cominciamo a chiederci perché alcune parti del nostro corpo non si rilassano come altre, ed a capire che questo è il modo con cui viviamo la nostra vita di tutti i giorni. Perché le nostre spalle sono così tese, il nostro torace così rigido, la nostra schiena così dura e poco flessibile? Come reagiamo quando il nostro insegnante ci spinge a eseguire meglio la forma? Reagiamo positivamente o negativamente? Abbiamo l'umiltà i considerare le critiche come un modo positivo i continuare nel nostro apprendimento o ci irrigidiamo e rifiutiamo di ammettere che possiamo far meglio?

Se la forma ci mostra dove siamo, lo “spingi con le mani” esalta questa sensazione. A molti lo “spingi con le mani” inizialmente non piace, innanzitutto a causa del contatto fisico, anche se molto limitato, con un'altra persona. In sostanza, troviamo difficile ammettere un estraneo nel “nostro spazio”. Ci fa sentire minacciati, tesi, e non è piacevole. In sostanza questo esercizio riflette come uno specchio lo stesso atteggiamento per il quale le nostre spalle sono così tese, il nostro torace così rigido, la nostra schiena così dura e poco flessibile. Ci mettiamo sulla difensiva e tutti i nostri principi tai chi spariscono d'incanto!

Ma se vogliamo possiamo, con la pratica e l'analisi di quello che ci succede, riapplicare i nostri principi tai chi anche allo spingi con le mani. “Lasciarlo fare” è uno dei principali problemi, ma se lasciamo fluire l'energia del nostro avversario senza irrigidirci e senza diventare aggressivi, allora cominciamo a capire il senso più profondo del Tai Chi Chuan. Il poter evitare l'energia dell'avversario in modo positivo (cioè in modo non aggressivo e basato sul nostro ego) ci appare un forte accrescimento delle nostre capacità. Questo ha effetti positivi a tutti i livelli, e non soltanto dal punto di vista fisico. Se ci stessimo sviluppando realmente nella strada del Tai

Chi, allora dovremmo volere un cambiamento in tutti gli aspetti della nostra vita, non soltanto della nostra forma fisica.

Vale il detto; "Sii fermo come una montagna, muoviti come un grande fiume". Il fiume fluisce e cambia scorrendo con continuità per raggiungere la sua destinazione. Buon viaggio a tutti noi!