

## **IL MIO ALLENAMENTO NEL TAI CHI CHUAN di Isabella Streicher** **estratto dalla newsletter 11/2007 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching**

*In tutte le discipline utili per la salute e per la forma fisica e mentale non basta limitarsi a frequentare periodicamente una palestra, ma sono anche necessari un impegno personale nell'apprendimento ed una pratica pressoché giornaliera anche se di non lunga durata. Questo è particolarmente vero nel caso del Tai Chi Chuan. Nella storia di questa disciplina sono famosi alcuni casi estremi. I figli di Yang Lu-chan, il leggendario capostipite della famiglia Yang, furono costretti dal padre a non muoversi di casa per due anni ed a praticare incessantemente. Cheng Man Ch'ing racconta che dopo essere guarito con il Tai Chi Chuan da una grave malattia polmonare lo praticò così intensamente che "divenne la sua vita".*

*Ad un "normale" praticante di Tai Chi Chuan si raccomanda l'esecuzione giornaliera di esercizi per almeno quindici - venti minuti, che non dovrebbe risultare una pratica fastidiosa. Isabella che è appassionata di Tai Chi Chuan ci descrive nella nota seguente il suo metodo di allenamento. Crediamo che la sua nota possa essere un utile riferimento per quanto riguarda il metodo seguito e l'impegno ad un costante miglioramento, se non per l'intensità dei suoi allenamenti, che nel suo caso deriva dalla volontà di ottenere livelli particolarmente elevati di preparazione, di insegnarlo e di impiegarlo a fini terapeutici (vedi Newsletter 1/2006 - "Meditazione ed autocura").*

---

Sono sempre stata curiosa di sapere come altre persone si allenano nel Tai Chi Chuan. Come cercano di migliorare, come approfondiscono la ricerca di se stessi, in che modo gestiscono l'approccio difficile ad una disciplina così ricca di significati e di esercizi. Con il passare del tempo ho modificato il mio allenamento personale cercando un metodo mio. Ho fatto questa ricerca non soltanto basandomi sulle conoscenze acquisite durante il corso istruttori, ma anche osservando altri artisti o atleti, musicisti o pittori. Oggi il mio lavoro a casa è molto più efficace rispetto a qualche anno fa. Ho così pensato che potrebbe essere interessante farvi conoscere il mio metodo attuale. Ognuno deve poi trovare un suo modo personale di allenarsi, ma penso di poter fornire qualche spunto utile.

Il mio allenamento si divide in tre fasi:

- Prima fase: rilassamento e riscaldamento
- Seconda fase: lavoro specifico su uno o più aspetti particolari
- Terza fase: tai chi chuan

Nella prima fase cerco di liberare il corpo e la mente dalle tensioni accumulate nella "giostra" di tutti i giorni. Non è facile "staccarsi" da tutto per un po' e dedicare quel tempo solo ed esclusivamente a se stessi. A volte ci si mette poco a trovare la concentrazione e lo spirito giusto, a volte, invece, si fa fatica a mollare. Dobbiamo vincere la stanchezza e la pigrizia, forse dobbiamo difendere questo nostro spazio da mille cose più "importanti o urgenti".

Oltre al movimento dell'orso faccio spesso anche qualche esercizio per sciogliere i muscoli e le giunture. Poi, in genere, un po' di standing (l'albero o qualche altra postura), poi una forma a velocità medio-lenta. Qualche volta sostituisco lo standing con i passi del tai chi oppure con una forma molto lenta (ad esempio, se mi fa male la cervicale, lo standing è una tortura ed ho bisogno di muovermi). Lo standing, però, aiuta molto a liberarsi da tutti i pensieri perché è fisicamente faticoso e il dolore nelle gambe non permette nessun altro pensiero. Ma soprattutto fa radicare tanto.

Dopo questa prima fase di rilassamento e riscaldamento comincio a lavorare su un particolare aspetto o problema della forma. Può essere l'analisi di una singola postura o un passaggio oppure il lavoro su uno dei principi fondamentali per tutta l'esecuzione della forma. Per un allenamento efficace è importante concentrarsi su un problema alla volta, magari anche per un periodo ( ad esempio solo i quattro cancelli per una settimana, la separazione del peso per un mese ecc.). Non possiamo allenare tutto contemporaneamente, ci sono troppi fattori, troppe difficoltà, ma se alleniamo bene una cosa, inconsciamente ne traggono profitto anche le altre.

Non conviene lavorare su tutta la forma. Se vogliamo allenare un aspetto particolare, ad esempio l'apertura delle spalle, è opportuno scegliere un quarto della forma ( uno a piacere ), altrimenti si perde facilmente la concentrazione. Meglio piuttosto eseguire la stessa sequenza più volte. È indispensabile mantenere l'attenzione sul problema prescelto, invece di divagare sugli altri errori. Ci accorgeremo che correggendo un aspetto, migliora anche il resto.

Quando invece scelgo di lavorare su una postura particolare, ad esempio il serpente, la ripeto tante volte e la "smonto" completamente, concentrandomi ogni volta solo su una cosa. Una volta guardo solo i piedi, l'apertura delle spalle, solo la distribuzione del peso, solo il bacino, solo le mani, solo la postura della schiena, solo il collasso, solo lo sguardo .....Ovviamente, se noto di avere delle difficoltà di mettere in pratica un principio in particolare lo ripeto diverse volte. Alla fine, il principio più importante è il RELAX. Dopo aver "smembrato" la postura in questa maniera bisogna sempre tornare alla nostra forma, partire un po' prima della postura sulla quale abbiamo lavorato e legarla nel contesto della forma.

Per la nostra crescita personale occorrono due capacità o meglio qualità: l'umiltà e l'autocritica.

L'umiltà di accettare critiche e correzioni da altri e di lavorarci su. L'autocritica come capacità di osservare noi stessi, riconoscere gli errori che facciamo e correggerli, di non dormire sugli allori, ma continuare la ricerca.

La terza fase dell' allenamento finalmente la dedico al tai chi chuan. Le prime due fasi infatti non sono tai chi chuan, è allenamento, sicuramente benefico e indispensabile per la nostra disciplina, ma NON è tai chi chuan. Non sempre riesco ad eseguire tutta la forma, va bene anche solo il primo quarto, ma eseguito al meglio, lasciando fluire l'energia, senza interruzioni. Faccio la forma così come è, con la mente libera, con il piacere del movimento. A volte mi viene molto lenta, a volte veloce. Viene in modo spontaneo. Spesso chiudo poi con il chi kung.

Quanto dura il mio allenamento? Di solito un'ora, 40 minuti, un'ora e un quarto. Dipende però: se ho solo 20 minuti, dura 20 minuti. Non ha molta importanza. La cosa fondamentale invece è dedicare questo tempo VERAMENTE al tai chi chuan (e così a noi stessi) e non con la testa altrove. Comunque , indipendentemente dalla sua durata, il mio allenamento è quasi sempre strutturato nel modo sopra descritto. Certo, ogni tanto cambio, magari faccio tre forme di seguito oppure una lenta, lenta, prolungo il tempo della meditazione all'inizio, le possibilità variazioni sono infinite.

Sta a voi a scoprirle. **Buon tai chi chuan!**

---