

I DIECI PUNTI DI YANG CHEN-FU

estratto dalla newsletter 3/2010 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching

Nella newsletter precedente è stato riportato il consiglio di un grande Maestro, Gin Soon Chu, che raccomanda di studiare con attenzione i "dieci punti" di Yang Chen-fu (1883 - 1936), nipote del leggendario Yang Lu-chan che fu il primo ad aprire una scuola di Tai Chi Chuan al di fuori della famiglia Chen. Yang Chen-fu sviluppò il Tai Chi Chuan praticato dalla sua famiglia fino a formulare lo stile Yang, attualmente uno dei più diffusi.

Si racconta che questo grande Maestro parlasse assai poco durante le sue lezioni. Certamente scriveva ancora meno - anzi nulla per quanto se ne sa - ed i suoi dieci punti qui di seguito riportati sono una trascrizione eseguita da Chen Wei-ming, che insieme a Cheng Man Ch'ing fu uno dei suoi allievi più colti.

- 1) Mantieni la testa eretta e come "appesa" così che lo spirito ("shen") possa raggiungere la sua sommità e crescere.
Per spirito si intende la capacità di acquisire una consapevolezza vigile ma distaccata di noi stessi e di ciò che ci circonda dopo esserci liberati da tensioni fisiche e mentali.
- 2) Non irrigidire il torace tendendolo in fuori.
- 3) Rilassa il bacino.
- 4) Separa il pieno dal vuoto, il sostanziale dal non sostanziale.
- 5) Abbassa le spalle e lascia cadere i gomiti.
- 6) Usa la mente e non la forza muscolare.
Soltanto la mente può guidare con esattezza i movimenti del corpo necessari per non creare impedimenti alla libera circolazione dell'energia interna "ch'i" e perché tutto il corpo possa comprimersi e distendersi come una molla, accumulando prima e rendendo disponibile poi la forza interna o forza elastica "chin". L'impiego della forza muscolare porterebbe a rigidità di parti del corpo e deve essere il più possibile limitato.
- 7) L'alto e il basso si seguono l'uno all'altro.
Ogni cambiamento contiene in sé il principio del cambiamento opposto (avanzare e indietreggiare, pieno e vuoto) cosicché la transizione dall'uno all'altro possa essere continua e ciclica.
- 8) Coordina l'interno e l'esterno.
Mente e corpo debbono essere integrati. Quando la parte interiore ("shen") controlla completamente tramite l'intento della mente la parte esteriore, fisica, allora il Tai Chi Chuan può essere praticato correttamente ed utilmente.
- 9) I movimenti sono collegati e senza interruzione.
- 10) Esegui la forma con continuità e lentezza.

Questi punti sembrano essere una raccolta di insegnamenti dati nel corso di sessioni di addestramento più che una formulazione ordinata e logicamente coerente dei principi del Tai Chi Chuan. Inoltre essi si riferiscono esclusivamente alla forma, e non riguardano i principi che debbono essere applicati quando, come nello spingi con le mani o nelle applicazioni, occorre focalizzare la nostra attenzione anche sulle relazioni con il nostro avversario.

D'altra parte, l'apprendimento del Tai Chi Chuan si basa innanzitutto su una pratica intensa e prolungata della forma. In un percorso ottimale di apprendimento una riflessione più approfondita sui principi di questa disciplina diventa utile e fattibile quando si è già fatta una significativa esperienza pratica. La lettura dei cosiddetti "testi classici" può essere a questi fini un'utile guida.

Una considerazione che sottolinea la necessità di imparare gradualmente e con la pratica queste regole riguarda la difficoltà di applicarle. Il GrandMaster Ben Lo, che è il nostro caposcuola, sottolinea che ogni singola regola non è particolarmente difficile da comprendere ed applicare. La grande difficoltà nasce quando cerchiamo di applicarle congiuntamente,

Per questa ragione egli si è limitato a fissare cinque regole di base, sostenendo che per il resto l'apprendimento deve essere ottenuto con una serie graduale di correzioni eseguite sotto la guida del proprio Maestro. Delle cinque regole di Ben Lo e dei criteri che possono essere applicati per valutare la propria esecuzione della forma si parlerà nella prossima newsletter.
