

SUI PRINCIPI DELLA “FORMA A MANI NUDE” estratto dalla newsletter 2/2012 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching

La forma a mani nude è un esercizio molto articolato e ricco di elementi utili per la salute ed il benessere fisico e mentale, ed ha un ruolo centrale nel Tai Chi Chuan. Nella sua esecuzione si debbono infatti applicare principi che costituiscono il fondamento di questa disciplina e che riguardano tutti gli esercizi che ne fanno parte.

La loro corretta applicazione è infatti un prerequisito per sperimentare nello “spingi con le mani” e nelle applicazioni marziali altri importanti principi del Tai Chi Chuan che sono relativi alle interazioni con un avversario, e più in generale alle nostre relazioni con la realtà con cui ci confrontiamo nella vita quotidiana. Nelle forme con le armi - in particolare in quella con la spada - ai principi della forma a mani nude si debbono unire principi che derivano dalle caratteristiche delle armi impiegate. Infine, la scherma con spada e con altre armi richiede l'applicazione di tutti questi principi. Un processo di apprendimento completo del Tai Chi Chuan deve tener conto di queste interdipendenze. Per praticare lo “spingi con le mani” o le forme con le armi è necessario avere una buona conoscenza della forma a mani nude; le applicazioni con le armi richiedono un'esperienza approfondita di tutti gli altri esercizi.



Ma da dove provengono i principi della forma a mani nude? Come possono essere formulati?

I loro fondamenti concettuali e le loro motivazioni funzionali si ritrovano nel “Libro dei Mutamenti” e nei testi del primo pensiero Taoista e della medicina tradizionale cinese. Tra le indicazioni date da queste fonti che hanno particolare rilevanza per la “forma” vanno ricordate le seguenti.

- Potenziamento della vitalità della mente e del corpo ottenuta con una respirazione efficace e con una intensa circolazione del sangue ossigenato e delle energie interne.
- Liberazione da ansie e da paure per trovare calma e concentrazione sul momento presente.
- Attenzione alle nostre relazioni con la realtà in cui siamo immersi e prontezza nel seguire i suoi cambiamenti.
- Unità della mente e del corpo, che sono organicamente e funzionalmente integrati.
- Ricerca di flessibilità e morbidezza, eliminazione di rigidità e durezza.

Una prima enunciazione dei principi della “forma” che derivano direttamente da questi insegnamenti e dal ruolo di questo esercizio nel Tai Chi Chuan è data, anche se “in ordine sparso” e non sistematico, dai cosiddetti “**testi classici**” del Tai Chi Chuan, brevi composizioni scritte nei due secoli passati che costituiscono il canone fondamentale di questa disciplina.

Su queste basi grandi Maestri del passato hanno fatto varie formulazioni dei principi della forma, la più nota delle quali è costituita dai dieci principi di Yang Chen-fu. Altri Maestri ne hanno date per iscritto formulazioni diverse, in certi casi fermandosi agli aspetti che ritenevano fondamentali, in altri definendoli in grande dettaglio (ad esempio secondo il Maestro Ma Hong dello stile Chen sono almeno venti i principi di cui è necessario tener conto per una pratica di buona qualità).

Dal punto di vista dell'addestramento pratico, le formulazioni teoriche dei principi non hanno alcuna rilevanza per gli allievi. La fonte per il loro apprendimento deve necessariamente

essere costituita da chi insegna. Questo perché, anche se ciascuno di essi è relativamente semplice da comprendere razionalmente, cercare di imparare ad applicarli considerandoli nel loro insieme presenta molte difficoltà. Un buon insegnante deve perciò introdurli progressivamente, tenendo conto del livello raggiunto dai suoi allievi. Anche nei confronti di chi pratica da tempo bisogna tener conto delle priorità specifiche di ogni singolo allievo. Così la pratica può diventare sempre più efficace restando allo stesso tempo piacevole.

Sono inoltre da ricordare i rischi di un'eccessiva razionalizzazione del Tai Chi Chuan, che direttamente o indirettamente può influire in modo negativo sulla naturalezza e la intensità con la quale esso è praticato (*vedi la nota "Parole, parole, parole ..." della newsletter precedente, 1- 2012*).

La disponibilità di una formulazione completa e coerente dei principi, logicamente ordinata e che conservi per ciascuno di essi uno specifico significato concettuale, senza eccessive frammentazioni, **può essere invece di aiuto in momenti di riflessione e di studio**, potenzialmente molto utili anche se in linea di principio non obbligatori per praticare efficacemente il Tai Chi Chuan.

La sfida di determinare una soddisfacente formulazione dei principi della forma a mani nude partendo dagli insegnamenti dei testi classici e dei grandi Maestri è stata più volte raccolta dalla nostra Associazione nei suoi venti anni di vita. Il compito è arduo, ed ogni volta, insoddisfatti dei risultati ottenuti, li abbiamo successivamente modificati.

Per chi è interessato a queste elaborazioni teoriche riportiamo qui di seguito la nostra più recente classificazione dei principi della forma a mani nude, che anche qualche tempo dopo averla formulata ci sembra di qualità per lo meno accettabile. Non siamo riusciti a renderne agevole la lettura, ma pensiamo che prenderne almeno visione possa essere utile. Richiamiamo invece la vostra attenzione sull'ultima e più semplice parte di queste note: "Criteri di autovalutazione".

- 1. Relax "vigile" della mente e del corpo, applicazione di regole generali di postura.** La mente deve essere tranquilla e concentrata sull'esecuzione dell'esercizio, senza altri pensieri, con una piena anche se distaccata consapevolezza del proprio corpo e della realtà che ci circonda. Il corpo deve essere privo di rigidità, e le sue parti debbono essere disposte in modo da evitare impedimenti ad una respirazione profonda ed alla circolazione del sangue ossigenato e delle energie interne (testa eretta come se fosse appesa a un filo, busto verticale ma non teso, spalle rilassate, torace leggermente incavato, ...).
- 2. Controllo dei cambiamenti.** "Prima nella mente, poi nel corpo". Nella forma l'intento della mente deve mutare con una serie di cambiamenti preordinati che si imparano con la pratica. I movimenti delle parti del corpo, con particolare riguardo a quelli delle sue estremità, sono comandati dalla mente e non vi è alcuna sua parte che sia abbandonata a se stessa e si muova in modo non controllato (*vedi anche il principio n. 7 "Unità del corpo"*). La lentezza di esecuzione è essenziale per imparare ad applicare correttamente questo e gli altri principi.
- 3. Cambiamenti ciclici e continui.** Per non determinare Interruzioni nel controllo del corpo e nei flussi di energia, i cambiamenti della mente ed i movimenti del corpo debbono essere fluidi e continui, senza pause e senza brusche variazioni di direzione. Alcuni elementi della forma non devono però avere mutazioni: la velocità di esecuzione deve essere costante e costante deve essere anche l'altezza della testa dal suolo, tranne i casi - come la posizione del serpente - in cui l'abbassamento del corpo ha una motivazione funzionale.
- 4. Equilibrio centrale.** Per avere un equilibrio stabile, il baricentro del corpo deve essere sulla verticale passante per il piede di appoggio, o, se il peso è suddiviso tra i due piedi, per un punto del terreno posto tra di essi. In particolare, nel fare un passo la parte superiore del corpo non si dovrebbe muovere prima che il piede che si sposta abbia toccato il suolo e si inizi a caricare il peso su di esso. La distanza laterale tra i piedi deve normalmente essere pari alla larghezza delle spalle.
- 5. Sviluppo della "forza interna" o "forza elastica".** Le ginocchia debbono essere piegate per ottenere con la elongazione di muscoli la formazione di una forza elastica che possa essere

utilizzata a fini marziali. Si deve ridurre al minimo possibile l'impiego di forza ottenuta con le contrazioni dei muscoli. Il livello di piegamento delle ginocchia, insieme all'ampiezza dei passi, può essere scelto entro certi limiti da chi pratica, ma bisogna in ogni caso non compromettere agilità e prontezza dei movimenti. Inoltre le ginocchia non debbono mai superare la punta dei piedi.

6. **Separazione del "sostanziale" dallo "insostanziale" ("separazione del peso").** Per ruotare agilmente, il peso deve insistere soltanto su un piede, che deve essere ben radicato sul suolo, come quando si esegue un passo. La parte del corpo che va dal piede di appoggio al braccio del lato opposto è "piena", "sostanziale" (e costituisce il percorso di flusso della forza elastica), mentre la parte ad essa complementare è mobile e leggera, "vuota" ed "insostanziale". Le due parti del corpo cambiano ciclicamente il loro stato. Quando entrambi i piedi toccano il suolo, la maggior parte del peso deve essere portata su uno di essi.
7. **Unità del corpo.** Per consentire un flusso efficiente di forza elastica all'interno al corpo - a partire dal piede di appoggio o verso di esso - bisogna che le sue parti che ne sono attraversate siano disposte tra loro in modo che le articolazioni che le collegano rendano questo flusso possibile. Questa condizione dipende dal tipo di articolazione. Ad esempio, per quanto riguarda il gomito, l'angolo formato dal braccio e dall'avambraccio deve essere superiore a 90° gradi. Bisogna anche avere l'intenzione che questo flusso si verifichi, poiché è così che si riesce ad ottenere il collegamento più efficace delle parti del corpo da esso interessate. E' inoltre richiesto che i movimenti delle varie parti del corpo siano iniziati dal bacino, su cui sin dall'inizio bisogna portare l'attenzione, e tra loro coordinati. In particolare, le braccia non debbono muoversi indipendentemente dalle altre parti del corpo.
8. **Respirazione "fine" e profonda.** Per aumentare la quantità di ossigeno presente nel sangue, e così la vitalità della mente - il cervello ne assorbe una gran parte - e del corpo, è necessario vuotare bene i polmoni dell'aria "vecchia" e riempirli il più possibile di aria "fresca". Per queste ragioni la respirazione dovrebbe essere eseguita espandendo e contraendo il diaframma. Inoltre, la respirazione dovrebbe essere il più possibile sincronizzata con i movimenti del corpo. Va tuttavia ricordato che, per evitare eccessive complicazioni iniziali, la raccomandazione di tutti i grandi Maestri è di limitarsi a respirare seguendo il nostro istinto fino a quando non si è raggiunto un buon livello di addestramento.
9. **Impiego dell'immaginazione.** La forma è un esercizio "a solo" che rappresenta una serie di interazioni marziali con avversari "ombra". Per tener conto dei suoi significati funzionali - senza i quali diventa soltanto una specie di coreografia - è opportuno che durante la sua esecuzione si immaginino le azioni dell'avversario a cui corrispondono le posizioni che la compongono. Questo è fattibile quando si è raggiunto un buon livello di preparazione. Dare un significato marziale almeno alle più semplici delle posizioni, e "sentire" aiutandosi con l'immaginazione i "risvegli" ("aperture") ed i "collassi" ("chiusure") sono passi iniziali di grande utilità.
10. **Non chiudersi in se stessi.** Va ricordato che un insegnamento fondamentale delle scuole di pensiero alle quali il Tai Chi Chuan si ispira riguarda il ruolo centrale che debbono avere le relazioni con la realtà con la quale ci confrontiamo (esigenza ovvia per un'arte marziale), dimenticando il proprio ego (aspetto peculiare delle "arti interne"). Per quanto riguarda la forma questo porta alle raccomandazioni di osservare l'ambiente nel quale la eseguiamo (alcuni dicono di "guardare lontano"), e di "sentire" le interazioni con l'aria immaginando che essa offra una resistenza simile a quella dell'acqua ("nuotare sulla terra"), senza isolarci.
11. **Conformità allo stile prescelto.** La forma di ogni stile di Tai Chi Chuan è definita con grande cura e con grande precisione per quanto riguarda le "posizioni" che la compongono e le transizioni tra ogni posizione e la successiva. Queste regole debbono essere seguite con attenzione per evitare che i benefici ottenibili siano compromessi e per avere una continua base di riferimento.
