

IL PRINCIPIO DEL "RELAX" ("SUNG")

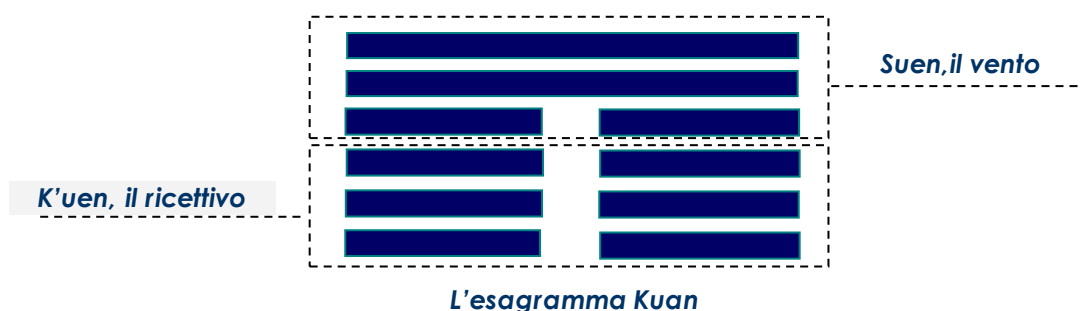
estratto dalla newsletter 4/2005 della Associazione Italiana Cheng Man Ching

Ottenere e mantenere uno stato di rilassamento, privo di tensioni fisiche e mentali, ma allo stesso tempo vigile ed attento, è un obiettivo essenziale per una pratica corretta del Tai Chi Chuan. Se si raggiunge questo stato, il flusso dell'energia interna può avvenire senza ostacoli ed è possibile controllarlo. Si è anche in grado di avere una coscienza completa della realtà di cui facciamo parte, "ascoltandola" con piena disponibilità e senza irrigidimenti, potendo così trovare in tempo la risposta più adatta ai suoi cambiamenti.

Nella tradizione cinese del Tai Chi Chuan questo stato è indicato con il termine "**sung**". Nel linguaggio occidentale, "sung" è generalmente tradotto con "**relax**", termine improprio perché può intendersi associato a mancanza di attenzione ed a bassi livelli energetici. Gli studiosi occidentali del Tai Chi Chuan non hanno però trovato valide alternative a questa traduzione.

Lo stato di "sung" è già stato brevemente presentato in una precedente newsletter (1-2005). Ci sono pervenute richieste di trattare più ampiamente questo tema. Siamo lieti di farlo, anche se nei limiti di una newsletter, a causa della sua criticità per tutti i praticanti di Tai Chi Chuan. Una caratteristica dei principi di questa disciplina è che sono semplici da enunciare, tanto da sembrare scontati, ma assai difficili da applicare pienamente. Parlarne non risolve il problema, ma può stimolare a riflettere su di esso ed incoraggiare una attenta sperimentazione personale.

Un'efficace rappresentazione simbolica dello stato di "sung" è data dall'esagramma "**Kuan**" ("contemplazione silenziosa") che fa parte de "I Ching" (o "Libro dei Mutamenti"). Il significato di questo esagramma, che ha la forma di una torre osservatorio, è quello di osservare "ascoltando" tutto il mondo esterno e noi stessi, e di esercitare la propria influenza con la preveggenza, interpretando i cambiamenti al loro insorgere.



È utile ricordare i due trigrammi di cui è composto l'esagramma Kuan, tenendo presente che una linea intera rappresenta **Yang** - duro, cielo, luce, ed una linea spezzata rappresenta **Yin** - cedevole, terra, notte. Il trigramma superiore è "**Suen**" (due linee Yang e una Yin), il mite, il dolce vento che soffia sulla terra, che è capace di raggiungere ogni luogo. Dal punto di vista marziale simboleggia la capacità di osservare ciò che ci circonda e di "sentire" il nostro corpo. Il trigramma inferiore è "**K'uen**" (tre linee Yin), la terra, la madre, il ricettivo, la riuscita con

dolcezza, che simboleggia la capacità di “ascoltare” pienamente e senza “chiusure” le nostre percezioni, per interpretare i cambiamenti al loro nascere e reagire con efficacia. Questi comportamenti possono essere di grande utilità anche per la nostra vita quotidiana.

E' stato riportato un pensiero di Cheng Man Ch'ing che interpretava la ricerca dello stato di “sung” come il liberarsi da un peso. “Quando visitiamo un tempio Buddista, frequentemente vediamo una statua di Me-Lo Budda, che ha un grande stomaco rotondo, un sorriso sulla sua faccia, e porta sulle spalle un grande peso. Sulla statua c'è uno scritto: “Tu siedti portando un peso. Cammini portando un peso. Che sollievo sarebbe liberarsene”. Per me, noi stessi costruiamo questo peso, con le nostre preoccupazioni ed i nostri desideri, ed è difficile liberarcene”.

Nell'esecuzione della forma, il raggiungimento della condizione di “sung” ha una sua ritualità. La posizione raggiunta al termine della fase di preparazione, detta “del termine infinito”, è un momento nel quale si deve cercare di prendere piena consapevolezza di noi stessi e della realtà di cui facciamo parte, “unendoci” ad essa e liberandoci da aggressività e paure personali. Nel linguaggio del Tai Chi Chuan questa ricerca si chiama “richiamare lo spirito (“shen”) ed innalzarlo alla sommità del capo”. Allo stesso tempo, si deve cercare il massimo rilassamento del corpo e portare con la mente l'energia interna “chi” nel “tan tien”, concentrando la propria attenzione su questo punto del corpo che è situato nella regione dell'ombelico, e scacciando altri pensieri.

Dopo la preparazione, le braccia sono alzate all'altezza delle spalle. L'energia interna “chi” circola e porta le mani in avanti. Il polso si rilasce con una serie di cambiamenti. Questo gesto corrisponde simbolicamente alla visione taoista: il “Tao”, principio supremo ed unitario, presente nella fase di preparazione in associazione allo stato di “vuoto”, cioè privo di distinzioni e di conflitti, si manifesta con la comparsa di Yin (il radicamento a terra) e di Yang (il tendere verso il cielo).

Lo stesso stato di “relax” deve essere cercato all'inizio di un incontro di “spingi con le mani”. La tradizione del Tai Chi Chuan prevede che anche in uno scontro senza regole non si mostri alcun segno di bellicosità né si assumano atteggiamenti marziali, ma piuttosto si cerchi di raggiungere internamente la condizione “sung”, allontanando ogni paura ed acquisendo la calma e la sensibilità necessarie per condurre lo scontro con la massima efficacia possibile.

La principale difficoltà nell'ottenere uno stato di “sung” è determinata dal fatto che non ne comprendiamo compiutamente l'essenza e le finalità. La tentazione, cui non è facile resistere, è quella di non porvi molta attenzione, e di andare subito avanti nell'esecuzione della forma, muovendoci e perciò dando un senso “fisico” al nostro esercizio.

Sentiamo cosa ci dice Cheng Man Ch'ing a questo riguardo.

“Io ho studiato Tai Chi Chuan per cinquanta anni. Soltanto pochi anni fa ho iniziato a capire il vero significato di “relax”. Ricordo che il mio Maestro Yang Chen-fu (detto “l'imbattibile”) non amava parlare e stava tutto il giorno senza dire una parola, a meno che non gli si ponesse una domanda. Tuttavia, durante le lezioni di Tai Chi Chuan ripeteva centinaia di volte la parola “relax” come se volesse riempire le mie orecchie. Egli diceva che, se non mi avesse ripetuto questa parola, avrei avuto bisogno di tre vite per imparare il Tai Chi Chuan.

Allora dubitavo delle sue parole. Adesso, tornando col pensiero indietro nel tempo, credo fermamente che se egli non avesse continuato a ripetermi la parola "relax", non avrei imparato il Tai Chi Chuan neanche nel tempo di sei vite".

Questa posizione è condivisa da Ben Lo, allievo di Cheng Man Ch'ing. Secondo questo grande Maestro di Tai Chi Chuan i cinque principi essenziali di questa disciplina sono: 1) Relax, 2) Separare Yin da Yang, 3) Ruotare il bacino, 4) Mantenere il corpo eretto, 5) Distendere la mano come "la mano di una bella donna", ed il primo di essi è di gran lunga il più difficile da applicare.

Come fare allora? Porre attenzione al principio del relax, senza sottovalutarlo, e cercare di applicarlo con costanza sin dalla posizione iniziale; scacciare altri pensieri e concentrarsi sull'esercizio che si sta eseguendo; seguire con attenzione le regole che riguardano le posture della forma e le transizioni tra di esse.

Può anche essere utile praticare con cura esercizi più semplici della forma, e che perciò aiutano a concentrare la propria attenzione sullo stato di "sung" e sul relax fisico, Tra questi esercizi vanno ricordati l'esercizio del termine infinito prima indicato, la "standing position", l'esercizio dell'orso, il Tai Chi Chi Kung, ed infine esercizi di meditazione. Va tuttavia ricordato che secondo Ben Lo ed altri grandi Maestri eseguire la forma è il modo migliore per imparare a raggiungere lo stato di "sung".

Auguri di successo a chi intraprende questa ricerca. Ne avrà vantaggi non soltanto per il Tai Chi Chuan !