

SUL "RADICAMENTO"

estratto dalla newsletter 3/2008 della Associazione Italiana Cheng Man Ching

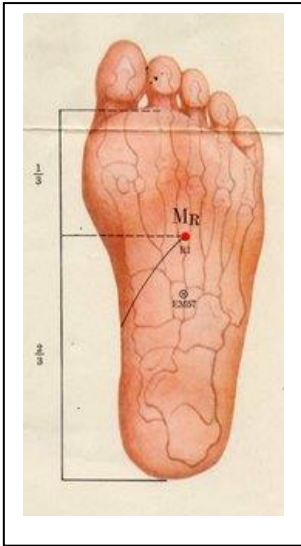
Una dei principi del Tai Chi Chuan è quella di eseguire la transizione tra una postura e la successiva trasferendo progressivamente il peso da una gamba all'altra, e di avere in ogni postura il piede della gamba "pesante" ben radicato sul terreno. Questa è una regola generale, che trova nello stile di Cheng Man Ch'ing la sua applicazione forse più completa.

Le ragioni più evidenti di questa regola sono di carattere marziale. Essere ben radicati su un solo piede permette la circolarità dei movimenti che è necessaria nelle azioni di difesa più comuni, nelle quali si neutralizza l'attacco dell'avversario cedendo e ruotando, con il piede radicato sul terreno che funziona da perno.

Il radicamento di un piede sul suolo permette inoltre di accumulare "forza interna" o "forza elastica" nelle azioni di difesa, caricando il corpo come una molla fissata ad uno dei due capi, e di esercitarla nelle azioni di attacco condotte con la parte "pesante" del proprio corpo. Questa forza, indicata in cinese con il termine "chin" (o "jin"), è basata sulla elasticità del corpo, in particolare delle articolazioni e dei tendini, non sull'impiego delle grandi masse muscolari. Essa si manifesta con flussi energetici che interessano tutte le parti del corpo che intervengono nelle azioni di attacco o di difesa, e rende disponibile una potenza relativamente alta, anche se per brevissimo tempo e con estensioni del corpo di minima ampiezza. Come è detto in uno dei testi classici della tradizione del Tai Chi Chuan "la forza chin deve avere radici nel piede, crescere nelle gambe, essere controllata dal bacino e manifestarsi attraverso le dita".

I principi dello spostamento del peso e del radicamento sul terreno sono essenziali anche nell'esecuzione della "forma". La loro applicazione è necessaria per eseguire senza rigidità e senza sollecitazioni anomale dell'apparato scheletrico i movimenti articolati e complessi di questo esercizio, e ne stimola inoltre un'interpretazione marziale da parte di chi lo esegue, con una attivazione più intensa dei flussi energetici. Questi sono i fattori che rendono particolarmente efficace l'esecuzione della "forma" come esercizio per la salute e per il miglioramento dell'agilità, del senso dell'equilibrio e più in generale del controllo del proprio corpo. Esempi particolarmente evidenti sono costituiti dalle posture che fanno parte della sequenza iniziale della forma denominata "prendi la coda del passero" ("parare" a sinistra e a destra, "indietreggiare ruotando", "spingere", "premere").

Nella tradizione del Tai Chi Chuan il radicamento sul terreno è anche considerato il modo di collegarsi alla terra e di inserirsi nel flusso energetico che intercorre tra essa ed il cielo. Questa attenzione all'inserimento nel macrocosmo di cui facciamo parte è tipico della antica cultura cinese da cui il Tai Chi Chuan deriva, e sembra che abbia anche qualche fondatezza scientifica per quanto riguarda i flussi energetici. Data l'importanza del radicamento, la raccomandazione di alcuni grandi Maestri è che esso sia aiutato dalla mente, immaginando che il piede sprofondi nel suolo per alcune decine di centimetri.



Secondo la tradizione del Tai Chi Chuan la parte del piede con la quale esercitare il radicamento deve essere quella intorno allo "yongquan" o "fontana gorgogliante" ("bubbling well" nella letteratura anglosassone). Questo è un punto di agopuntura posto nella parte centrale del piede, ad un terzo dall'inizio delle dita e a due terzi dalla estremità del calcagno, e costituisce la parte terminale di uno dei dodici "meridiani", canali nei quali secondo la medicina tradizionale cinese scorre l'energia interna o soffio vitale "ch'i". Il rene nella medicina tradizionale cinese è l'organo del corpo che genera la nostra forza.

Questo argomento è stato studiato a lungo dal Grande Maestro William C. C. Chen, allievo ed assistente di Cheng Man Ching negli ultimi anni '50, che più tardi sviluppò un suo proprio stile e fondò a New York una scuola che attualmente può essere considerata la più importante tra le scuole occidentali. La nostra

Associazione è da molto tempo in relazione con questo Maestro. Laura Autru ha seguito numerosi suoi workshop negli Stati Uniti ed in Europa, e nel 1995 ha organizzato un suo workshop a Milano. Nel corso degli anni seguenti, Un assistente di William C. C. Chen,

Scrive William C. C. Chen: "Avere un buon radicamento è estremamente importante in molti aspetti della nostra vita. Un edificio di buona qualità ha fondamenta solide e resistenti. Una pianta in salute ha radici anch'esse in salute. Il flusso continuo dei movimenti del Tai Chi Chuan richiede una base forte e solida, senza la quale il corpo non può rilassarsi. Rilassare il corpo, nel senso di eliminare ogni sua rigidità, è l'obiettivo principale di chi pratica il Tai Chi Chuan. I movimenti morbidi, lenti e continui del Tai Chi Chuan richiedono una base solida nel piede. Se il piede è ben radicato, le altre parti del corpo possono muoversi liberamente ed allo stesso tempo essere rilassate",

Lo stesso Maestro, tuttavia, indica che radicarsi sul punto della "fontana gorgogliante" è necessario per il flusso delle energie interne, ma non è sufficiente per una corretta meccanica del corpo, e raccomanda di eseguire il radicamento su tre punti, che chiama "i tre chiodi": il primo posto sotto l'alluce, il secondo sulla pianta del piede, ed il terzo sul calcagno. Radicarsi su questi tre punti costituisce secondo William C. C. Chen il modo migliore di ottenere stabilità e di attivare e controllare i muscoli della coscia, che giocano un ruolo fondamentale nel movimento delle gambe, proteggendo le ginocchia da sollecitazioni eccessive. La sua raccomandazione è rivolta non soltanto a chi pratica il Tai Chi Chuan, ma anche a chi si impegna in ogni altra attività fisica, come correre, saltare, danzare o giocare a tennis.

Allo stesso tempo, egli ricorda il ruolo essenziale della mente che deve portare ad un radicamento cosciente sul terreno, e ad attivare i flussi di energia interna che fanno riferimento al piede di appoggio.

Va qui ricordato che William C. C. Chen non esita a raccontare frequentemente ai suoi allievi che arrivò alla piena comprensione del radicamento ed alla sua teoria dei "tre chiodi" soltanto nei primi anni '80, dopo avere studiato per più di venti anni questo argomento. Questa è una testimonianza della umiltà con cui i grandi maestri affrontavano un lungo percorso di maturazione e miglioramento personale. Le loro conclusioni hanno rappresentato in molti casi

un perfezionamento nell'applicazione dei principi di questa arte marziale, che non hanno mai contraddetto.

Questo insegnamento sull'umiltà e sulla ricerca lunga e continua di una migliore comprensione dei principi e della loro applicazione è ignorato da chi avendo praticato Tai Chi Chuan per alcuni anni ritiene di saper tutto e di non dovere imparare più nulla. Nel Tai Chi Chuan l'intolleranza e la presunzione sono il segno evidente di non avere compreso l'essenza di questa arte marziale, e di ritenere che sia facile ciò che sembra semplice.
