

## SUGLI ERRORI PIÙ FREQUENTI NELLA ESECUZIONE DELLA FORMA

*Estratto dalla newsletter 4/2007 della Associazione Italiana Cheng Man Ching*

Imparare ad eseguire correttamente tutta la “forma” non è impresa facile. In particolare, le regole che riguardano le diverse posture e le transizioni tra queste sono numerose, e la loro memorizzazione ed applicazione finisce con l'essere il principale oggetto di attenzione.

Inevitabilmente, queste difficoltà portano a non dare la necessaria importanza ai cosiddetti “**principi di esecuzione**”. Spesso si assiste così ad esecuzioni di forma che, pur se abbastanza corrette nelle posture, sono più una specie di danza che una effettiva pratica di Tai Chi Chuan. Praticare fermandosi a questo livello, anche se di una certa utilità, non permette di ottenere molti dei benefici derivanti da questa disciplina. Una insufficiente “intensità” nella esecuzione della forma limita sensibilmente sia la soddisfazione che si può provare nel praticarla, sia la sua efficacia nel migliorare la nostra forma fisica e mentale e la nostra salute. E analoghe limitazioni si hanno per chi è interessato alle applicazioni marziali.

I principi del Tai Chi Chuan sono estesamente trattati nei testi classici e nella vasta letteratura prodotta negli ultimi venti anni. Va anche notato che essi costituiscono la parte essenziale dei criteri di giudizio che debbono essere applicati dagli arbitri nelle gare di forma. Una loro sintesi è riportata in un documento “Note sul Tai Chi Chuan”, accessibile dalla pagina “Il Tai Chi Chuan e noi” del sito della nostra Associazione. Di questo argomento si sono anche occupate alcune delle precedenti newsletter <sup>(1)</sup>.

D'altra parte, **l'applicazione dei principi richiede una ricerca personale**, e non può essere basata soltanto sugli insegnamenti dei Maestri. Il modo più efficace di apprendere è infatti quello di percepire l'errore e di cercare di correggerlo. Le valutazioni dateci dai nostri Maestri sono di aiuto, ma generalmente non sono sufficienti, finché non le facciamo “nostre”. Purtroppo, anche se si cerca di comprendere i “principi” e di tenerne conto nell'eseguire la forma, non è semplice riconoscere il livello al quale noi stessi riusciamo ad applicarli.

L'intervento delle correzioni” date da un buon insegnante è essenziale. Ulteriori aiuti possono essere dati dal fare riferimento a “checklist” che riportano in breve le principali regole di esecuzione e dal trarre spunti dall'osservazione della forma eseguita da altri, sia essa un'esecuzione “buona” o “non buona”.

Lo scopo di queste note è quello di indicare le più frequenti mancanze nell'applicazione dei principi.

**Corpo non completamente rilassato:** tensioni muscolari, rigidità delle articolazioni, posizioni innaturali soprattutto delle gambe.

**Errori sistematici di postura:** capo e busto reclinati in avanti, coccige e natiche estese in fuori rispetto all'asse della colonna vertebrale, distanza laterale tra i piedi inferiore alla larghezza delle spalle.

**Separazione del peso” mancante o insufficiente:** il non alternare il peso tra le due gambe, rendendo la parte del corpo ad esse corrispondenti alternativamente “sostanziale” o “insostanziale”.

**Violazioni del principio dell'equilibrio centrale:** nell'esecuzione di passi muovere il corpo prima di aver poggiato il piede sul suolo, superare con le ginocchia la punta dei piedi.

**Movimenti delle parti del corpo tra loro indipendenti:** il movimento delle parti del corpo non è coordinato e continuo. In particolare le braccia si muovono indipendentemente dal resto del corpo, o restano ferme mentre altre parti del corpo si muovono. Il movimento deve "nascere dai piedi, essere trasmesso dalle gambe, e controllato dalla vita".

**Discontinuità dei movimenti:** interruzioni tra i movimenti di apertura e di chiusura che non sono tra loro raccordati. Ogni movimento deve invece preparare quello che segue.

**Incompletezza delle transizioni:** eliminazione di movimenti delle parti del corpo tra una "posizione" e quella successiva.

**Mancanza di flussi di energia:** la forma appare vuota, il corpo poco elastico, le fasi di collasso e di risveglio non si susseguono sincronizzate con le "chiusure" e le "aperture". Questo problema è generalmente dovuto alla mancanza di concentrazione e di impegno nella esecuzione della forma. E' utile sentire la resistenza dell'aria nella quale ci muoviamo o immaginare le interazioni con un avversario ombra.

Cercare di individuare e correggere questi errori è una condizione necessaria per raggiungere buoni livelli di esecuzione della forma.

---