

“NUOTARE SULLA TERRA”

estratto dalla newsletter 1/2007 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching

Nella precedente newsletter abbiamo riportato le considerazioni di Sharon Gould sulla applicabilità al nuoto dei principi del Tai Chi Chuan (*Newsletter 9 - 2006 "Tai Chi e nuoto"*). Le considerazioni di Sharon sono state stimolate dalla lettura del quinto dei saggi di cui è composto quello che forse è il testo più importante di Cheng Man Ching, pubblicato in italiano da Feltrinelli con il titolo "Tredici Saggi sul T'ai Chi Chuan".

Può essere interessante notare che Cheng Man Ching ha voluto dare a questo libro un titolo - "Cheng Tzu: Thirteen Treatises on Tai Chi Chuan" - ed una struttura che ricordano un famoso ed antico testo che, come il Tai Chi Chuan, segue i principi espressi dal pensiero taoista, ed è composto di tredici capitoli: "L'Arte della Guerra" di Sun Tzu (Maestro Sun). Questo testo, ben conosciuto anche nella cultura occidentale, indica i comportamenti più adatti per la conduzione di una guerra, applicando principi assai simili a quelli del Tai Chi Chuan. Si racconta che durante la guerra del Vietnam ufficiali vietcong fossero capaci di citarne a memoria interi brani. Ad esso si sono ispirati nel corso dei secoli personaggi operanti nella politica, nel business management, e nello sport, oltre che nelle arti militari. E sembra che abbia influenzato anche un ben noto politico italiano del nostro tempo, che ha ceduto con flessibilità agli ostacoli che la politica frapponeva alle sue azioni senza resistere rigidamente a chi lo contrastava, per poi emergere nuovamente sulla scena politica al momento più opportuno.

Ritornando a noi, ricordiamo che il saggio di Cheng Man Ching indicatoci da Sharon usa il nuoto come un utile riferimento, ma si chiama **“Nuotare sulla terra”**. In esso Cheng Man Ching ricorda che la eliminazione di ogni tensione e rigidità è un principio comune al nuoto ed al Tai Chi Chuan, e che la flessibilità che ne deriva porta in entrambi i casi allo sviluppo della propria energia interna "ch'i". Il ruolo che ha l'acqua nel nuoto è quello dell'aria nella esecuzione della forma. **Sentirci in relazione con qualcosa diversa da noi accresce la nostra sensibilità e ci aiuta ad eliminare le nostre rigidità.** Dice Cheng Man Ching nel suo saggio:

“Risulta facile capire che l'aria come l'acqua non è vuota. Quando eseguite ciascuna posizione, sentite il vostro movimento come se steste nuotando. Chiudere ed aprire, fluttuare e sprofondare, muoversi in avanti e all'indietro - sono tutte azioni simili a quelle del nuoto. E se riuscite a raggiungere questo livello, è già un gran risultato.

Ma come fa un principiante ad iniziare a praticare in tal modo? Per cominciare, dovete muovere il braccio e lasciare che il palmo muova contro il vento, sentendo l'aria come se si trattasse di acqua. Di pari passo con i vostri progressi, l'aria non solo vi sembrerà più pesante dell'acqua, ma sembrerà addirittura simile al ferro”.

Il principio di “nuotare sulla terra” è richiamato anche in un altro testo lasciato da Cheng Man Ching, “T'ai-Chi, the “supreme ultimate” exercise for health, sport and self-defense”.

“Considerare l'aria simile all'acqua aiuta l'immaginazione. L'aria è come l'acqua, nel senso che se si cerca di nuotare fuori dell'acqua, i movimenti saranno conformi ai principi del Tai Chi Chuan. Praticando così si arriverà a sentire l'aria pesante come lo è l'acqua. A questo livello il corpo risulterà più leggero e più flessibile di quello di un uomo normale.

Questa sensazione di galleggiamento e di agilità deriva dal radicare fermamente il piede di appoggio e dal nuotare in assenza di acqua.

Dal punto di vista funzionale questo muoversi contro una resistenza immaginaria finisce col dare la possibilità di avere un'alta velocità di risposta in una situazione marziale".

Per quanto riguarda il paragone con il nuoto, si osservi che nel Tai Chi Chuan è necessario radicare molto fermamente il piede di appoggio sul terreno, pratica che non ha riscontro nel nuoto.

Dice ancora Cheng Man Ching: *"bisogna riuscire a fare gli esercizi in modo da essere quasi esausti al loro completamento. Quando sentirai le tue spalle pesanti, saprai che ti stai avvicinando ad un reale rilassamento. Questo è il risultato di "nuotare nell'aria".*

UNA DOMANDA SULLA "RESISTENZA IMMAGINARIA" E LA RISPOSTA DI CHENG MAN CHING

D. I Classici non dicono che il corpo deve essere così leggero che si deve sentire anche una piuma? Come si può conciliare questa leggerezza con il sentirsi esausti che deriva dall'esercitarsi contro una resistenza immaginaria?

R. Anche se sembra paradossale, non c'è contraddizione tra questi due principi. Si può naturalmente eseguire la forma per cinque minuti con leggerezza e velocità. Questo non aiuta però a raggiungere il rilassamento cercato. Eseguendo la forma lentamente e correttamente, e contro una resistenza immaginaria, ci si stanca, ma in un combattimento reale, il vostro corpo, liberato dalla resistenza creata dalla vostra mente, diventa incomparabilmente leggero, sensitivo, abile e veloce.

Il muoversi contro una resistenza immaginaria aiuta anche a prepararsi alle applicazioni marziali. Questa è una valutazione condivisa da William C. C. Chen, grande Maestro assai stimato per le sue capacità marziali, che fu allievo di Cheng Man Ching.

Anche egli afferma che "nuotare sulla terra" aumenta la sensibilità di chi esegue la forma, intesa come capacità di percezione. Nelle applicazioni marziali a questa sensibilità deve unirsi la prontezza di riflessi necessaria per ottenere una velocità di esecuzione elevata (o comunque non inferiore a quella del proprio avversario).

Un esempio limite di capacità di percepire e di prontezza di riflessi, non marziale, è rappresentato da un aneddoto relativo ad uno dei figli di Yang Chen-fu, il capostipite della famiglia Yang che ha dato il primo, significativo contributo alla diffusione del Tai Chi Chuan. Di questo personaggio si racconta la straordinaria, misteriosa abilità di impedire che un passero appoggiato sul palmo della sua mano potesse distaccarsene volando via. Si dice che questo gli era possibile poiché, appena avvertiva la pressione del passero che cercava di andare via, riusciva a rilasciare la mano ed a neutralizzarne la pressione, impedendogli di prendere il volo. Se non si tratta di una storia vera, ci sembra comunque bene inventata...

Il metodo di "nuotare sulla terra" appare alternativo (o meglio complementare) a quello di eseguire la forma immaginando di essere in contatto con un avversario ombra, che è stato raccomandato da numerosi grandi maestri. Applicare questo secondo metodo vuol dire ad esempio immaginare di "spingere" o di "premere" contro qualcuno, ed "indietreggiare nuotando" come se si cercasse di deviare un attacco dell'avversario.

Quale che sia il metodo adottato, l'eseguire la forma contro una resistenza immaginaria, mantenendo un fermo radicamento sul terreno del piede di appoggio, evita di farci eseguire una sorta di danza, che può essere aggraziata e piacevole, ma che non è Tai Chi Chuan.
