

“ELOGIO DELLA LENTEZZA” di Sharon Gould
estratto dalla newsletter 4/2013 della Associazione Italiana Cheng Man Ching

Di recente in palestra abbiamo ripreso il concetto della lentezza come tecnica fondamentale per imparare ad eseguire correttamente ed efficacemente la “forma”. Il concetto di “lentezza” non è ovviamente cosa nuova. Esso ha lasciato nei secoli molte tracce di sé nel pensiero filosofico e nella letteratura, ed è di recente diventato oggetto di iniziative “pubbliche” come “la vita slow”, lo “slow food”, etc. Da qualche anno è stata istituita addirittura la “Giornata Mondiale della Lentezza” che ci invita a riconsiderare i ritmi della nostra vita. Pur con motivi diversi, queste iniziative ci invitano in fondo ad usare consapevolmente i nostri sensi, ed a non soccombere alle tensioni provenienti dalla nostra stessa mente che ci disturbano in ogni momento. E' un invito quindi a rallentare, per osservare, sentire, pensare, farsi domande.

Nel Tai Chi Chuan la lentezza è una tecnica di allenamento legata profondamente al concetto di “consapevolezza” (“mindfulness”) che a sua volta ha radici nelle scuole di meditazione, e, per suo tramite, alla fisiologia ed alla neurologia. Per esempio, tutti noi sappiamo che la ripetizione lenta e precisa di un movimento permette di imparare ad eseguirlo appropriatamente ed a collegarlo ad altri movimenti appresi nello stesso modo. Questo vale per qualsiasi sport o tecnica manuale, dal calcio, al suonare uno strumento musicale, alla riparazione di una scarpa, etc. In un articolo pubblicato recentemente su <http://www.bettermovement.org>, si spiega il perché, facendo riferimento ad una delle prime leggi sviluppate all'interno della disciplina della psicologia sperimentale. La legge di Weber-Fechner (1860) fu uno dei primi tentativi di descrivere la relazione tra l'intensità fisica di uno stimolo e la percezione umana dell'intensità di tale stimolo. Per esempio, se io entro in una stanza buia con accesa una sola candela, posso facilmente distinguere l'aggiunta di una seconda candela accesa. Ma se invece nella stessa stanza ci sono 200 candele, mi sarà molto difficile distinguere la luce di una candela in più. Ovviamente questa regola vale per tutti i sensi, compreso quelli legati al movimento. Se si vogliono percepire e distinguere sensazioni di debole intensità, è perciò necessario che esse non siano soverchiate da sensazioni più forti e rinnovate rapidamente.

Se applichiamo questa regola alla esecuzione della “forma”, possiamo affermare che la morbidezza e la lentezza dei movimenti ci permettono di capire quando uno di essi è troppo faticoso, troppo rigido, troppo scomodo, troppo esteso, perché diamo al cervello il tempo di sentire queste cose. Man mano che avvertiamo il problema, possiamo affinare la nostra percezione per capirlo sempre meglio. I movimenti lenti e dolci, senza scatti, permettono di eseguire, distinguere e discriminare la precisa meccanica di un movimento o, come direbbero i

“Tai Chi Chuan e propriocezione” (estratto dalla newsletter 1/2008)

... I “proprioettori” sono terminazioni nervose sensibili a stimoli provenienti dalle articolazioni, dai muscoli e dai tendini, grazie alle quali è possibile ricavare una sensazione “interna” delle posizioni delle varie parti del nostro corpo (“propriocezione”). Essi si affiancano agli

“esterocettori” che forniscono al cervello informazioni provenienti dai nostri sensi (vista, tatto, odorato, udito, senso dell'equilibrio) ed agli “interocettori” sensibili ai segnali provenienti all'interno dell'organismo che forniscono informazioni sulle tensioni degli organi interni e sul dolore che ne può derivare

Studi scientifici attribuiscono al Tai Chi Chuan una particolare capacità di potenziamento dei proprioettori. Le posizioni ed i movimenti delle parti del corpo sono controllati con una minuziosità e con una concentrazione che non trovano riscontro in altre discipline. La consapevolezza del nostro corpo ne risulta particolarmente potenziata

neurologi, di creare una "mappa propriocettiva". La propriocezione (*vedi riquadro*) è la capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio. I "propriocettori" cooperano con altri tipi di recettori nel fornire informazioni sulla posizione delle parti del corpo e sui loro movimenti.

Questa cooperazione è considerata da alcuni un caso particolare di "sinestesia" o "cinestesia", intesa come capacità di associare tra loro percezioni diverse. Le aree del cervello responsabili per il controllo del movimento di ogni singola parte del corpo vengono stimulate dal mutare della sua posizione nell'esecuzione del movimento; la pratica ripetuta ed il feedback sensoriale dal movimento (dai legamenti, muscoli etc) al cervello aiutano a creare questa mappa. Andando avanti, ripetendo e raffinando il gesto, il movimento è più preciso e quindi la mappa viene dettagliata meglio; ulteriori stimoli creano maggiori e più persistenti informazioni.

Un paragrafo interessante dell'articolo sottolinea che la lentezza aiuta anche perché i movimenti - nel nostro caso della forma di Tai Chi - sono *nuovi*. Il cervello ha "paura" dei movimenti nuovi, e richiede cautela e calma nella loro introduzione. Con il passare del tempo in ciascuno di noi certi movimenti non vengono più fatti per vizi posturali, per interventi o traumi subiti, etc. Di conseguenza vengono evitati e dimenticati. E' una forma di amnesia motorio - sensoriale. Per "ricordare" un movimento o scoprirne uno nuovo, occorre procedere con calma, con consapevolezza. Il movimento veloce tende invece a preservare le vecchie abitudini. La lentezza è dunque uno strumento necessario per l'apprendimento. Soltanto se si presta attenzione a quello che si fa, è più probabile che si migliori! La mancanza di concentrazione è nemica del Tai Chi Chuan ("meglio il primo quarto fatto bene che tutta la forma fatta giusto per farla").

Imparare ad eseguire bene un movimento è anche la condizione necessaria per eseguirlo correttamente con rapidità. Questa necessità è tipica del Tai Chi Chuan che è un'arte marziale, ma si può ritrovare in molte altre occasioni: non sempre le situazioni in cui ci troviamo ci consentono di reagire con lentezza.

Un altro buon motivo per l'esecuzione lenta della forma è che ci permette di esplorare, di soddisfare la nostra curiosità, di scoprire non solo come fare il movimento ma come siamo fatti noi ("Fai la forma e conosci te stesso"). Il coordinamento e la soddisfazione che ne derivano sono risultati diretti di un aumento della sensibilità del nostro cervello che può recepire tutti i segnali ricevuti e che ci regala un senso di "fatto bene" o il momento di "finalmente ho capito!" In conclusione,; la lentezza può aiutare a focalizzare l'attenzione su quello che si sta facendo, in quel preciso momento, non soltanto nel Tai Chi Chuan ma anche nella nostra giornata, solitamente complicata e piena di stress.
