

## SULLA TERZA POSIZIONE DELLA FORMA

*estratto dalla newsletter 9/2010 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching*

La terza postura della forma - "**Guardia a sinistra**" - sviluppa ulteriormente i principi introdotti con le due prime posizioni e ne introduce degli altri, estremamente importanti per il Tai Chi Chuan. In questa postura si dà infatti inizio alle interazioni con una parte virtuale della realtà che ci circonda, un avversario "ombra", che si suppone interagisca con noi alla stessa velocità con la quale eseguiamo la "forma".

La "forma" risulta così un repertorio di azioni marziali simulate, composte da una grande varietà di movimenti coordinati che esercitano tutte le parti del corpo e tutte le articolazioni. Poiché questi movimenti sono eseguiti in conformità ai principi del Tai Chi Chuan - sequenza continua di mutamenti, controllo mentale dei flussi di energia interna, assenza di strappi e di rigidità, respirazione lenta e profonda, calma e concentrazione - la loro esecuzione è estremamente utile per sviluppare la capacità di controllo del corpo e per accrescere vitalità ed elasticità, sia del corpo sia della mente. Chi pratica la "forma" ne trae perciò grandi vantaggi, anche se non è in alcun modo interessato agli aspetti marziali del Tai Chi Chuan.

Generalmente nelle scuole di Tai Chi Chuan, ed in particolare nella nostra, i significati marziali delle posture sono indicati soltanto in alcune occasioni. Una ragione è che la gran parte dei nostri Soci non ha alcun interesse per le azioni marziali. Inoltre Immaginare le azioni dell'avversario cui si risponde con l'esecuzione delle posture della forma può essere utile per una pratica completa ed intensa, ma è conveniente soltanto quando si conosce la forma molto bene, avendo imparato ad applicare istintivamente e senza errori sistematici i principi e le regole di esecuzione. Se non si è raggiunto questo livello, tenere conto anche delle interazioni con un avversario ombra renderebbe l'apprendimento eccessivamente complesso e difficoltoso. Nell'esecuzione della forma è comunque richiesto di sentirci parte della realtà che ci circonda e di non restare chiusi

in noi stessi. Una regola importante è guardare in avanti e "lontano" come se si volesse percepire i mutamenti di tutto ciò che è intorno a noi. Cheng Man Ch'ing raccomanda anche di "sentire" l'incontro delle parti del corpo con l'aria nella quale le muoviamo, come se si "nuotasse nell'aria".

Torniamo alla postura "Guardia a sinistra". Essa fa parte di una sequenza chiamata "**prendi la coda del passero**" composta dalle seguenti posture, che sono impiegate nello "spingi con le mani": n. 3 "Guardia a sinistra"; n. 4 "Guardia a destra"; n. 5 "Indietreggiare ruotando"; n. 6 "Premere"; n. 7 "Spingere". Secondo Cheng Man Ching questa sequenza ricorda un'antica danza cinese chiamata "prendere la coda del bue".

"**Guardia a sinistra**" è a suo volta composta da due successive azioni di difesa, eseguite nei confronti di un "avversario" posto frontalmente rispetto a noi, ad una distanza pari all'incirca alla lunghezza delle braccia. **Esaminiamole brevemente soltanto per dare un esempio dei criteri che hanno condotto alla definizione della "forma".** ,

**La prima azione** è la difesa nei confronti di un pugno dato dall'avversario con il suo braccio destro verso la parte destra del mio busto. Dopo aver caricato tutto il peso sul piede sinistro

piegando almeno un poco il ginocchio, ruotiamo a destra una parte del corpo mantenendo ferma e profondamente radicata sul terreno la gamba sinistra. La rotazione è comandata dal bacino: il piede destro si dispone a 90° gradi rispetto al piede sinistro facendo perno sul tallone, la mano destra si alza a livello delle ascelle mantenendo la spalla rilassata ed entra in contatto con l'esterno dell'avambraccio dell'avversario, la sinistra si porta all'altezza dell'addome.

L'attacco dell'avversario può essere neutralizzato per l'effetto combinato della rotazione del mio busto e della deviazione del suo braccio eseguita con la mia mano destra. Se i tempi della mia azione sono giusti e se l'avversario non si avvede della trappola che gli ho teso, il suo attacco cade nel vuoto, egli perde il suo equilibrio centrale ed io posso esercitare nei suoi confronti un'azione di attacco, spingendolo via o tirando il suo braccio destro verso il basso. Nella tradizione del Tai Chi Chuan questo tipo di difesa è indicato con l'espressione "vincere con una forza di quattro onces una di mille libbre". Si usava anche l'espressione "energia del vecchio toro" perché somiglia alla possibilità di controllare un toro con una corda legata alle sue narici. La rotazione del corpo è la stessa che Isabella indica nella sua nota con il termine "indietreggiare ruotando".

Un punto importante è definire regole generali di esecuzione. Si ricorda che nelle posizioni precedenti (1 "Preparazione, 2 "Inizio") si sperimenta l'applicazione dei seguenti principi del Tai Chi Chuan.

1. **Postura** priva di rigidità e di impedimenti alla libera circolazione delle energie.
2. **Respirazione calma e profonda**
3. **Concentrazione** sull'esercizio che si sta eseguendo liberandosi da altri pensieri
4. **Consapevolezza di se stessi** ponendo anche attenzione all'ambiente che ci circonda.
5. **Guida mentale** dei flussi di energia interna e dei movimenti di tutte le parti del corpo, a partire dal "tan tien" (dall'addome),

La parte della postura "Guardia a sinistra" prima descritta richiede l'applicazione di altre regole fondamentali di esecuzione della "forma", che possono essere così indicate.

6. **"Spostamento del peso"** che corrisponde al creare all'interno del corpo due parti simmetriche: una "sostanziale", pesante e radicata sul terreno, e l'altra "insostanziale" leggera e agile. Questa tecnica permette di eseguire agevolmente e senza dannose tensioni le rotazioni tipiche del Tai Chi Chuan conservando il proprio equilibrio centrale.
7. **Creazione di una forza elastica** nella parte "sostanziale" del corpo, ottenuta flettendo la gamba di appoggio. Il flusso di questa forza che può essere impiegata in una successiva azione di attacco aumenta l'elasticità del corpo e fortifica i muscoli delle gambe.
8. **Coordinamento dei movimenti** delle parti del corpo che si debbono muovere insieme, "trascinate " dal bacino, senza discontinuità che interromperebbero i flussi di energia.

Proseguiamo nell'analisi della postura trattando della sua **seconda parte**. L'ipotesi che è stata fatta nel definire la forma è che il mio avversario avverta in tempo la trappola che gli sto tendendo, fermi il suo attacco con il braccio destro e ne esegua un altro con il suo braccio sinistro verso la parte sinistra del mio torace. Se intuisco in tempo la sua intenzione, eseguo in successione le seguenti azioni:

- sposto il peso sul piede destro alzando la pianta del piede sinistro che continua a toccare il suolo con le dita;
- faccio un passo in avanti con il piede sinistro iniziando a toccare il suolo con il tallone;
- sposto il 70% del peso sul piede sinistro piegando il ginocchio, ruoto il busto verso sinistra, alzo la mano sinistra all'altezza del torace toccando l'avambraccio sinistro dell'avversario con il mio polso per controllare il suo braccio, spinto in avanti dal piede destro sul quale grava il 30% del mio peso, e porto la mano destra in basso per bilanciare il mio braccio sinistro;
- ruoto a sinistra il piede destro sul tallone portandolo a 45° gradi rispetto al mio piede sinistro.



Cheng Man Ching nella  
posizione finale della  
"Guardia a sinistra"

Analogamente alla prima parte della postura, l'azione di difesa è il risultato della rotazione di torace e del controllo con una mano del braccio dell'avversario. Se si possiede un sufficiente livello di addestramento, queste azioni, apparentemente macchinose, possono essere eseguite con grande rapidità reagendo in modo istintivo appena la intenzione dell'avversario è interpretata.

La rapidità e la continuità di transizione tra la prima azione di difesa - ruotare indietro - e la seconda - riportare il torace nella posizione iniziale e fare un passo in avanti anche se di piccola ampiezza data la ridotta distanza dall'avversario - richiede l'applicazione del seguente principio, che si deve applicare in tutte le transizioni richieste dall'esecuzione della forma.

9. **"Continuità dei cambiamenti"**. Tra due azioni successive non debbono esistere pause e discontinuità. ed i cambi di direzione delle braccia debbono avvenire con un movimento circolare, sia pur minimo, che nelle versioni in inglese dei testi di Cheng Man Ching è chiamato "swing". La intenzione del cambiamento deve essere presente nella mente in anticipo rispetto alla sua esecuzione fisica. Come è stato detto: "prima nella mente, poi nel corpo". Questa continuità è rappresentata nel diagramma "Tai Chi" da un piccolo cerchio scuro (yin) presente nella parte chiara (yang), e viceversa. I classici del Tai Chi Chuan dicono: "avanzare (yang) è anche indietreggiare (yin); indietreggiare (yin) è anche avanzare (yang). Prepararsi in tempo al prossimo inevitabile cambiamento è un'indicazione sulla cui utilità è opportuno riflettere anche per la nostra vita di ogni giorno.

Le regole di esecuzione che abbiamo indicato descrivendo anche se in modo non completo le due azioni di difesa che compongono la postura "Guardia a sinistra" debbono essere

applicate nell'esecuzione di tutte le posture della forma, anche se non si è interessati agli aspetti marziali del Tai Chi Chuan.

---