

“LA MAGIA DI PENG, LU, CHI, AN” di Laura Autru
estratto dalla newsletter 1/2009 della Associazione Italiana Cheng Man Ching

Qualche tempo fa, al termine di un workshop tenuto da un Maestro non italiano, alcuni dei miei allievi con poca esperienza vennero da me annunciandomi entusiasticamente che si erano finalmente avvicinati all'essenza del Tai Chi Chuan avendo imparato i termini cinesi Peng, Lu, Chi, An, ed il loro significato.

Questi termini indicano le quattro forme di interazione energetica o di forza elastica “chin” che possono essere impiegate nel primo livello di spingi con le mani, o Ti Shou (la famiglia Yang ha identificato una trentina di tipi di “chin”). Il significato di questi termini è indicato con sufficiente chiarezza dai termini italiani ed inglesi ad essi corrispondenti:

peng	parare	ward off
lu	indietreggiare ruotando	roll back
chi	premere	press
an	spingere	push

Questi chin si ritrovano nelle cinque posizioni della sequenza “prendi la coda del passero” (guardia a sinistra, guardia a destra, indietreggia ruotando, premi, spingi) che segue la fase di preparazione e quella di inizio della forma.

Tornando ai miei allievi, debbo dire che fui sconcertata dal loro entusiasmo, e almeno un po' dispiaciuta. A cosa era servita la fatica di anni per fare eseguire bene le azioni di parare, spingere, premere ed indietreggiare ruotando, se la scoperta dei termini cinesi corrispondenti era per loro così appagante? Io ho sempre cercato di limitare all'indispensabile l'impiego di termini cinesi, per non complicare inutilmente l'insegnamento e per evitare in ogni modo che il Tai Chi Chuan sia considerato una cineseria, qualcosa irrimediabilmente lontana dalla nostra vita quotidiana e dal nostro mondo. Così mi sono limitata a far comparire i termini peng, lu, chi ed an negli appunti preparati per il corso istruttori, e nelle mie lezioni ho sempre parlato di parare, indietreggiare ruotando, premere e spingere.

Riflettendoci meglio, sono arrivata alla conclusione che comunque i termini cinesi possono aiutare a comunicare con altri Maestri e con i praticanti di altre scuole che frequentemente li usano. Inoltre, se il piacere della scoperta delle molte novità che il Tai Chi Chuan riserva a chi lo pratica può aumentare ricorrendo a termini esotici come peng, an ,,,, beh perché non utilizzare anche questo accorgimento? Eccomi dunque a colmare questa lacuna del mio insegnamento. Dato che ci sono, colgo l'occasione per indicare i termini cinesi corrispondenti agli altri quattro “cancelli”, cioè ai tipi addizionali di chin che possono essere impiegati nel secondo livello di spingi con le mani, Ta Lu o “Grande Danza”.

ts'ai	tirare	pull
lieh	dividere	split
k'ao	colpo di gomito	elbow stroke
chou	colpo di spalla	shoulder stroke

Resta il fatto che è necessario applicare con attenzione i principi del Tai Chi Chuan, quale che sia il linguaggio preferito per indicare le tecniche impiegate...