

SULLA FEDELTÀ ALLO STILE PRESCELTO

estratti dalla newsletter 9/2007 7/2008 3/2012 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching

Come è noto, dalla evoluzione del Tai Chi Chuan sono nati numerosi stili, tra loro significativamente diversi anche se applicano gli stessi principi di base. Tra di essi quelli più conosciuti sono gli stili Chen, Wu e lo stile Yang che ai giorni nostri è il più diffuso insieme a quelli che ne sono derivati - tra i quali la versione di Cheng Man Ching sviluppata negli anni '30 del secolo scorso e quella di William C. C. Chen la cui diffusione risale a circa trenta anni più tardi. Negli ultimi decenni si è diffuso in Occidente uno stile praticato da molto tempo nelle montagne del Wutang, luogo di elezione del Taoismo, da cui ha preso il nome.

Negli anni '50 l'Accademia di Arti Marziali di Pechino sviluppò alcune forme basate sullo stile Yang ma che includevano anche elementi dello stile Chen - le forme di 24, 42 e 48 posizioni - con l'obiettivo che esse diventassero standard di riferimento per l'intera comunità del Tai Chi Chuan. In realtà queste forme si sono aggiunte alle altre, aumentandone la molteplicità invece di ridurla.

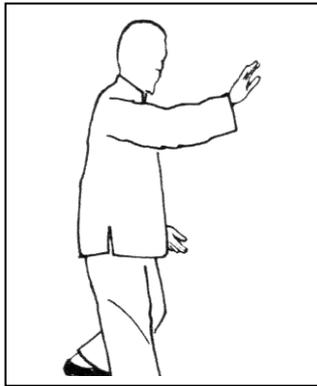
Sfortunatamente alle versioni "ufficiali" dei vari stili si sono poi aggiunti nel tempo numerosi "dialetti" nati da modifiche apportate da vari maestri, tanto che si è diffuso il detto "dieci insegnanti dello stile di Cheng Man Ching, undici forme diverse". Il principio della fedeltà allo stile prescelto e della sua corretta identificazione è cruciale per una buona pratica del Tai Chi Chuan: variazioni anche se piccole creano confusione se non danni. Di fatto, ogni stile ha subito una serie numerosa di modifiche più o meno giustificate con argomenti razionali da chi, insegnandolo, non ha resistito alla tentazione di lasciare una impronta personale.

Le interpretazioni dello stile di Cheng Man Ching

A questa legge non è sfuggito lo stile di Cheng Man Ching. A Taiwan, dove lui insegnò a lungo insegnato dopo di essere emigrato dalla Cina Popolare nel 1948 lasciando una scuola assai fiorente - denominata Shr Jung - sin da subito dopo la sua morte nacquero controversie sulle regole del suo stile e sul modo in cui egli lo insegnava che generano litigi e separazioni. A queste polemiche si aggiunsero interpretazioni diverse date anche dai suoi seguaci operanti negli Stati Uniti. Esempi di argomenti controversi sono stati:

- se nell'insegnamento della forma la postura "indietreggia e respingi la scimmia debba essere eseguita tre o cinque volte;
- se nella postura "frustata singola" il braccio destro debba essere disposto a 90° rispetto all'asse verticale del corpo o a 135° (inclinato verso il basso);
- se nella postura "il gallo d'oro sta su una gamba" entrambe le ginocchia debbano essere orientate all'esterno
- se Cheng Man Ching insegnasse a praticare la meditazione taoista come esercizio separato e propedeutico alla forma o se ritenesse che la forma non ha bisogno di esercizi addizionali (quest'ultimo è il parere di Ben Lo che è stato a lungo allievo di Cheng Man Ch'ing, per noi gli esercizi di meditazione possono essere molto utili, ma non sono necessari)

- se avesse ispirato il suo insegnamento soltanto al pensiero taoista o anche al buddismo cinese "chan" (denominato "zen" nella sua versione giapponese), che peraltro è simile per molti aspetti al pensiero taoista.



Queste controversie furono sentite come problemi di grande rilevanza, tanto che dalla prima associazione dei seguaci di Cheng Man Ching, la SJCTCCA (*Shr Jung Chinese T'ai-Chi Ch'uan Association*), nacquero varie altre associazioni, a Taipei ma anche in Occidente, con acronimi curiosamente ancora più complicati, come ATRSJCTCCAC (*All-Taiwan Real Shr Jung Chinese T'ai-Chi Ch'uan Association Council*) e ICSJCTCCA (*International Council of Shr Jung Chinese T'ai-Chi Ch'uan Associations*).

Queste controversie furono originate dalla volontà di seguire fedelmente gli insegnamenti del proprio Maestro e di praticare correttamente il suo stile. Noi al giorno d'oggi non sentiamo particolarmente questi problemi, anche se lo stesso Cheng Man Ching apportò nel tempo lievi modifiche alla sua forma. I suoi insegnamenti sono disponibili in vari testi da lui lasciati, e la sua pratica della forma in vari momenti della sua vita è testimoniata da video accessibili anche da FaceBook. Per i dettagli di esecuzione della forma possiamo fare riferimento ad un minuzioso video didattico del Grand Master Ben Lo, nostro caposcuola, che di Cheng Man Ching fu a lungo allievo e del cui stile è riconosciuto essere un fedele interprete. In molti anni di vita della nostra Associazione soltanto in pochissimi casi abbiamo dovuto risolvere controversie tecniche nate al nostro interno (vedi ad esempio la mia nota "Sulla posizione dei piedi in una postura della forma" comparsa nella newsletter 9-2011). Questo non significa che anche chi insegna come me da moltissimi anni non debba essere costantemente alla ricerca di suoi errori o di dimenticanze originate dal passare del tempo.

Alcune modifiche sono meno evidenti. Ad esempio la forma con la spada insegnata da Rosa Chen, sempre mirabile per fluidità e leggerezza, si sta modificando nel tempo aumentando l'ampiezza delle "aperture" al di là di quello che sembra compatibile con un'arte marziale, che deve conservare l'obiettivo di proteggersi dai colpi dell'avversario. Tra i maestri ai cui workshop abbiamo partecipato recentemente, William Nelson è quello che sembra più fedele all'insegnamento di Cheng Man Ch'ing, nonostante i suoi numerosi e continui contatti con Maestri di altri stili.

Una serie di modifiche è stata almeno apparentemente originata dalla intenzione di rendere più agevole l'apprendimento. In una delle scuole di Taiwan dove si insegna lo stile di Cheng Man Ching le transizioni tra una postura e la successiva sono suddivise in movimenti elementari cui è associato

un numero progressivo e che sono eseguiti in sequenza. La fluidità dei cambiamenti così cara a Cheng Man Ching ne risulta compromessa, come ad occhi esperti è facile riscontrare nelle esibizioni di allievi di quella scuola. Per la stessa ragione Ken Van Sickle ha accentuato i movimenti della forma con la spada e ne ha compromesso la fluidità, riscuotendo accanto a successi nel suo insegnamento anche critiche di altri esperti.

La tendenza ad apportare piccole variazioni si è in qualche modo iniziate a manifestare anche nella piccola comunità del nostro Centro. Questa tendenza deve essere controllata per due buone ragioni. La prima è che Cheng Man Ch'ing formulò il suo stile sulla base di una conoscenza molto estesa ed approfondita della medicina tradizionale cinese, i cui principi possono essere violati anche con piccole modifiche. La seconda è che nell'ambito della stessa scuola differenti interpretazioni dello stesso stile portano a confusioni e problemi di apprendimento.

Per quanto ci riguarda la nostra Associazione finché sarà in vita continuerà ad avere l'obiettivo di insegnare nel modo più fedele possibile lo stile di Cheng Man Ching, che abbiamo scelto per le caratteristiche che lo contraddistinguono e che non debbono essere snaturate. E' vero che il Tai Chi Chuan deve essere inteso come una creatura viva che può cambiare nel tempo. Non siamo però a tutt'oggi venuti a conoscenza di modifiche dello stile di Cheng Man Ching esplicitamente giustificate da motivazioni valide e verificabili. Se questo avvenisse non avremmo difficoltà ad adottarle, indicandole però con chiarezza, senza cercare di trarre indebito vantaggio dalla reputazione dello stile che abbiamo scelto.

La questione è allora: si cerca di ottenere che persone diverse eseguano "forme" identiche?

La risposta è no. Esecuzioni della forma che seguono rigorosamente lo stesso stile possono essere tra loro diverse per una grande varietà di ragioni: l'ampiezza dei gesti, l'altezza delle posture, il manifestarsi più o meno evidente dei flussi di energia, la differente marzialità degli atteggiamenti, e più in generale il modo diverso con cui sono "vissute". Anche per questo nel nostro Centro non si segue il metodo di insegnamento praticato dalla scuola di Taiwan, che suddivide ogni transizione in movimenti elementari, con il risultato di tendere a "robotizzare" l'esecuzione della forma.

E' infine da sottolineare che la corretta esecuzione della forma di Cheng Man Ch'ing, così ricca di dettagli e di sfumature, richiede una costante ricerca ed uno studio accurato dei riferimenti disponibili, che possono portare nel tempo a piccole correzioni. Queste variazioni debbono essere discusse congiuntamente e, se accettate, debbono essere applicate con uniformità.

Le relazioni con altre scuole

Nei suoi ormai numerosi anni di attività la nostra Associazione ha continuamente cercato di favorire la partecipazione dei propri Soci a workshop tenuti da Maestri di altre scuole, di grande reputazione e di provata capacità, purché non praticassero stili sostanzialmente diversi da quello di Cheng Man Ch'ing. Le ragioni di questa politica sono varie. Innanzitutto, la possibilità di entrare in contatto con modi diversi di insegnare che offrono, quanto meno per l'effetto "novità", numerose opportunità di riflessione e di miglioramento. Il confronto con altre scuole è anche un modo di verificare la comunanza dei principi applicati, punto che è di fondamentale importanza nel Tai Chi Chuan. Infine, il dedicare due o più giorni interi ad esercitazioni di gruppo è di per sé un fattore assai efficace di miglioramento personale.

Generalmente la partecipazione a workshop tenuti da Maestri di stili tra loro simili, o anche dello stesso stile, rende evidenti **differenze rispetto allo stile insegnato nella propria scuola**. E' opportuno ragionare un po' su queste differenze che possono causare dubbi e perplessità a praticanti non esperti.

Un caso interessante è costituito dallo stile di William C. C. Chen, che dopo essere stato allievo ed assistente di Cheng Man Ch'ing negli anni cinquanta, fondò una scuola a New York, che è diventata famosa per le capacità marziali dei suoi migliori allievi. Lo stile di questo grande Maestro, che è ancora parte della comunità che fa riferimento a Cheng Man Ch'ing, e continua a tenere workshop in Europa (tra l'altro la nostra Associazione ne ha organizzato uno a Milano nel 1995) presenta aspetti particolari che in buona parte sono risultati evidenti nel workshop che Alex Hing, suo assistente, continua a tenere per noi. Generalmente, queste peculiarità dello stile di William C. C. Chen dipendono dall'enfasi data al ruolo della forma come preparazione alle applicazioni marziali.

Un primo esempio è relativo al **radicamento sul piede di appoggio**, che è uno dei principi essenziali del Tai Chi Chuan. Nell'insegnamento tradizionale si fa riferimento per questa tecnica soltanto all'areola della pianta del piede chiamata "fontana gorgogliante" che è il punto di agopuntura posto al termine del meridiano associato al rene. William C. C. Chen ha studiato per molto tempo le tecniche di radicamento ed una quindicina di anni fa definì la tecnica detta dei "tre chiodi" che fino a tempi recenti ha costituito un punto essenziale del suo insegnamento (vedi la nota "Sul radicamento" nella newsletter 3-2008). Nel suo più recente workshop Alex ci ha parlato di un'ulteriore novità, che è costituita dal fare perno sull'alluce del piede di appoggio in ogni azione di emissione dell'energia. Questo sviluppo della tecnica è coerente con lo stile di Cheng Man Ch'ing e può essere assunto come riferimento anche nella nostra scuola.

Un secondo esempio riguarda le **"chiusure"** e le **"aperture"** che nello stile di William C. C. Chen sono eseguite con "collassi" e con "risvegli" esternamente molto evidenti e che nelle "chiusure" portano tutto il corpo ad assumere posture molto raccolte non conformi ai principi. Verosimilmente, le ragioni di questa enfaticizzazione sono sia una simulazione completa delle azioni marziali che sono eseguite negli incontri di spingi con le mani, sia una maggiore visibilità e perciò una maggiore facilità di apprendimento dei flussi di energia che debbono intervenire anche nell'esecuzione della forma. Lo stile di Cheng Man Ch'ing è molto più interiorizzato, ed è la mente che conserva il ruolo principale. Per questa ragione nella nostra scuola le transizioni di collasso e di risveglio sono eseguite in modo meno pronunciato, conservando una postura corretta del corpo, e l'insegnamento di William C. C. Chen è impiegato principalmente come aiuto all'apprendimento, non come regola di esecuzione della forma. Rendere più facile l'apprendimento è anche la ragione per cui Ken Van Sickle, il Maestro che più si è dedicato all'insegnamento della forma con la spada ed al "fencing", ha in parte modificato la forma di Cheng Man Ch'ing che ha reso più accentuata e perciò meno fluida. Anche in questo caso nella nostra scuola si è deciso di continuare a fare riferimento agli insegnamenti di Cheng Man Ch'ing.

Ritornando allo stile di William C. C. Chen, un'altra delle sue caratteristiche sta **nell'inclinare leggermente in avanti la posizione del busto**. La ragione di questa tecnica, utilizzata anche dallo stile

Yang, sembra essere la volontà di materializzare rendendo così visibile, "esterno", l'atteggiamento di proiezione vero l'avversario che è uno dei principi dello spingi con le mani.

Le relazioni con altri stili

Alcuni Maestri sostengono che praticare stili diversi aiuta a comprendere meglio l'essenza del ai Chi Chuan, rappresentata dai principi comuni a tutti gli stili. Io ho un'esperienza diversa. Per alcuni anni oltre alla forma di Cheng Man Ching ho studiato la forma dello stile Chen. Non credo di averne tratto particolare giovamento. Anzi ho constatato di essermi fermata per tutto quel periodo in un processo di apprendimento che anche nell'ambito dello stesso stile richiede molto tempo per essere completato.

In conclusione, nella nostra scuola, pur evitando di chiuderci in un dannoso isolamento, preferiamo cercare di restare fedeli allo stile che è stato sviluppato da Cheng Man Ch'ing sulla base di una profonda conoscenza non soltanto del Tai Chi Come arte marziale, ma anche della filosofia taoista e della medicina tradizionale cinese, così come ci è trasmesso dai suoi scritti e dai suoi video, oltre che dall'insegnamento del Grand Master Ben Lo. Questo non è semplice e continua ad essere una grande sfida per tutti noi, quale che sia il livello che pensiamo di aver raggiunto.
