

GLI ESERCIZI DI "STANDING": COSA, PERCHE' di Laura Brandimarti *estratto dalla newsletter 5/2013 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching*

Il metodo di insegnamento del Tai Chi Chuan che applico nella nostra scuola si basa su quello che ho visto fare ai miei Maestri - Frank Wong, Ben Lo, William C. C. Chen - che di Cheng Man Ching furono allievi. L'insegnamento è focalizzato su una pratica sistematica ed attenta della forma a mani nude e dello spingi con le mani. Le enunciazioni dei principi ed i loro approfondimenti teorici sono mantenuti nei limiti del necessario. Per quanto riguarda le regole di esecuzione le indicazioni orali da parte del Maestro sono scelte con la massima cura per renderle brevi e chiare a chi ascolta, senza modificarle di volta in volta o renderle indebitamente prolisse. Soltanto William C. C. Chen indugia in conversazioni con i suoi allievi, in particolare nei suoi workshop, cercando però di attirare l'attenzione su regole semplici e chiare e facendo riferimento ai nostri comportamenti quotidiani piuttosto che ad argomentazioni pseudo filosofiche.

In questo metodo di insegnamento gli esercizi preparatori all'esecuzione della forma sono quasi del tutto trascurati, con l'eccezione dell'esercizio dell'orso, in cui Cheng Man Ching trovava l'applicazione dei principi fondamentali della forma. Poiché la forma di Cheng Man Ching cura particolarmente la circolazione del soffio vitale "ch'i" - lo stesso non si può dire delle forme di altri stili - non si sente la necessità di unire esercizi di Chi Kung alla sua esecuzione. In breve, la forma è considerata essere sufficiente a se stessa sia come esercizio per la salute ed il benessere psico-fisico, sia come preparazione alle applicazioni marziali. Anche nello spingi con le mani si va pressoché direttamente alla sua esecuzione, passando in progressione da esercizi con una mano ad esercizi con due mani ed a piedi mobili, e richiedendo all'allievo di imparare dai suoi errori analizzandone con cura le cause (questo secondo Cheng Man Ching è uno degli aspetti del principio più generale che è "investire nella sconfitta"). Gli esercizi di prova di singole azioni marziali sono tenuti al minimo.

vantaggi di questo metodo derivano dalla focalizzazione sugli esercizi tradizionali - la **forma a mani nude** e lo **spingi con le mani**. Questi esercizi sono "completi" e non hanno le limitazioni che risultano dal considerarne parti isolate dalle altre, e per quanto riguarda lo spingi con le mani, dall'eliminare i fattori fondamentali di apprendimento costituiti dalla imprevedibilità delle azioni dell'avversario ed alla necessità di gestire il proprio istinto agonistico. Ridurre la varietà degli esercizi permette anche di semplificare i problemi memorizzazione e di utilizzare al meglio il tempo disponibile per le lezioni. Il suo principale inconveniente consiste nella necessità di una forte motivazione da parte degli allievi e della loro voglia di ricercare con continuità miglioramenti in un processo di apprendimento senza fine che riguarda sempre gli stessi esercizi.

Un'alternativa è costituita dall'introdurre nelle lezioni una più ampia varietà di esercizi complementari, che presentino rispetto agli esercizi di base una maggiore facilità di apprendimento e di esecuzione. Si offre così agli allievi la possibilità di esercitarsi con risultati positivi ottenibili in breve tempo, contribuendo ad accrescere la loro soddisfazione personale ed a contenere frustrazioni e scoraggiamenti. Una delle conseguenze implicite di questo è anche una maggiore fiducia degli allievi nel proprio insegnante ed un maggiore apprezzamento delle sue capacità. In certi casi frazionare le difficoltà può anche ridurre gli sforzi ed i tempi di apprendimento.

Per queste ragioni io ho già da molti anni aumentato la varietà di esercizi complementari introdotti nelle mie lezioni, anche se nei limiti resi possibili dal poco tempo disponibile e cercando di non compromettere la centralità della forma e dello spingi con le mani. Nei corsi base oltre alla "camminata Tai Chi" ho introdotto i "passi" in avanti e indietro come esercizio preparatorio alle posture che ne richiedono l'esecuzione. Agli allievi più esperti faccio praticare dopo la forma un esercizio di Chi Kung impiegato dalla famiglia Yang ("Tai Chi Chi Kung"). Per lo spingi con le mani sto introducendo altri esercizi complementari oltre a prove di parare, di difendersi ruotando e di spingere. Per quanto riguarda gli esercizi di riscaldamento agli esercizi dell'orso ho unito esercizi di "standing".

Lo "standing" ("zhan zhuang" nel linguaggio cinese delle arti marziali) consiste nel mantenere stando in piedi una postura ben definita per un tempo variabile che può andare da qualche minuto a decine di minuti. Le posture impiegabili sono varie: quella cosiddetta "del termine infinito" che è la postura assunta nella forma al termine della "Preparazione", quella del cavaliere, quella dell'albero. Più recentemente si è iniziato a praticare lo standing con una qualunque delle posture della forma.

La condizione da raggiungere è quella del relax vigile ("sung") che deve essere mantenuto durante tutta l'esecuzione della forma: corpo ben rilassato, privo di rigidità, e disposto in accordo al principio dell'equilibrio centrale (baricentro allineato verticalmente su una verticale passante tra i due piedi o sull'unico piede di appoggio se questo è il caso) con l'allineamento delle sue parti previsto dalla postura scelta; mente concentrata sul proprio corpo e sul momento presente, libera da pensieri e preoccupazioni (nel kungfu il raggiungere questa consapevolezza è detto "combattere la mente della scimmia", animale che si suppone abbia comportamenti labili e sia incapace di concentrazione per periodi estesi di tempo); respirazione lenta e profonda ricercando di "sentire" il flusso d'aria che pervade il nostro corpo.

Durante l'esercizio, dal punto di vista fisico è possibile identificare fastidiose tensioni muscolari non volute che derivano da un non corretto allineamento delle parti del corpo, e trovare il modo di eliminarle correggendo la postura. Dal punto di vista mentale si sviluppano la capacità di concentrazione e la consapevolezza del proprio corpo. Un ulteriore progresso cui può portare un corretto esercizio di standing è quello di ottenere con l'intento della mente il miglioramento del radicamento e del senso di essere ben collegati alla terra avendo accumulato forza elastica nel proprio corpo, pronti ad impiegarla. Tutto questo non costituisce soltanto un utile esercizio di Chi Kung, ma è anche prezioso per imparare ad eseguire con efficacia la forma e lo spingi con le mani.
