

## INVESTIRE NEL CEDERE di Laura Brandimarti

*estratto dalla newsletter 3/2007 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching*

Secondo i grandi Maestri di Tai Chi Chuan di tutti gli stili, l'apprendimento di questa disciplina dovrebbe includere, oltre all'esecuzione della "forma", anche frequenti esercizi di "spingi con le mani". In particolare Cheng Man Ch'ing insisteva molto sull'utilità di questi esercizi anche per chi pratica il Tai Chi Chuan per il proprio benessere fisico e mentale e non per le sue applicazioni marziali. Ma cosa ci danno questi esercizi che la forma non riesce a dare?



Innanzitutto lo spingi con le mani ci addestra ad "ascoltare" ed a interpretare gli altri, e non solo noi stessi. Avere relazioni continue, senza chiusure e reazioni emotive che non ci permettono di comprendere pienamente ed efficacemente le persone con le quali siamo in contatto, è uno degli insegnamenti principali del Tai Chi Chuan. Questa condizione è necessaria per interagire con gli altri nel modo più appropriato. Per migliorare questa capacità, che è tanto utile in tutti gli aspetti della nostra vita, è necessario cercare di raggiungere uno stato di grande calma, controllando la nostra aggressività e le nostre paure. In breve, occorre migliorare non soltanto la nostra sensibilità, ma anche il nostro autocontrollo. E la forma come esercizio individuale non ci può aiutare in questo.

Il controllo della propria aggressività è necessario anche per imparare ad evitare di usare la forza muscolare, facendo invece ricorso alla "forza interna" che si accumula nel tessuto connettivo - tendini e legamenti - e nelle piccole fasce muscolari intorno alle articolazioni. Questo significa anche che il corpo deve essere perfettamente rilassato oltre che disposto nelle corrette posture, e che le sue parti - in particolare le braccia - non debbono mai irrigidirsi e muoversi separatamente dalle altre parti del corpo. Soltanto in questo modo si ottiene una efficace circolazione dell'energia interna "ch'i", che è un obiettivo del Tai Chi Chuan come pratica per la salute, e al tempo stesso si acquista prontezza di riflessi. Dal punto di vista marziale, si può così esercitare una spinta efficace con movimenti di minima ampiezza, restando in contatto con l'avversario.

La forma è utile per imparare queste tecniche, ma non è sufficiente. Soltanto nello spingi con le mani infatti, entrano realmente in gioco le capacità di rilassare il proprio corpo e la prontezza di riflessi. A chi assiste ad un incontro di spingi con le mani capita spesso di notare che persone apparentemente in grado di eseguire bene la forma - e che dicono di saper praticare il Tai Chi - non riescono a vincere la propria aggressività e finiscono per usare la forza muscolare, diventando facili prede di chi applica i principi meglio di loro. Il percorso di apprendimento dello spingi con le mani è in realtà più impegnativo di quello richiesto dalla forma.

Infine, un terzo aspetto, sul quale vogliamo qui focalizzare l'attenzione, è quello che Cheng Man Ch'ing chiama **"investire nel cedere"**. Il Tai Chi Chuan a questo riguardo è un'applicazione diretta del principio taoista del "wu wei", il non opporsi con violenza a chi tenta di sopraffarci, cercando invece rilassamento e flessibilità. "Il morbido vince il duro" dice Lao Tzu.

Si noti che nella cultura cinese - ed in quella del Tai Chi Chuan - questo non è un principio di carattere religioso. La ragione che lo determina è direttamente e manifestamente di carattere utilitaristico, e riguarda il modo più efficace di impiegare le nostre energie, che non è quello di

contrastare gli attacchi di chi - persone o eventi naturali - ci aggredisce, ma quello di agire quando e dove è più conveniente per noi, e le nostre azioni hanno la maggiore probabilità di successo.

Cheng Man Ching diceva che investire nella sconfitta è un investimento che ci porta ad un profitto.

“Un piccolo investimento porta ad un piccolo utile; un grande investimento porta ad un grande utile”.

Nello “spingi con le mani” l'azione principale è quella di “neutralizzare”, cioè di deviare un attacco dell'avversario ruotando con flessibilità e morbidezza e facendolo “cadere nel vuoto”, per poi contrattaccare l'avversario in questa situazione che è la più conveniente per noi. Chi ha raggiunto un buon livello, può anche assorbire l'energia dell'avversario trasformandola nella propria “forza interna”. Una difesa morbida e flessibile precede sempre l'attacco. Soltanto se l'avversario non ha una buona preparazione, è conveniente attaccare per primi, eliminando i rischi che potrebbero derivare da un atteggiamento di difesa. Questa è una tecnica frequentemente consigliata, ma fa somigliare lo spingi con le mani ad un incontro di lotta libera e non ad un esercizio di Tai Chi Chuan.

La necessità di assumere atteggiamenti morbidi e flessibili prima di un attacco deciso e rettilineo fa sì che Cheng Man Ching consigli di esercitarsi con un bambino - e, dico io, anche con una giovane donna - ai praticanti che vogliono imparare lo “spingi con le mani” per avere successi marziali.

“Investire nella sconfitta” è un principio consigliato da Cheng Man Ching anche per quanto riguarda l'apprendimento, e lo sviluppo della prontezza di riflessi. Questo grande maestro racconta che, essendo alunno di Yang Lu-chan, fu “maltrattato” per anni e scaraventato ripetutamente lontano, una volta anche fuori della porta della casa dove il suo maestro insegnava. Queste esperienze gli permisero tuttavia di apprendere a fondo i principi e le tecniche marziali, tanto da poter essere all'occasione un eccezionale combattente, nonostante la sua corporatura minuta e la sua mite natura.

Anche William C. C. Chen, famoso per le sue capacità marziali, racconta che per due anni si addestrò a neutralizzare gli attacchi dei suoi avversari più bravi di lui, senza mai cercare di spingere a sua volta. La condizione che gli permise di assumere questo atteggiamento fu che “essendo giovane e senza una buona posizione, non dovevo provare niente a nessuno”. Questa è anche la mia esperienza personale. Quando imparai il Tai Chi Chuan negli Stati Uniti, continuai a sopportare per qualche anno innumerevoli sconfitte nello spingi con le mani, senza perdermi d'animo, prima di acquisire una qualche abilità in questo esercizio. A mia volta, donna e principiante nel Tai Chi, non avevo nessuna posizione da difendere.

Questa è forse la principale lezione che ci viene dai Maestri. Se non si dimentica il proprio orgoglio, e se non si cancella la paura di perdere, non si possono fare passi avanti nel lungo ed affascinante percorso del Tai Chi Chuan. Invece, molti praticanti, più o meno esperti, non ascoltano questo messaggio, e rifiutano di esercitarsi nello spingi con le mani mettendo in gioco se stessi, o praticano questi esercizi senza impegnarsi intensamente per applicarne correttamente i principi.