

## **“CONSIDERAZIONI SULLO “SPINGI CON LE MANI”: L’ENERGIA DELL’ ASCOLTO” di Isabella Streicher**

***estratto dalla newsletter 4/2006 dell’Associazione Italiana Cheng Man Ching***

Lo spingi con le mani o il cosiddetto “push hands” costituisce una prima applicazione dell’aspetto marziale del Tai Chi Chuan.

Chi inizia a praticare questa meravigliosa, ma difficilissima, disciplina, spesso rimane un pò perplesso, stordito, forse anche deluso. Qualcuno si aspetta qualcosa di più spettacolare, qualcuno non ci si trova proprio, altri si sentono infastiditi o persi. I primi tempi non si capisce neanche bene che cosa si stia facendo. Scopriamo dei lati del nostro essere che non sempre ci piacciono. Insomma, lo spingi con le mani è una dura prova e una bella sfida. In queste note non intendo parlare delle tecniche specifiche dello spingi con le mani (quelle si imparano e studiano durante le lezioni), ma di alcune riflessioni di carattere più generale per le quali c’è troppo poco tempo durante le lezioni. Anche se si tratta di domande che chiunque si avvicini a questa disciplina si pone.

Perché impariamo a praticare lo spingi con le mani? A cosa serve? Cosa ci insegna, cosa possiamo imparare? In sintesi, chi si appassiona alla forma del Tai Chi Chuan, non potrà fare a meno di praticare anche il push hands. Non si possono comprendere i movimenti di difesa o di attacco della forma, se non siamo in grado di applicarli. La nostra forma non potrà crescere e migliorare senza l’esercizio a due. Anzi, lo spingi con le mani permette di comprendere se abbiamo capito veramente i movimenti e le posture della forma o se li imitiamo soltanto. Si dice che con la forma impariamo a conoscere noi stessi e con lo spingi con le mani a conoscere gli altri. Ma non si tratta solo di questo. Il push hands ci aiuta a capire come ci comportiamo noi quando entriamo in contatto con una persona. Ogni persona che incontriamo sul nostro cammino rispecchia un lato del nostro essere, perché l’uomo non può essere staccato dalla natura e dalla società che lo circonda. Mentre durante l’esecuzione della forma dobbiamo diventare tutt’uno con l’ambiente intorno a noi in un senso più ampio, durante lo spingi con le mani entriamo in armonia con il nostro avversario formando assieme a lui un’ unità. Quindi ci comportiamo in modo diverso in base alla persona che ci troviamo davanti. Tutto questo può suonare molto complicato ed astratto, perciò vorrei spiegarlo con un esempio semplice, che conosciamo bene tutti: la stretta di mano.

### **La stretta di mano**

La stretta di mano potrebbe essere definita la forma più semplice dello spingi con le mani. E’ antichissima, diffusa praticamente ovunque, ha un profondo significato e tutti noi la pratichiamo più volte al giorno. Ovviamente non ci insegna le tecniche marziali del push hands, però analizzandola possiamo trovare tanti elementi analoghi, che sono fondamentali per la pratica dello spingi con le mani. Alla sua base il rito della stretta di mano ha un significato molto marziale, cioè il messaggio di pace o tregua, la conferma che io non porto un arma e quindi non ho intenzioni aggressive verso la persona che mi sta davanti. Sembra un paradosso chiamare marziale un’ azione così pacifica, ma bisogna sempre tenere conto che i segnali invisibili sono importanti come quelli che possiamo vedere. ....

Ogni persona ha un proprio spazio personale o vitale, che va rispettato (naturalmente dove è possibile, ad esempio può essere difficile farlo in un autobus o in qualche altro luogo

affollato). ....tanto che veniamo assaliti da una sensazione di disagio, se qualcuno si avvicina troppo.

Se invece decidiamo di fare entrare qualcuno nel nostro spazio, le cose cambiano. Abbiamo già raccolto una prima impressione sull' altro analizzando il suo aspetto esteriore, la sua voce, i suoi gesti e ora, per conoscerlo meglio dobbiamo aggiungere altre informazioni oltre a quelle audio-visive. E' vero, ci esponiamo, ma anche lui fa lo stesso. Se accetta di darci la mano, anche lui vuole "rischiare" e conoscerci meglio.....

Anche quando pratichiamo lo spingi con le mani, ci mettiamo nella stessa situazione, a distanza molto ravvicinata, addirittura più vicini. E la nostra mente raccoglie queste prime impressioni, che sono così importanti per conoscere la persona che abbiamo davanti. Però, non dobbiamo mai dimenticare che anche il nostro avversario è nella stessa nostra situazione e quindi ci troviamo nella stessa "barca". Per tanti il fatto di stare in contatto così stretto con un' altra persona per un tempo relativamente lungo, come avviene quando pratichiamo lo "spingi con le mani" del Tai Chi Chuan, costituisce il primo grosso ostacolo.....

All' inizio non è facile sopportare la vicinanza di una persona che non conosciamo più che bene. Ci può dare fastidio l'odore dell' avversario oppure abbiamo paura che il nostro odore possa dare fastidio all' altro. In più, istintivamente vorremo uscire da questa situazione di disagio (iniziale, poi ci si abitua) o di una possibile minaccia. Uno degli errori frequenti infatti è quello di volersi allontanare dall' avversario e sfuggire da questa presenza estranea nel nostro spazio vitale. Allontanandoci però spostiamo il nostro peso indietro per forza, perdendo la stabilità o teniamo il doppio peso e quindi diventiamo una preda facile per il nostro avversario. Però, se guardiamo l' altra parte della medaglia, anche il nostro avversario si trova nella nostra stessa situazione, cioè abbiamo penetrato il suo spazio personale e, osservando bene, possiamo renderci conto subito se noi gli creiamo la stessa sensazione di disagio, se tenta di sfuggire, se sposta il peso all' indietro, se cerca di allontanarsi con dei piccoli passi o se invece rimane fermo e rilassato col peso in avanti, mantenendo con calma la distanza ravvicinata.

Se qualcuno mi fa sentire in imbarazzo, debole o timida, io d' altro canto lo induco a presentarsi come superiore, forte, cinico etc. nei miei confronti. La situazione rimane così se nessuno dei due decide di cambiarla. Da parte mia non posso aspettarmi che sia lui a cambiare, posso solo cercare di modificare il mio comportamento e in questo modo far emergere un altro suo lato o far suonare un' altra corda.... . La domanda è come viene percepita la mia timidezza, forse qualcuno la vede come arroganza o ostilità, forse tutta la sua apparente superiorità è solo teatro senza sostanza e io non avrei nessuna ragione per essere timida, chissà?.....

Ovviamente è inutile pensare a tutte queste cose mentre do la mano a qualcuno. E' un semplice gesto di tutti i giorni, che però, nella sua semplicità conserva un profondo significato. Ma, se mi impongo di stare attenta ed osservare bene cosa succede ogni volta che tendo la mano ad una persona, col tempo alleno i miei sensi e riesco ad affinare la mia percezione in modo cosciente.

### **Elementi analoghi nello "spingi con le mani"**

Tornando allo spingi con le mani, ora forse ci è più chiaro che è una disciplina "umana", non facciamo magie o pratiche esoteriche, ma raffiniamo capacità che già possediamo e usiamo tutti i giorni.

La base di questa disciplina è la cosiddetta energia dell' ascolto, cioè la capacità di attivare al massimo tutti i nostri sensi per conoscere al meglio il nostro avversario, noi stessi e il nostro rapporto con lui. La nostra mente si deve aprire e cogliere ogni piccolo messaggio per poterlo interpretare e agire di conseguenza.

Lo spingi con le mani offre più possibilità della stretta di mano. Abbiamo all' inizio il saluto che ci dà un' impressione generale, visiva, poi il ravvicinarsi e l'invasione reciproca dello spazio personale, il contatto fisico e il movimento. Per poter ascoltare l'avversario attraverso il contatto e il movimento, è necessario allenare un' altra capacità: l'energia di adesione. Solo se aderisco continuamente e rimango sempre in contatto con l'altro, riesco veramente ad ascoltarlo. Perciò, se non riesco ad evitare lo scontro, non devo allontanarmi da lui e devo impedire che lui si allontani da me. Solo se lo seguo senza mai staccarmi potrò capire i suoi punti deboli e le sue intenzioni , scoprire dove posso colpire e dove io sono vulnerabile.

Il contatto fisico non è limitato a una mano, possiamo usare tutte due, possiamo anche aderire con l'avambraccio, toccare oltre ai polsi del nostro avversario anche le braccia, le spalle o il torace. Poi attraverso il contatto sentiamo il modo di muoversi dell' altro, se è morbido o rigido, a scatti, veloce o lento, pesante o leggero, se è radicato o meno, se tiene il peso davanti o tende a spostarsi all' indietro oppure mantiene un doppio peso, se gira bene o fa fatica girare da uno dei due lati, se usa solo le braccia o si muove con tutto il corpo, se usa solo i muscoli o riesce ad emanare energia. Se voglio percepire tutte queste cose, devo dimenticare me stessa e quindi accettare anche di essere spinta, devo sciogliere il mio ego, la rabbia, la voglia di vincere, l'orgoglio e seguire l'altro.

Un combattente tai chi cercherà sempre di far capire all' altro il meno possibile le sue intenzioni e la sua personalità. Svuota e apre la sua mente, la raccoglie nel tantien e così il suo atteggiamento non sarà bellicoso, ma apparentemente passivo, tanto da sembrare timido. In questo modo si prepara all' incontro e potrà trarre vantaggio dal fatto che il suo avversario magari lo sottovaluta per il suo aspetto timido.

Durante la pratica dello spingi con le mani i due avversari devono formare un' unica unità dinamica, cioè combattere **con** l'altro e non **contro**. E' un lavoro che si fa insieme, non bisogna resistere all' altro o accanirsi contro di lui. Solo unendosi al proprio avversario, il combattente tai chi potrà difendersi efficacemente dai suoi attacchi e colpire ogni volta che gli si pone l'occasione.

Per spiegare questo concetto Cheng Man Ch'ing usa l'esempio dei due boscaioli che tagliano un tronco con la sega. Se non entrano in perfetta armonia, cioè sintonia uno con l'altro, la sega si inceppa e non si muove più ne in avanti ne indietro. Esempi come questo ce ne sono tantissimi: due persone che ballano, musicisti che suonano insieme, due persone in una barca a remi, due bambini sull' altalena.

## **Conclusioni**

In una tesina si può trattare solo un piccolissimo aspetto del push hands. Andando avanti a praticare questa disciplina si scoprono continuamente cose nuove (come anche nella forma) e quindi diventa un percorso infinito. Durante questo percorso ci si aprono tante piccole finestre qua e là e noi dobbiamo metterle insieme, per capirci qualcosa. E io con queste riflessioni ho cercato di aprirne una.

Penso che ognuno di noi debba superare delle grandi barriere quando inizia a praticare lo spingi con le mani, più che altro barriere mentali. Come si possono smontare queste barriere? Naturalmente con tanta pratica ed allenamento, questo è scontato, ripetendo sempre i principi fondamentali. Ma trovo che aiuti anche ad avvicinarsi a questa disciplina da un punto pratico della vita di tutti i giorni. Il Tai Chi Chuan non è una disciplina esoterica o paranormale, ma molto umana e naturale. Col tempo penetra la nostra vita quotidiana, proprio perché nasce da lì. E quindi per spiegare un concetto di base dello spingi con le mani ho cercato un esempio dalla quotidianità per rendere questa disciplina più familiare.

D'altro canto possiamo usare le tecniche del Tai Chi Chuan nella vita di tutti i giorni, cercando di essere più flessibili e diplomatici, di non opporci facendo resistenza alle persone o le cose che sono intorno a noi, di ascoltare appunto con tutti i nostri sensi. Attivando e raffinando i nostri sensi in questo modo, riusciremo a vivere con maggiore pienezza la nostra vita, senza chiusure e rigidità.

---