

L'ARTE DELLA DIFESA NEL TAI CHI CHUAN - 1ª parte

estratto dalla newsletter 3/2010 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching

Iniziamo con questa breve nota a dare una illustrazione forzatamente sintetica degli aspetti marziali del Tai Chi Chuan, che avevamo preannunciato nella newsletter precedente.

Nel Tai Chi Chuan un ruolo fondamentale è assegnato alla "difesa". Difendersi non vuol dire soltanto evitare gli attacchi dell'avversario, ma anche cercare di fargli assumere una posizione di non completo equilibrio, creando così opportunità favorevoli per il nostro attacco. Questo è il primo segreto del Tai Chi Chuan inteso come arte marziale.

I principi da seguire per ottenere questo risultato sono relativamente semplici da enunciare, ma difficili da applicare perché sono per vari aspetti all'opposto dei nostri comportamenti abituali.

Il primo è "**non resistere**" agli attacchi dell'avversario. Dalla nota di Laura Brandimarti "Investire nel cedere" inserita nella newsletter 3-2007 trascriviamo le considerazioni seguenti.

"Un 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 etico o 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 come e quando 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. Vincere senza lottare con violenza ed ottenere il massimo risultato con il minimo sforzo, ricercando la semplicità, è un principio del Taoismo.

Non a caso tutti quelli che sono riusciti a raggiungere un alto livello di abilità nel Tai Chi Chuan hanno iniziato a praticare lo "spingi con le mani" esercitandosi per lungo tempo nella difesa dagli attacchi dei loro partner senza tentare alcun attacco. Quando non si è ancora raggiunto una sufficiente abilità questo significa accettare ripetute sconfitte, "dimenticando se stessi" e vincendo paure e reazioni orgogliose, atteggiamento che continua ad essere essenziale quale che sia il livello di abilità che abbiamo raggiunto.

Imparare a cedere, mentalmente ancora prima che fisicamente, non è sufficiente. E' anche necessario **impiegare le tecniche giuste** per trarne vantaggio. In breve bisogna far cadere nel vuoto l'attacco ruotando il proprio corpo, oppure deviarlo, o infine se non si riesce a fare altrimenti assorbire l'energia dell'avversario cercando di usarla contro di lui. La forma è composta da una serie di difese che si riferiscono ad una vasta gamma di attacchi dell'avversario. Ciascuna difesa è seguita da quello tra i vari attacchi possibili che ne è il complemento più efficace.

Per utilizzare a nostro vantaggio gli attacchi dell'avversario, oltre a conoscere le tecniche giuste di difesa praticandole senza errori fino a renderne istintivo l'impiego, è necessario

reagire prontamente cercando di neutralizzarli prima che essi siano portati a compimento. A questi fini nel Tai Chi Chuan si cerca di **"intervenire sul piccolo"**, in molti casi andando incontro all'avversario invece di allontanarsene. Anche questo principio è stato ispirato dal primo Taoismo. Dice Lao Tzu:

"Intacca il difficile dove è facile; fai grande ciò che è minuto ... Perciò il santo non fa mai nulla di grande, e così può ottenere il grande ...".

Un antico aneddoto cinese, spesso citato a questo riguardo, racconta di un famoso medico membro di una famiglia di guaritori che, a chi gli chiedeva perché egli fosse tanto più famoso dei suoi due fratelli, diede la seguente risposta.

"Il primogenito vede lo spirito della malattia (ne anticipa lo sviluppo) e lo rimuove. Per questo di lui non si sa nulla.

Il secondogenito interviene ai primi sintomi. La sua fama è limitata al vicinato.

Io pratico agopuntura e massaggi, e prescrivo pozioni (quando la malattia è già in corso). Per questo sono famoso".

Quanto la morale di questa storia sia vicina alla nostra vita quotidiana, è facile da intuire. Sicuramente nel Tai Chi Chuan le azioni di difesa debbono essere tempestive, e non clamorose.

Reagire tempestivamente agli attacchi dell'avversario richiede ovviamente la capacità di percepirla il prima possibile. Per questa ragione nel Tai Chi Chuan si cerca di potenziare la capacità di **ascolto ed interpretazione** delle intenzioni dell'avversario (*un richiamo alle radici di questo principio nell'antica cultura cinese è stato dato nella nota "L'esagramma Kuan: la contemplazione silenziosa" comparsa nella newsletter 7-2009*). Un fattore essenziale a questo riguardo è il relax mentale che permette di concentrarsi sulle relazioni con l'avversario senza paure ed altri pensieri, conservando allo stesso tempo il controllo di tutte le parti del corpo e dei loro movimenti. La respirazione profonda e la mancanza di tensioni fisiche provocano una intensa circolazione di sangue ossigenato che aumenta la nostra vitalità e la nostra sensibilità. Nella interpretazione data dalla medicina tradizionale cinese questi effetti sono dovuti ad una intensa e libera circolazione dell'energia interna o soffio vitale "ch'i".

La prontezza con la quale si avvertono le intenzioni dell'avversario dipende dalle capacità sensorie che utilizziamo oltre che dalla concentrazione mentale e dalla velocità di riflessi raggiunta con un intenso allenamento. Se si è in contatto con l'avversario aderendo a lui si può imparare con il tempo a percepire i suoi flussi di energia. Nello "spingi con le mani" che ha un ruolo essenziale per accrescere le proprie capacità di interpretazione e di ascolto è per questo necessario **"non separarsi"** dall'avversario. In un incontro libero, quando "unirsi" all'avversario è inizialmente possibile soltanto mentalmente, l'unica capacità disponibile è in molti casi la visione, acuita dalla intuizione e dalla esperienza. L'atteggiamento dell'avversario ed alcuni suoi movimenti iniziali benché minimi possono avere un ruolo rivelatore. Si dice ad esempio che alcuni grandi esperti di Tai Chi Chuan riescano ad avvertire l'intenzione dell'avversario di dare un calcio da uno specifico movimento delle sue spalle. Quando un avversario è fuori dal nostro raggio visivo ma ne percepiamo l'esistenza e le intenzioni, non possiamo fare altro che voltarci verso di lui eseguendo delle azioni di difesa cautelative. La forma include alcune posture che realizzano questo tipo di azione.

Nella tradizione del Tai Chi Chuan si racconta anche di livelli altissimi di abilità che permettono di percepire i flussi di energia dell'avversario, pur essendone separati.

Nella prossima newsletter tratteremo sia pur brevemente delle tecniche di difesa cui abbiamo prima accennato. Se avete commenti o domande di chiarimenti fatecelo sapere, per favore.
