

## **DALLA “FORMA” ALLO “SPINGI CON LE MANI”: TECNICHE DI DIFESA di Laura Brandimarti – estratto dalla newsletter 2/2013 dell’Associazione Italiana Cheng Man Ching**

Indubabilmente gli effetti della “forma a mani nude” del Tai Chi Chuan sul benessere psico-fisico di chi la pratica correttamente sono significativamente maggiori di quelli causati da altri esercizi ad essa comparabili. Una delle ragioni di questi suoi effetti, verificati da una ormai innumerevole serie di ricerche cliniche, è costituita dalla “ricchezza” dei cambiamenti mentali e fisici che la forma comporta e che derivano dai suoi significati marziali.

Lo “spingi con le mani” è l’altro esercizio fondamentale del Tai Chi Chuan e richiede l’impiego in un incontro a due di “posture” che fanno parte della “forma”. Ritrovare in questo esercizio la loro applicazione porta a comprenderle meglio e a dare loro un significato funzionale, condizioni che certamente aiutano ad eseguirle correttamente.

I principi che debbono essere applicati nell’esecuzione della forma e dello spingi con le mani sono stati più volte esposti in queste newsletter <sup>(1)</sup> e non saranno qui trattati in dettaglio. Per quanto riguarda le regole di esecuzione, chi pratica la forma del Tai Chi Chuan sa bene come le “posture” che la compongono andrebbero eseguite. Per chi pratica anche lo spingi con le mani è importante ricordare che in questo esercizio le posture della forma che ne fanno parte vanno eseguite correttamente e con attenzione. La velocità di azione deve essere però uguale a quella dell’avversario, e questo, insieme ad un istintivo agonismo, crea difficoltà aggiuntive.

Le tecniche impiegate nello spingi con le mani possono essere utilmente suddivise in tecniche di difesa, che trattiamo brevemente in questa nota, e tecniche di attacco che saranno trattate in una prossima newsletter. Le interazioni energetiche con l’avversario previste dal Tai Chi Chuan sono state oggetto di varie ed assai minuziose classificazioni <sup>(2)</sup>. In queste note per amor di chiarezza ci accontenteremo di una loro trattazione assai schematica, in parte diversa da quelle tradizionali, che permetta di cogliere i significati funzionali dei movimenti del nostro corpo.

Nel Tai Chi Chuan inteso come arte marziale le azioni di difesa hanno il ruolo principale, e, oltre ad farci accumulare forza elastica, debbono portare il nostro avversario in una condizione a noi favorevole per attaccarlo a nostra volta. Perché questo avvenga è necessario controllare i suoi attacchi senza contrastarli, applicando il principio taoista del “wu wei” che raccomanda di evitare opposizioni frontali. La capacità di “ascoltare” e di interpretare tempestivamente le sue intenzioni ha un ruolo fondamentale. Questa strategia si rivela essenziale per raggiungere l’obiettivo principale del Tai Chi Chuan come arte marziale, e che cioè il debole - non dotato di grande forza muscolare - possa vincere il forte o, come dicono i testi classici, che con la

“forza di quattro once si possa vincere una forza di mille libbre”. Per riuscire ad applicarla, nello spingi con le mani si fa frequente ricorso ad attacchi parziali o “finti attacchi” che stimolano l’avversario a contrattaccare e ad esporsi così alle nostre azioni difensive. Le interazioni con l’avversario con cui si realizza questo stratagemma sono da me chiamate “inviti” (“yin chin”, “enticing energy”).

Nello spingi con le mani le tecniche di difesa possono essere sostanzialmente di quattro tipi, in molti casi combinate tra loro:

ruotare il corpo;

deviare l’attacco dell’avversario;

tenere senza forza le sue braccia in prossimità delle articolazioni per guidarne i movimenti ;

ricevere la sua energia per poi se possibile restituirla.

Il sincronismo con l’attacco dell’avversario è essenziale. Il corpo deve avere una postura corretta e tutte le sue parti si debbono muovere in modo coordinato, con movimenti originati dal bacino.

“Ruotare” è un movimento presente in quasi tutte le azioni di difesa. Una parte del corpo è resa “vuota”, “insostanziale”, e ruota comandata dal bacino intorno ad un asse verticale passante per il piede di appoggio sul quale è concentrato il peso del corpo. La rotazione può avere i seguenti diversi obiettivi.

Eseguire manovre elusive per risultare “imprendibili” per l’avversario.

“Accompagnare” le azioni di “deviare” e di “tenere” (vedi più avanti).

Cedere” ad attacchi che l’avversario è riuscito a portare a compimento in modo che essi non trovino resistenza e non abbiano effetto.

“Deviare” consiste nello spingere lateralmente con un movimento circolare l’arto dell’avversario che esercita l’azione di attacco (braccio o gamba) in modo che la sua traiettoria risulti modificata. Nella tradizione del Tai Chi Chuan questa azione è chiamata “neutralizzazione”. La spinta necessaria per deviare l’arto dell’avversario deve essere esercitata con la cooperazione di tutte le parti del corpo a partire da un piede appoggiato sul terreno, e non utilizzando la forza muscolare di una parte del corpo (quest’argomento sarà ripreso nella prossima newsletter). Nella forma e nello spingi con le mani la tecnica di “deviare” è impiegata con varie modalità. Un caso particolare si ha quando l’avversario spinge su entrambi i miei avambracci ed io, “aprendoli” e formando con essi un triangolo, gli impedisco di esercitare su di essi la

sua forza. Posso anche “separare” le braccia dell’avversario spingendole dall’interno verso l’esterno.

Nella forma una prima applicazione delle tecniche “ruotare” e “deviare” si ritrova nella posizione n. 3 “Guardia a sinistra” che segue “Preparazione” ed “Inizio”. Questa posizione è composta dalla sequenza di due parti, ciascuna delle quali costituisce un’azione di difesa (nelle figure seguenti le due posizioni sono rappresentate schematicamente in pianta, viste dall’alto).

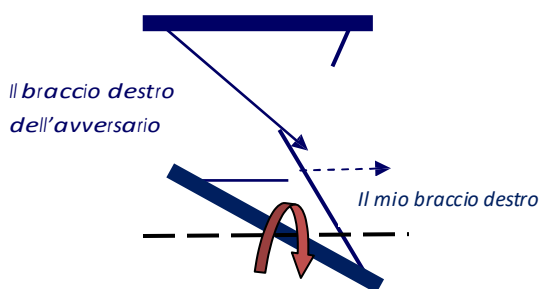


Fig. 1 Postura n. 3 “Guardia a sinistra” - prima parte

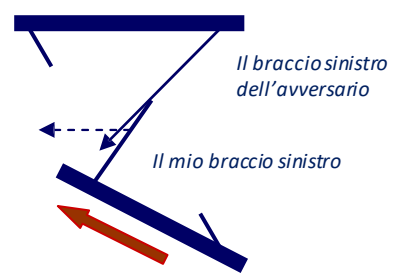
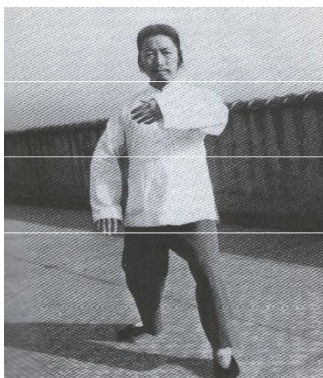


Fig. 2 Postura n. 3 “Guardia a sinistra” - seconda parte

Nella prima parte l’avversario cerca di colpire il lato destro del mio corpo con un pugno del suo braccio destro (fig. 1). La mia risposta è quella di spostare a 90° il piede destro con tutto il mio peso sul piede sinistro e di ruotare tutto il mio corpo verso destra per far cadere nel vuoto il suo attacco. La mia mano destra palmo in giù si porta a contatto con il polso destro dell’avversario per allontanarlo ulteriormente dal mio corpo. La mia mano sinistra si pone con la palma rivolta in alto all’altezza dell’addome a protezione di un eventuale calcio, come se si tenesse tra le mani una grande palla.



Nella seconda parte si suppone che l’avversario abbia frenato in tempo il suo attacco precedente, e che indirizzi con il suo braccio sinistro un pugno sulla parte sinistra del mio torace (fig. 2). Faccio un breve passo in avanti con il piede sinistro - la distanza dall’avversario non mi permette un passo normale -, e alzando il mio braccio sinistro con una rotazione del corpo porto la mia mano sinistra all’altezza del torace, con il palmo rivolto verso l’interno ed il gomito leggermente piegato in giù. Il mio polso sinistro aderisce all’avambraccio dell’avversario per deviare il suo pugno.

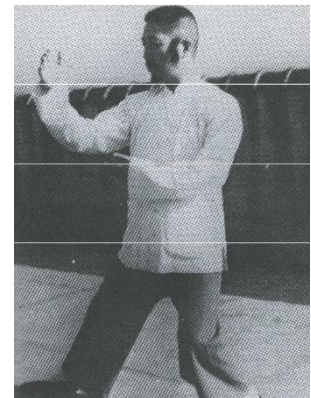
Sul piede destro da cui nasce la mia forza interna insiste il 30% del mio peso. La postura termina come indicato nella fotografia con una posizione tipica del Tai Chi Chuan chiamata “guardia”.

Nelle due azioni descritte l'azione di "deviare" si esegue dall'esterno dello spazio delimitato dalle braccia dell'avversario che si suppone ci indirizzi un pugno "incrociato" (dalla sua destra verso la mia destra o dalla sua sinistra verso la mia sinistra). Quando il pugno è "diretto" (dalla sua destra verso la mia sinistra o viceversa) essa può essere utilmente utilizzata dall'interno di questo spazio facendo un passo in avanti e deviando l'attacco dell'avversario sin dal suo inizio.

**"Tenere"**. Questa tecnica consiste nel tenere un braccio dell'avversario con le mani che aderiscono alle sue articolazioni, il polso o il gomito o entrambi. La sua capacità di muovere il braccio ne risulta fortemente limitata e per riprendere il controllo deve raddrizzare il braccio ed eseguire un movimento rotatorio per liberarsi. La presa dell'articolazione deve essere eseguita senza forza muscolare, il cui impiego permetterebbe all'avversario di avvertire in tempo le nostre intenzioni e di liberarsi immediatamente dalla nostra presa.

Nella forma la tecnica "tenere" è applicata insieme a quella di "ruotare" nella posizione n. 5 "Ruotare indietro" che segue la posizione n. 4 "Guarda a destra", e che termina come indicato nella fotografia. In risposta ad un attacco dell'avversario che tenta di attaccarmi dalla mia destra con il suo braccio sinistro, con un

movimento rotatorio del braccio destro faccio aderire l'interno del mio gomito all'esterno del suo, e con il mio polso sinistro aderisco alla palma della sua mano sinistra (il braccio con il quale egli intende portare l'attacco ne risulta per così dire imprigionato). Allo stesso tempo con il peso appoggiato sul piede sinistro ruoto verso sinistra il mio bacino e le mie braccia. Il braccio dell'avversario è così "trascinato" via. Non soltanto il suo attacco è neutralizzato, ma egli perde anche il suo equilibrio.



Questa postura, chiamata "LU", è presente soltanto nello stile Yang ed in quelli da esso derivati. Essa permette all'avversario di entrare nella nostra guardia ed è per questa ragione associata al massimo di "yin".

Cheng Man Ching, riprendendo un'analogia che compare negli scritti della famiglia Yang, scrive: *"È come aprire la porta e permettere che i ladri entrino. Questa è la tecnica più difficile da seguire nello spingi con le mani; se non si riesce a neutralizzare l'avversario, si sarà spinti via. In effetti, è come permettere che l'avversario entri estesamente nella tua difesa e cada nella tua trappola. Aspetta l'opportunità di usarla, poi agisci. Il suo uso meraviglioso è senza limiti !..."*

Tenere un arto dell'avversario con le mani è anche la base di una branca comune a tutte le artimarziali cinesi chiamata "Chin Na" (letteralmente prendere e rompere) che ha l'obiettivo di "torcere" i muscoli o di eseguire delle leve per danneggiare le articolazioni. Nella forma vi è un'altra postura analoga - la n. 13 "Suonare il liuto" - che permette l'applicazione di questa tecnica marziale che comunque non è utilizzata nello "spingi con le mani" e non è insegnata nei corsi della nostra Associazione.

“Ricevere” trova applicazione quando l’avversario esercita una forza che non si è riusciti ad evitare con un’azione di “deviare” o di “tenere”. Nella situazione tipo chi si difende ha una posizione di guardia (posizione dell’arciere) e la spinta è esercitata sul suo avambraccio. Se l’attacco è diretto verso il centro del corpo l’unica possibilità conforme ai principi del Tai Chi Chuan è assecondare il movimento dell’avversario senza opporsi, e cercare di “scaricare” la sua spinta sul piede posto indietro “sedendosi” su di esso e indietreggiando lievemente. Le condizioni necessarie sono avere una corretta postura e controllare con l’intento della mente il flusso di forza. Si rende così vano l’attacco dell’avversario che non incontra una opposizione rigida ed egli nel caso si proietti in avanti perde il suo equilibrio centrale. Inoltre, si può così accumulare la sua forza insieme a quella che si riesce a produrre con il proprio peso, utilizzandola in un successivo attacco con le modalità che saranno presentate nella prossima newsletter.

Nella forma i movimenti di difesa prima descritti, indicati anche con il termine “parata”, sono impiegati frequentemente, ad esempio all’inizio della postura n. 14 “Fare un passo, deviare e dare un pugno” (“primo pugno”). Uguali movimenti compaiono nella prima parte della postura n. 7 “Spingere” nella quale sono però utilizzati per accumulare forza interna e non per difendersi.



I flussi di forza che così si realizzano sono chiamati “energia di guardia”. Nella tradizione del Tai Chi Chuan sono fatti corrispondere al massimo di “yang” poiché proteggono il proprio spazio vitale e il termine usato è “PENG”.

Per chiarire il concetto di “peng” Cheng Man Ching indica l’analogia con una palla elastica che assorbe deformandosi una forza diretta verso il suo centro e poi ritorna alla forma iniziale restituendo l’energia assorbita.

In un testo classico del Tai Chi Chuan, “La canzone delle otto posizioni”, è indicata l’analogia con l’acqua, scelta come modello dal primo Taoismo per indicare l’unione della cedevolezza estrema con la possibilità di una grande forza distruttrice:

*Qual è il significato dell’energia “peng”?*

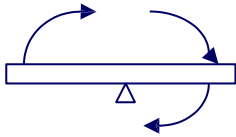
*E’ come l’acqua sulla quale galleggia e si muove una barca.*

*Fai affondare il ch’i nel tan tien e tieni la testa come se sia sospesa dall’alto.*

*Il corpo intero è pieno di energia elastica come una molla, si apre e si chiude in modo rapido. Anche se l’avversario impiega una forza di mille libbre può essere sradicato e sollevato in aria senza difficoltà.*

Se l’avversario è riuscito a penetrare nella mia guardia ed applica la sua forza questo direttamente sul mio busto invece che su un mio avambraccio, dirigendola anche in

caso verso il mio centro, la difesa è analoga a quella prima indicata. Può avvenire però che io sia costretto ad inclinare la parte superiore del mio corpo indietro o in avanti a seconda dell'altezza alla quale egli esercita la sua forza, esponendomi così ad ulteriori attacchi.



Se forza dell'avversario è almeno in parte non indirizzata verso il mio centro, posso cedere ruotando e cercare di assorbirla senza che essa abbia altri effetti. In questo caso posso anche cercare di utilizzarla esercitando su di lui una spinta laterale. "Ruotare" è comunque la tecnica di difesa che io raccomando di impiegare tutte le volte che è possibile, e nella pratica questa condizione si verifica assai frequentemente.

Le azioni prima descritte in modo schematico non includono le difese dai calci che non fanno parte dello "spingi con le mani, ed hanno bisogno per essere bene eseguite di intense e sistematiche esercitazioni. I prerequisiti sono riuscire a conservare calma e concentrazione ed avere un'ottima conoscenza della forma.

Note (a cura di P. Autru)

<sup>(1)</sup> Per una breve esposizione dei principi che debbono essere applicati nel Tai Chi Chuan si possono confrontare le seguenti newsletter: 2-2011 ("I principi del Tai Chi Chuan - prima parte"); 9/2012 ("Introduzione allo spingi con le mani: il ruolo ed i principi"). Per una corretta esecuzione delle posture della forma si rimanda alle istruzioni ricevute in palestra, che possono essere completate dagli scritti di Cheng Man Ching e dal video "didattico" del Grand Master Ben Lo.

<sup>(2)</sup> Per una trattazione più estesa della forme di interazione energetica ("chin" o "jin") che intervengono nelle applicazioni marziali del Tai Chi Chuan possono essere utilmente consultati i seguenti testi: "The intrinsic energies of Tai Chi Chuan", scritti della famiglia Yang tradotti in inglese da S. A. Olson; "Advanced Yang Style Tai Chi Chuan" Vol. 1 di Yang Jwing-Ming. Un'avvertenza: nel primo testo i "chin" trattati sono ventiquattro, scelti tra i più di trenta che sembra siano stati definiti nell'ambito della famiglia Yang, e nel secondo una cinquantina.

---





