

“SPINGI CON LE MANI”: TECNICHE ADDIZIONALI

estratto dalla newsletter 6/2013 della Associazione Italiana Cheng Man Ching

Nello spingi con le mani si ritrovano tecniche marziali che fanno parte della forma, e tecniche “addizionali” che per essere praticate hanno bisogno della presenza fisica di un partner. Le più significative di queste ultime ci sembrano le seguenti.

Guidare l'avversario (Yin) Questa tecnica precede generalmente un'azione di attacco e si esegue con due possibili finalità:

- provocare la sua reazione eseguendo parzialmente una prima azione di attacco (in sostanza una “finta”);
- guidare aderendo con le nostre mani e le nostre braccia alle sue braccia per orientarne il movimento nella direzione che ci è più conveniente con l'intento di sfuggire ad una sua manovra o di preparare un nostro attacco. Bisogna mantenere l'aderenza all'avversario. Come dicono i classici: “quando avanza deve sentirti sempre più lontano, quando si ritira deve sentirti sempre più vicino”.

L'azione come sempre deve essere eseguita con tutto il corpo.

Tirare in basso (Ts'ai) Questa tecnica di attacco consiste nel prendere con le dita la mano, il polso o il gomito dell'avversario e spingere in basso diagonalmente. La forza non deve essere esercitata soltanto dalle braccia, ma come sempre nel Tai Chi Chuan deve essere originata da tutto il corpo a partire dal piede di appoggio sul terreno, ed essere emessa come se si eseguisse un colpo di frusta.

Le condizione richiesta per applicare con successo questa tecnica è che l'avversario abbia perso l'equilibrio a seguito di un'azione di difesa, come “indietreggiare ruotando”, o dopo averlo “guidato” a inclinarsi verso il basso.

Abbassarsi (Chen) e Alzarsi (T'i) Una prima finalità dell'azione di “abbassarsi” è quella di sfuggire ad un attacco che l'avversario è riuscito a portare sul nostro busto spingendo contemporaneamente verso il basso le sue braccia. Questa azione se si emette correttamente la propria energia può fare perdere l'equilibrio all'avversario. L'azione di abbassarsi può anche essere eseguita come preparazione ad un'azione di “alzarsi” per sollevare l'avversario da terra, risultato che si può ottenere applicando questa tecnica congiuntamente a “spingere” od a “premere”. Per avere continuità di azione e coordinare con efficacia i propri movimenti l'intenzione deve essere sin dall'inizio quella

di eseguire le due tecniche con una sequenza continua, senza interruzioni.

Nell'abbassarsi si espira, nell'alzarsi si inspira. Anche in questi casi l'azione è comandata dal bacino, è necessario mantenere l'equilibrio centrale e non si devono muovere le braccia indipendentemente dalle altre parti del corpo.

Nell'alzarsi si deve evitare di piegarsi in avanti, nell'abbassarsi si deve evitare di piegarsi indietro. Un grave errore da evitare è quello di abbassarsi poggiando il peso su entrambi i piedi, e di alzarsi eliminando il radicamento su uno dei due piedi.

Nota. Per una trattazione completa 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.