

SULTAI CHI CHUAN CON IL VENTAGLIO di Maria Grazia Franzoni

estratto dalla newsletter 6/2011 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching

La "forma" con il ventaglio verrà introdotta per la prima volta il prossimo anno nei corsi dell'Associazione, che da molti anni includono esercitazioni di spada Tai Chi.

il Tai Chi Chuan con le "armi" accentua lo sviluppo dell'agilità e della capacità di coordinare i movimenti del corpo che è una delle finalità di questa disciplina. Tuttavia le armi tradizionali aggiungono difficoltà rilevanti a quelle dell'apprendimento degli esercizi a mani nude, di per sé già complicato. A causa delle dimensioni relativamente piccole e della leggerezza del ventaglio nei confronti di altre armi cinesi anche "corte" come la spada - con la lama diritta - e la sciabola - con la lama ricurva - la "forma" con questa arma risulta sensibilmente più agevole da imparare e da praticare, e perciò può assumere un ruolo utile nell'apprendimento del Tai Chi Chuan. Prima di indicare le caratteristiche della forma da noi scelta per i corsi dell'Associazione, fermiamoci un momento sulla storia del ventaglio che ha qualche aspetto curioso.

L'impiego consueto del ventaglio non è certamente quello di usarlo come un'arma. La sua origine si perde nella notte dei tempi, e si può dire che i primi ventagli costituiti da foglie, piume, paglia, bambù siano nati con la scoperta del fuoco per ravvivarne la fiamma. In Cina lo si



L'ideogramma che indica il ventaglio

trova a partire dal II secolo a. C. in una versione rigida. Le donne lo usavano come uno specchio anche per nascondere il loro volto. Nella tradizione taoista il ventaglio era associato ad uno degli Otto Immortali, Zhong Liqian, alchimista scopritore della pietra filosofale e capace di volare, che lo usava per resuscitare i morti, ed era considerato simbolo di buona fortuna e di immortalità. L'ideogramma usato per indicare il ventaglio aveva il significato di "agitare l'aria" ed era composto da una piuma sotto un tetto.

Il ventaglio pieghevole é di origine giapponese. Varie fonti dicono che nel 988 d.C. l'imperatore della Cina ne ebbe in dono uno da un monaco giapponese. Nel secolo XI degli inviati coreani portarono alla corte cinese dei ventagli pieghevoli di fattura coreana anche se sempre di origine giapponese, e da quel momento ebbe inizio in Cina la grande diffusione del ventaglio pieghevole come lo intendiamo al giorno d'oggi.

In tutto l'Estremo Oriente il ventaglio pieghevole ebbe una grande diffusione. Ne furono anche prodotti molti esemplari costruiti con materiali preziosi e di valore artistico esseno dipinti da famosi artisti.



"Cinque ventagli" un quadro del celebre pittore giapponese Hokusai (1760-1849)

Nei paesi Europei il ventaglio ha avuto una analoga evoluzione. Tra le civiltà più antiche vari manufatti con la funzione di ventagli si ritrovano in Egitto e in Grecia. Nel 1533 Caterina de' Medici lo portò alla corte francese, insieme alla forchetta e a altre abitudini sociali della sua famiglia. Nello stesso periodo il ventaglio pieghevole cinese fu portato in Europa da mercanti portoghesi. Nei secoli seguenti il ventaglio diventò anche un oggetto artistico con ricami, utilizzazioni di materiali pregiati, pitture di paesaggi e di scene varie. Nel secolo XIX alcuni fabbricanti di ventagli codificarono una "lingua del ventaglio" che permetteva di scambiare messaggi con persone dell'altro sesso (*vedi la voce "ventaglio" in Wikipedia*).

Torniamo al ventaglio nel contesto delle arti marziali. Sembra che i primi ad impiegarlo come un'arma siano stati monaci taoisti che praticavano il "Pa kua", arte marziale interna basata su movimenti circolari ispirati alla rappresentazione degli "otto trigrammi" - in cinese "pa kua" - intorno ad un cerchio. Ai monaci era proibito portare fuori dai monasteri le proprie armi. Per potersi difendere nel mondo esterno dovettero sceglierne una come il ventaglio, facile da nascondere nelle lunghe maniche dei loro abiti, anche se dotato di stecche metalliche e di lame affilate. Non risulta invece che usassero coltelli, altrettanto agevoli da portare, ma molto lontani dal "bon ton" taoista.

La forma Tai Chi con il ventaglio è di sviluppo relativamente recente, ma avuto grande successo presso i praticanti di Tai Chi Chuan, uomini e donne. Un maestro europeo che ha studiato il ventaglio e lo insegna negli USA ed in Europa è Luis Molera, molto noto per l'orientamento marziale del suo insegnamento.

Ai principi del Tai Chi Chuan ed ai suoi movimenti tipici si uniscono le tecniche di manualità base del ventaglio (rotazione del polso, aprire e chiudere il ventaglio, colpire con il bordo, lancio del ventaglio chiuso o aperto). Come tutte le armi nel Tai Chi Chuan il ventaglio deve diventare un tutt'uno con il corpo, il prolungamento del braccio e della mano. La pratica della forma con il ventaglio è utile per sviluppare agilità, padronanza del proprio corpo e senso dell'equilibrio, capacità di attenzione e concentrazione. Con essa si possono ottenere anche i benefici per la salute e per il benessere psico-fisico che sono tipici del Tai Chi Chuan.

I ventagli impiegati per il Tai Chi hanno di particolare che la larghezza delle stecche deve essere di circa 2 cm alla loro estremità, e debbono perciò essere comprati da un fornitore di attrezzi per arti marziali. Possono essere impiegati ventagli con stecche metalliche o di bambù. Questi ultimi sono preferibili almeno in fase di apprendimento, sia perché più leggeri, sia perché meno costosi (poco più di una ventina di euro).

Tra le tante forme recentemente sviluppate, abbiamo scelto per l'insegnamento nei corsi della nostra Associazione la forma "Yang - 18 posizioni" sviluppata da Yang Li, che insegna da molti anni wushu presso il "China's College of Physical Education" di Pechino ed è una grande esperta di arti marziali. Questa forma, che è probabilmente la più diffusa e non è conosciuta soltanto nell'ambito di singole scuole, si caratterizza rispetto alle altre per la sua marzialità, compattezza e brevità, essendo priva di ripetizioni. Nella sua essenzialità troviamo però allungamenti muscolari della schiena, delle gambe, varietà di posture e la ricerca di equilibrio in movimenti di grande ampiezza che nulla hanno ad invidiare a forme composte da un numero molto più elevato di posizioni. Frequentemente sembra lecito avere il sospetto che

molte ripetizioni siano introdotte in queste forme più per dare un'apparenza di complessità ad onore di chi le ha sviluppate e di chi le insegna, che per ragioni sostanziali. In ogni caso, forme più lunghe risultano noiose anche per chi le guarda, mentre la forma da noi scelta risulta, oltre che interessante e con significati marziali evidenti, anche piacevole da osservare.

E' interessante qui ricordare quello che il prof. Cheng Man Ching scrisse a proposito delle ragioni che lo indussero a ridurre il numero delle ripetizioni della forma Yang.

"... lo ebbi dei dubbi sul numero di ripetizioni nella forma, poiché esse non erano di beneficio né alla sostanza della forma stessa, né alle sue applicazioni.

Credo ci siano tre ragioni per esse. La prima è che si aveva paura che il praticante non avesse sufficiente perseveranza: di conseguenza fu prolungato il tempo dell'esercizio. La seconda è quella di far praticare in modo ripetitivo i movimenti di base in modo da determinare dei progressi. La terza (quella originale) fu che si pensò che la forma delle tredici posizioni fosse troppo corta e determinasse un troppo piccolo consumo di energia.

Di queste tre ragioni forse nessuna è valida. E' difficile accrescere dall'esterno la perseveranza di chi pratica. Non importa quanto a lungo un esercizio sia fatto, quando esso è completato è la stessa cosa. Inoltre un maestro può scegliere le posizioni di base che richiedono lo sforzo più intenso, e fare esercitare gli studenti su di esse indipendentemente dalla forma completa. Se l'esercizio è troppo breve può essere fatto un certo numero di volte, ma ripetere posizioni molte volte non ha significato e non è necessario."

Abbiamo ritenuto insieme alla Maestra Laura Autru che la forma con il ventaglio possa anche essere un'efficace porta di ingresso nel Tai Chi Chuan. A questo corso potranno perciò iscriversi non soltanto praticanti di qualsiasi stile di Tai Chi Chuan, ma anche persone che hanno esperienze significative di ginnastica artistica di danza purché con una base di classico.

A presto, insieme con i nostri ventagli.

NdR Una curiosità linguistica sul ventaglio, qui inserita dalla redazione della newsletter a scopo puramente esibizionista ed intimidatorio, dato che non c'entra niente con il Tai Chi Chuan. La forma con il ventaglio in inglese è ovviamente chiamata "fan form". Anche il termine "fan" come i suoi corrispondenti italiani "ventaglio, ventilatore,..", viene dal latino "ventus" ma tramite la parola "vannus". Il vannus era un recipiente molto ampio e poco profondo che era usato per lanciare in alto un raccolto di cereali, in modo che il vento potesse disperdere la parte leggera e non utile di ciò che si era raccolto, come ancora fino a non molti decenni fa si faceva su alcune delle nostre aie per i legumi con pale di legno o con vanghe.