

“L’APPRENDIMENTO DEL TAI CHI CHUAN” di Laura Brandimarti

Nota estratta dalla newsletter 1/2016 dell’Associazione Italiana Cheng Man Ching - 15 ottobre 2016

In questo momento dell’anno si avvicinano al Tai Chi Chuan numerose persone che ne sanno poco o nulla. Mi sembra utile dare delle indicazioni sul percorso di apprendimento che aspetta quelle tra loro che decidono di continuare. Penso che riflettere su questo argomento possa essere di qualche interesse anche per chi pratica già da qualche tempo questa disciplina.

Il Tai Chi Chuan ha obiettivi molto ambiziosi. Accrescere la vitalità della mente del corpo, aumentare agilità e capacità di mantenere l’equilibrio, riuscire a controllare con prontezza di riflessi e precisione tutte le parti del proprio corpo, imparare a proteggersi dagli stress e ad applicare le strategie più efficaci per gestire situazioni conflittuali di ogni genere sono tutti risultati ottenibili con la pratica del Tai Chi Chuan. Ad essi si aggiunge il ruolo particolarmente efficace di questa disciplina nella prevenzione e nella cura di varie patologie, dimostrato dalle esperienze di molti suoi praticanti e confermato da numerose ricerche scientifiche. Maggiori informazioni sugli effetti della pratica del Tai Chi Chuan sono riportate, oltre che nel documento ["Testimonianze"](#) già citato, nei documenti [“Una introduzione al Tai Chi Chuan”](#) e [“Il Tai Chi Chuan e la ricerca medica”](#), anch’essi accessibili dalla pagina [“IL TAI CHI CHUAN”](#) del sito dell’Associazione Italiana Cheng Man Ching.

Per ottenere questi risultati, oltre che imparare ad applicare una serie di principi e di regole di esecuzione, è necessario liberarci da comportamenti mentali e fisici acquisiti nel tempo e ormai inveterati per molti di noi, ma di cui non abbiamo una completa coscienza: una postura del corpo che causa rigidità e tensioni muscolari che ostacolano la circolazione dei nostri flussi vitali, la continua presenza di ansie e stati emotivi che ci impediscono di avere una completa consapevolezza degli stimoli che ci provengono dal nostro corpo e dall’esterno e di reagire ad essi con prontezza e lucidità, la separazione del corpo in parti che muoviamo con sforzi muscolari indebiti in modo indipendente tra loro, una respirazione soltanto toracica, senza l’intervento dell’addome, che risulta parziale e poco efficace. Per tutte queste ragioni il processo di apprendimento richiede il superamento di varie difficoltà, in buona parte dovute alla nostra istintiva resistenza al cambiamento, e una pratica condotta con perseveranza.

Anche per il Tai Chi Chuan dunque, come sempre avviene, alla rilevanza dei risultati attesi si unisce un certo impegno necessario per realizzarli. Fortunatamente le difficoltà possono essere agevolmente superate con l’aiuto di un buon insegnante. L’apprendimento di questa disciplina diventa un percorso che se ben condotto risulta piacevole e gratificante oltre che utile e che può dare primi risultati ragionevolmente presto.

Per delineare i tratti essenziali del processo di apprendimento del Tai Chi Chuan nel suo svolgimento più comune conviene suddividerlo in tre fasi.

- primi contatti;
- memorizzazione della “forma a mani nude”;
- perfezionamenti della forma e pratica di altri esercizi tradizionali.

I primi contatti

Già alle prime lezioni nascono delle difficoltà. Frequentemente si scopre che con il tempo la nostra mente ed il nostro corpo hanno acquisito rigidità e tensioni che non pensavamo di avere, e che non siamo pronti come si pensava ad eseguire correttamente certi semplici movimenti indicati dall'insegnante. Queste difficoltà, destinate a proseguire anche nella fase successiva, possono da un lato procurare frustrazioni, e dall'altro originare la domanda "Chi me lo fa fare?".

Inoltre, la ricerca della precisione con cui debbono essere eseguiti i movimenti è stancante e non sembra dare premi immediati. Chi è ostile per principio alle arti marziali, sentendo che il Tai Chi Chuan lo è, seppure in modo atipico, prova una specie di repulsione. Al contrario, chi cerca proprio un'arte marziale non riesce a capire quale sia il significato e l'utilità di movimenti così lenti ed apparentemente inutili se non come esercizio fisico per la salute.

Nella maggior parte dei casi si riesce a superare queste difficoltà con l'intervento di chi conduce la lezione e che deve essere in grado di fare una presentazione molto breve ma efficace del Tai Chi Chuan. Se i chiarimenti che ne derivano non sono sufficienti o tempestivi, vi è una significativa probabilità che il Tai Chi Chuan sia presto abbandonato.

La "memorizzazione" della forma

Dopo il primo impatto, la principale difficoltà che si pone ad un principiante è la memorizzazione delle minuziose regole di esecuzione della "forma" che determinano i movimenti che il nostro corpo deve eseguire. Di questa fase fa anche parte una prima applicazione dei principi del Tai Chi Chuan. Nel mio insegnamento do particolare attenzione alla postura, allo spostamento del peso, alle rotazioni del corpo, alla posizione dei piedi ed alla esecuzione dei passi.



Cheng Man Ching nella posizione n. 26 "Il gallo d'oro sta su una gamba, a sinistra"

L'obbiettivo è riuscire ad eseguire la forma senza esitazioni e grossolani errori di postura, rimandando alla fase successiva una applicazione più accurata dei principi del Tai Chi Chuan. Nel caso della forma di Cheng Man Ching questo obiettivo può essere raggiunto con circa sei mesi di pratica ripercorrendo un paio di volte l'insegnamento della intera forma. Durante questo periodo si iniziano ad avvertire i primi sensibili benefici della pratica del Tai Chi Chuan.

Un'alternativa a prima vista più razionale sarebbe quella di suddividere la "forma" in più parti e di passare all'insegnamento di una nuova parte soltanto quando quella precedente è stata approfondita a sufficienza. Questo metodo, che aveva possibilità di successo con i praticanti cinesi di un tempo, ai giorni nostri risulta infattibile, in particolare nel mondo occidentale, in cui pazienza e voglia di approfondire a lungo lo stesso argomento non sono certamente di moda. L'alternativa di alternare l'apprendimento di parti della forma con esercizi di "spingi con le mani non è generalmente fattibile a causa

della riluttanza di molti praticanti a praticare questo esercizio.

Il modo più efficace di aiutare lo sforzo di memorizzazione (tra l'altro utile come esercizio mentale) è quello di ripetere frequentemente, anche se in parte, l'esecuzione di quello che si è imparato (la frequenza di questi esercizi "di ripasso" è più importante della loro durata). La "forma" può essere eseguita in piccoli spazi e non ha bisogno di particolari attrezzature.

La consultazione quando necessario di brevi promemoria sulla esecuzione della forma è di aiuto e la loro distribuzione ai miei allievi fa parte dei miei programmi di insegnamento di questo anno. Un ulteriore contributo alla memorizzazione delle posizioni può essere dato dall'immaginare i movimenti del corpo senza eseguirli fisicamente. E' da notare che questa tecnica, diffusa in tutte le pratiche sportive, dà anche un contributo al nostro vigore fisico. Infine, conviene anche interrogarsi ogni tanto sul livello di apprendimento raggiunto per identificare le direzioni di miglioramento che dobbiamo perseguire. Alcuni possibili schemi di autovalutazione saranno oggetto di una delle prossime newsletter.

Un'altra frequente difficoltà è la mancanza di equilibrio in varie posizioni della forma. Bill Douglas, creatore del programma World Tai Chi & Chi Kung Day, dà una indicazione a questo riguardo che a me sembra particolarmente appropriata.

"I principali problemi che il Tai Chi Chuan aiuta a risolvere - come la mancanza di equilibrio e l'ansia - sono messi in evidenza dalla pratica di questa disciplina prima che essa ci permetta di superarli. Questo perché il Tai Chi Chuan per prima cosa mette alla prova la nostra capacità di mantenere l'equilibrio e la calma interiore, e ci forza a sperimentare i problemi che tutti noi, anche se in misura diversa, abbiamo a questo riguardo. Per questa ragione io faccio spesso a chi inizia a praticare il Tai Chi Chuan questa breve avvertenza:

*"Quando noi siamo seduti in una comoda poltrona, la nostra capacità di equilibrio sembra perfetta. In realtà, essa non migliora, anzi peggiora sempre di più. Praticando invece ogni giorno il Tai Chi Chuan, la nostra capacità di equilibrio aumenta progressivamente perché siamo sempre sul punto di perdere l'equilibrio. **In queste condizioni, il cervello ed il corpo si scambiano informazioni preziose che migliorano equilibrio e coordinamento, e si impara a controllare efficacemente il nostro corpo**".*

I nemici di chi è in questa fase di apprendimento? L'impazienza, la trascuratezza e la mancanza di impegno.

I perfezionamenti della forma e la pratica di altri esercizi tradizionali.

Se si supera la fase di memorizzazione della forma, può iniziare un lungo periodo di correzioni e di miglioramenti progressivi, non privo di difficoltà ma anche potenzialmente ricco di soddisfazioni per chi pratica con perseveranza. Alcuni principi già introdotti nella fase precedente - come rilassare il proprio corpo - anche se le loro enunciazioni possono farli sembrare ingannevolmente semplici, richiedono molto tempo e una continua ricerca personale per essere applicati compiutamente. Le posture sono riviste con cura. Particolare cura deve essere data al ruolo delle facoltà mentali ed al collegamento di tutte le parti del corpo nel movimento e nei flussi di forza elastica. La respirazione e la sua sincronizzazione con i movimenti del corpo sono oggetto di una attenzione specifica, e si introducono i significati marziali di almeno di alcune posizioni della forma.

Se si pratica con perseveranza, il livello della esecuzione della "forma" migliora progressivamente nel tempo, con una crescita delle soddisfazioni personali e dei benefici che derivano dalla pratica del Tai Chi Chuan. Generalmente i miglioramenti nell'apprendimento sono percepiti come gradini

separati da periodi durante i quali si ha la sensazione di non fare passi in avanti. L'intervento di un insegnante nel quale si ha fiducia è essenziale. È inoltre necessario che l'atmosfera della scuola non sia competitiva, e che ognuno possa seguire la sua strada liberamente anche se con impegno.

Quando con un allenamento intenso e prolungato si è raggiunto un buon livello di conoscenza della forma e di applicazione dei suoi principi, può accadere che nell'eseguirla ci si senta all'improvviso distaccati dal posto in cui siamo anche se ne abbiamo coscienza, leggeri ma stabili e sicuri, guidati da una energia sconosciuta senza alcuno sforzo e senza un controllo volontario da parte nostra. La forma diventa un tutt'uno con il nostro corpo, un movimento unico e senza interruzioni dall'inizio alla fine, e il respiro è in completa armonia con i movimenti del corpo. Siamo in pace con noi stessi e con l'ambiente che ci circonda.

Uno stimolo efficace e sufficiente per giungere a questi livelli di intensità nella esecuzione della forma è l'accettare la sfida con sé stessi, con perseveranza ed impegno. Almeno questa è la mia esperienza. Io ho cominciato ad avvertire che iniziavo ad applicare realmente i principi del Tai Chi Chuan soltanto dopo un lungo periodo di pratica attenta. Cosa mi ha sorretto in questo percorso? Il piacere di praticare, l'ottenere benefici crescenti, la sensazione di poter fare grandi progressi, ed il riconoscere le capacità del mio maestro di allora, con un sano spirito di emulazione. Ancora adesso, dopo tanti anni, ho l'opportunità di migliorare qualcuna delle mie posture o di comprenderla meglio.

Una volta appresa sufficientemente la "forma", conviene praticare in parallelo lo "spingi con le mani", esercizio fondamentale del Tai Chi Chuan che permette di applicare compiutamente i suoi principi, senza però smettere di praticarla. Questo passaggio non è obbligatorio: numerosi praticanti non lo fanno mai a causa della loro ostilità per le arti marziali. L'abilità nell'eseguire questi esercizi dipende innanzitutto dal grado di conoscenza della forma. Inoltre, chi decide di sperimentare lo "spingi con le mani" deve iniziare a farlo con umiltà, senza cercare di avere la meglio a tutti i costi. La prima lezione da imparare è infatti quella di riuscire a neutralizzare gli attacchi di avversari più esperti senza rigidità ed opposizioni frontali. Questo significa accettare di avere per molte volte la peggio senza farsene un cruccio. Per quanto mi riguarda personalmente, il mio lungo periodo di noviziato è stato da me vissuto seguendo questo principio, con il conforto di sapere che anche grandissimi maestri come Cheng Man Ching avevano affrontato volontariamente la stessa esperienza, e con maggiore intensità.

Passi successivi per chi intende dedicare al Tai Chi Chuan una parte significativa del suo tempo possono includere la pratica con le armi, in particolare con la spada. La forma con la spada trae grande vantaggio dall'addestramento nella esecuzione della "forma a mani nude", a cui occorre unire la memorizzazione di posizioni diverse, l'apprendimento di tecniche relative all'impiego della spada, e, soprattutto, la capacità di farla diventare una parte del proprio corpo. La "scherma Tai Chi" richiede una conoscenza approfondita della forma con la spada e trae grande vantaggio dall'addestramento nella pratica dello "spingi con le mani". Infine, chi è interessato alle applicazioni marziali può avanzare nel loro apprendimento iniziato con lo spingi con le mani.

I nemici di chi è in questa fase di apprendimento sono una forma di autocompiacimento che ci fa pensare di aver completato il nostro percorso di apprendimento anche quando ne siamo lontani, e la continua ricerca di novità: nuovi stili, nuovi esercizi, nuove armi.

In conclusione, il Tai Chi Chuan può essere praticato a diversi livelli, e da persone di tutte le età con varie motivazioni, purché senza seri problemi fisici che possano rendere dannosi gli esercizi o

impedirne l'esecuzione. Anche chi per vari motivi non raggiungerà un livello elevato, potrà ottenere sensibili benefici e trascorrere parte del suo tempo in una atmosfera al contempo rilassata e stimolante. Chi poi si dedicherà anche allo "spingi con le mani", pur se non a livello agonistico, vi troverà elementi di apprendimento, di gioco e di sport.
