

## LETTERA AI MIEI ALLIEVI di Laura Brandimarti

### Nota estratta dalla newsletter 2/2017 del 15 febbraio dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching

---

*(Ho chiesto che le considerazioni seguenti fossero incluse in una newsletter perché si riferiscono ad un problema che credo sia molto diffuso. L. B.)*

Cari allievi che seguite il mio corso di quest'anno,

quante volte mi avete sentito dire durante le mie lezioni, come fa ogni insegnante di Tai Chi Chuan che si rispetti, la parola "relax"? Non mi pare proprio però che a questa mia insistenza abbia corrisposto un particolare impegno da parte vostra poiché ne sottovalutate l'importanza.

Il Tai Chi Chuan è un'arte marziale morbida, appartenente alle arti "interne" perché utilizza sorgenti di energia nascoste, non visibili. Se non ci rilassiamo fisicamente blocchiamo i flussi di "energia interna" che invece deve fluire liberamente nel nostro corpo e comandare i nostri movimenti, e non riusciamo a trasmettere all'interno del nostro corpo la cosiddetta "forza interna" o "forza elastica" che inizia a formarsi nelle gambe a partire dal momento in cui le pieghiamo. La mancanza di relax mentale ci impedisce di avere calma, di ascoltare e comandare il nostro corpo con concentrazione e con naturalezza, di impiegare al meglio la nostra memoria "motoria". In presenza di tensioni fisiche e mentali la respirazione non è libera ed efficace quanto dovrebbe. Non si verificano cioè le condizioni necessarie per una pratica corretta del Tai Chi Chuan e per avere gran parte dei benefici che possono derivarne.

Vedo invece che voi concentrate la vostra attenzione sull'immaginare ed applicare razionalmente "schemi" complessi di movimenti che vi siete costruiti e che generalmente siete rigidi e pieni di tensioni muscolari. Le mie numerose correzioni non hanno alcun effetto prolungato nel tempo. Progressivamente assumete difetti che sarà quasi impossibile correggere successivamente e che purtroppo vedo frequentemente anche in chi ha anni di pratica. Se volete "fare Tai Chi Chuan" - certamente questo non è un obbligo ma una scelta - vi richiedo perciò di prestare la vostra massima attenzione ai seguenti momenti in ordine di priorità e di successione nel tempo.

- 1) Rilassate il vostro corpo: assumete una postura corretta, liberatevi da tensioni muscolari indebite impiegando al meglio la forza di gravità (lasciate "affondare" le parti del vostro corpo) e mantenete libere da ogni rigidità le vostre articolazioni.
- 2) Nella fase di preparazione liberate la mente da ogni altro pensiero concentrando l'attenzione sulla respirazione ed "ascoltando" il vostro corpo.
- 3) Memorizzate la forma ripetendo con attenzione gesti elementari con l'esempio e l'aiuto del vostro insegnante e a casa da soli finché non li avete ben acquisiti in memoria.
- 4) Nel movimento **mantenete il "relax"** e concentrate la vostra attenzione sulle estremità del vostro corpo che hanno una funzione di guida. Attivate i movimenti delle parti del corpo con i muscoli della sua parte centrale, senza tensioni muscolari nelle sue parti superiori ed inferiori. Se avete memorizzato la forma, il vostro gesto, il vostro passo seguiranno con fluidità e senza tensioni il vostro istinto come quando eravate piccolissimi ed avete iniziato a camminare ...

**Attenzione per favore.** Queste non sono soltanto parole ma esperienze provate con intensità da chi vi scrive. Sono stata anch'io una allieva e la "memorizzazione" della forma ha tormentato anche me finché ho finalmente capito la parola "relax" che sentivo dire continuamente dal mio Maestro, come tanti altri prima

di me, e come lui stesso la aveva sentita dal suo Maestro. E' stato come se io vedessi finalmente la luce, e tutto da quel momento è andato bene, con molta più "naturalzza" di prima, anche se ho ancora della strada da percorrere. Perciò dimentichiamo gli "schemi" e lasciamo fare quello che abbiamo imparato alla nostra mente e al nostro corpo che hanno più memoria di quanto crediamo, liberandoli da altri impegni.

Con amicizia, Laura

---