



ASSOCIAZIONE ITALIANA CHENG MAN CH'ING
www.centrotaichichuan.it
email: info@centrotaichichuan.it

NEWSLETTER 6/2017 del 15 giugno

- ✓ Lettera di un "praticante" americano
- ✓ Prendersi cura del proprio Tai Chi
- ✓ La newsletter va in vacanza

per ricevere le newsletter è necessario registrarsi sulla home page del sito www.centrotaichichuan.it; per non riceverle più rispondere con il messaggio "cancellami"

LETTERA DI UN "PRATICANTE" AMERICANO DI TAI CHI CHUAN

Più o meno otto anni fa trovammo sul web una lettera aperta scritta da Mark Bernhard, studente senior di una scuola di Tai Chi Chuan di Santa Cruz, ai suoi compagni di avventura meno esperti. Ci sembrò molto ben scritta e ricca di spunti interessanti per chi pratica già da qualche tempo Tai Chi Chuan, e ne riproducemmo le parti essenziali nella newsletter 2/2009. Rileggendola adesso, in un momento nel quale i corsi di tutte le scuole si stanno per chiudere ed è opportuno riflettere sulle esperienze avute, ci è sembrato opportuno ripubblicarla. Max Bernhard attualmente conduce la scuola di Tai Chi Chuan di cui è stato allievo (santacruztaichi.com/)

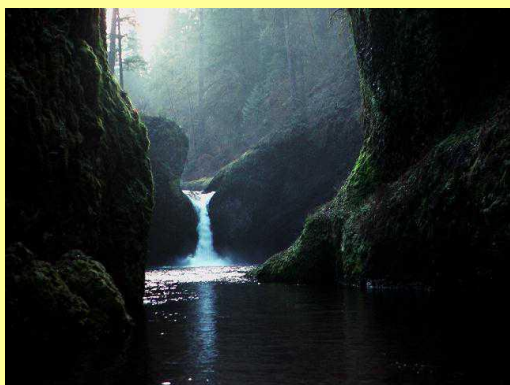
Santa Cruz è una cittadina marittima della California, sede di una Università. L'arte della pesca vi fu portata da una comunità di marinai e pescatori provenienti da Riva Trigoso, piccolo paese della Liguria (ancora oggi si parla il dialetto rivano ed è facile trovare tipici cognomi rivani sulle insegne dei negozi o sugli elenchi telefonici).

In una lezione della settimana scorsa, cercando di aiutare degli allievi principianti, sono rimasto colpito dalla intensità e dalla concentrazione con cui praticavano. Mi sono tornati in mente i primi giorni ed i primi mesi della mia pratica di Tai Chi Chuan, e le mie frustrazioni, le difficoltà di capire ed i dubbi di quel periodo. Nei quattro anni in cui ho praticato Tai Chi Chuan ho visto molte persone arrivare ed andare via. Dopo la lezione della settimana scorsa ho cominciato a domandarmi "Cosa posso fare per aiutare queste persone a continuare a praticare?" ed ho pensato che potrebbe essere loro utile conoscere le esperienze nell'imparare il Tai Chi Chuan di qualcuno che non è il proprio Maestro, e che magari si è trovato recentemente nella loro stessa situazione.

Le ragioni per avvicinarsi al Tai Chi Chuan possono essere diverse - curiosità, desiderio di migliorare la propria salute o anche l'equilibrio, l'agilità e la prontezza di riflessi, voglia di rilassarsi ... Nel mio caso si è trattato di curiosità. Ero già entrato in contatto con il Tai Chi Chuan venti anni fa, ma per varie ragioni l'avevo abbandonato quasi subito. Tuttavia aveva continuato a provare curiosità: "Ma cosa fanno milioni di cinesi in quei parchi?". Cominciare nuovamente a praticare suscitò in me molte domande e perplessità. "Sembra così semplice, non stiamo facendo nulla di complicato ... perché è così difficile per me imparare e mettere in memoria, sono così stupido?". E ancora: "Io ho camminato tutta la mia vita ... perché non riesco a fare questo?". Poi ci sono tutte le indicazioni: "Radicati sul piede di appoggio, fa "galleggiare" le tue mani, tieni la testa sospesa a

un filo, guida i movimenti con il bacino, fa “cadere” le tue spalle”, e tante altre regole. E mentre si fa tutto questo, bisogna anche essere rilassati. Come conseguenza, in classe c’era confusione e paura di sbagliare. E’ bene che vi dica che ancora oggi ho molte domande a cui rispondere. La differenza è che adesso so che le risposte verranno da sole.

Un solo consiglio: tranquillizzatevi. Non avete infatti una meta precisa da raggiungere. Non siete in un tunnel con una luce alla sua fine. In verità, se si paragona la pratica del Tai Chi Chuan all’imparare uno strumento musicale o l’alfabeto per scrivere poesie, non c’è musicista che suoni lo stesso pezzo due volte nello stesso modo, né un poeta che scriva due volte la stessa poesia. Perché chi pratica Tai Chi ripete all’infinito gli stessi movimenti? La risposta si avrà continuando a praticare. Due esecuzioni della forma non saranno mai uguali. Non lo saranno domani, né tra quattro o ventiquattro anni.



Il Tai Chi è un ologramma (immagine tridimensionale ottenuta con il laser; se si taglia in due parti un ologramma, ciascuna di esse contiene l'intera informazione e mostra l'oggetto per intero). Ogni momento della forma contiene l'intera forma ed applica gli stessi principi. L'unica differenza tra la postura del serpente e quella di guardia è che le posizioni delle parti del corpo sono diverse (testo ed immagine tratti dalla lettera di Mark Bernhard).

Tutti abbiamo sentito la frase “Non percorrerai lo stesso fiume due volte”. Questo descrive esattamente la vostra pratica del Tai Chi Chuan. I vostri Maestri vi guideranno. Ma è il vostro fiume. Percorrendolo in su e in giù, troverete curve, zone morte e mulinelli, ma nessuna rapida di cui preoccuparvi. E vi aspettano molte piacevoli esperienze. Dovrete soltanto farvi attenzione. Ma sarà necessario che continuiate ad immergervi nel fiume. Il mio consiglio è di praticare almeno 20 minuti al giorno. Se non potete farlo ogni giorno, fatelo tre volte la settimana. L’importante è continuare a praticare. Così donerete a voi stessi la capacità di provare delle sensazioni positive avendo delle percezioni in modo naturale, senza pensarci, e di fare delle esperienze non limitate da preconcetti e da giudizi. So bene che è difficile immaginarlo quando siete principianti e dovete imparare tutte le regole...

Ammetto ad esempio di non aver avuto la sensazione di un flusso di energia all’interno del mio corpo per più di un anno anche se praticavo ogni giorno. Fate il vostro percorso e prendetevi cura dei dettagli. I fondamentali saranno la base della vostra pratica e la sorgente di ogni sviluppo e di ogni scoperta. Per questa ragione io continuo a frequentare le classi dei principianti dove ogni volta riesco ad imparare qualcosa di nuovo. Non farete mai un Tai Chi completo. Il fiume è troppo profondo!

E non limitatevi a praticare il Tai Chi soltanto quando eseguite la forma. Applicatene i principi

(cercare una condizione di relax vigile, focalizzare l'attenzione su quello che si sta facendo, "ascoltare" se stessi e gli altri, radicarsi, non resistere, muovere insieme le parti del corpo) quando vi piegate per raccogliere da terra una matita, camminando per strada, cucinando, parlando al telefono, facendo la coda, guidando un'automobile, salendo le scale, o facendo un altro esercizio. Io ho scoperto molte cose del Tai Chi nuotando. Ho anche scoperto che visualizzare la forma mentre sono a letto mi aiuta a prendere sonno. Raramente resto sveglio fino a "la bianca gru apre le ali". Più penserete ai principi del Tai Chi nella vita di ogni giorno, più ne sarete cambiati. Ed è questo quello che avverrà: cambierete. Il Tai Chi è un'alchimia basata sul movimento. Comincerete ad avere delle sensazioni nuove quando camminate, state in piedi o seduti su una sedia. Andando più a fondo, scoprirete che guardate diversamente voi, gli altri e le situazioni in cui vi trovate. Internamente, i principi sono gli stessi.

Non potete fare "Tai Chi "male": o lo fate o non lo fate. E' come cantare una nota: o è quella che volete, o è una nota differente. Se sbagliate una postura andate avanti senza giudicarvi. Potrete poi ripetere gli stessi movimenti più volte senza eseguire il resto della forma, magari il giorno successivo, ma andate avanti senza giudicare voi stessi. Fate lo stesso se avete delle sensazioni piacevoli. I giudizi e i paragoni creano tensioni. Per imparare bene il Tai Chi bisogna non avere aspettative e tensioni e non si debbono fare paragoni, è necessario essere attenti ed "aperti", "ascoltare" e praticare. Più a lungo praticherete, più continuerete a fare delle scoperte, e una postura che vi sembrava strana diventerà la vostra favorita del momento, e subito dopo potrete scoprire qualcos'altro di diverso a proposito della stessa postura, poiché vi siete immersi in un altro fiume.

Continuate a praticare, Mark Bernhard.

PRENDERSI CURA DEL PROPRIO "TAI CHI"

Il modo più frequente di praticare il Tai Chi Chuan è quello di limitarsi a partecipare alle lezioni di un corso, al più due alla settimana. La raccomandazione di praticare anche "a casa", sia pure per poco tempo - la frequenza della pratica è più importante della sua durata - è generalmente disattesa. La conseguenza di questo è che, dopo aver memorizzato alla meglio la "forma", si inizia a ricevere dal proprio insegnante una serie di correzioni che frequentemente lasciano il tempo che trovano, nel senso che si continua a ripetere sistematicamente una buona parte degli stessi errori.

La pratica del Tai Chi Chuan è un lungo percorso che può dare grandi soddisfazioni personali e notevoli benefici. L'aiuto di un buon insegnante è una condizione necessaria, ma non sufficiente. Un'altra condizione necessaria è l'impegno di chi pratica.

Un contributo importante al percorso di miglioramento continuo che è possibile ed opportuno intraprendere da una autovalutazione del . valutazioni eseguite autonomamente da chi pratica, che sono tra l'altro segno di un suo impegno personale. Cheng Man Ching ha proposto la seguente checklist di autovalutazione (da: *Cheng Man-ch'ing, Robert W. Smith "T'AI-CHI - the "supreme ultimate" exercise for health, sport and self-defense"*).

"Avete:

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. raggiunto uno stato di "relax" ? | <input type="checkbox"/> |
| 2. realizzato il radicamento sul suolo ? | <input type="checkbox"/> |
| 3. mantenuto il coccige allineato con la spina dorsale ? | <input type="checkbox"/> |
| 4. tenuta la testa verticale ? | <input type="checkbox"/> |
| 5. allineata la mano al polso senza irrigidirla (la "bella mano della donna") ? | <input type="checkbox"/> |
| 6. abbassato le vostre spalle ? | <input type="checkbox"/> |
| 7. incavato il vostro torace ? | <input type="checkbox"/> |
| 8. piegato le vostre ginocchia ? | <input type="checkbox"/> |
| 9. eseguito movimenti lenti, fluidi, senza interruzioni ? | <input type="checkbox"/> |
| 10. mosso le braccia in subordinate ai movimenti del corpo ? | <input type="checkbox"/> |
| 11. respirato lentamente, inspirando quando muovete in fuori le braccia, ed espirando quando le ritirate ? | <input type="checkbox"/> |
| 12. mantenuto in ogni momento la maggior parte del peso su un piede ? | <input type="checkbox"/> |
| 13. fatto si che la vostra mente sia cosciente e concentrata sull'esecuzione dell'esercizio, libera da altri pensieri? | <input type="checkbox"/> |

Se lo avete fatto, avete realizzato un ottimo inizio nell'apprendimento del Tai Ci Chuan"

LA NEWSLETTER VA IN VACANZA

Si prevede che il prossimo numero di questa newsletter sia distribuito il 15 settembre prossimo. Se vorrete suggerirci via email (info@centrotaichichuan.it) argomenti da trattare nelle prossime newsletter sarete i benvenuti.

SINCERI AUGURI DI UNA SERENA ESTATE A TUTTI I NOSTRI LETTORI.