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

NEWSLETTER 7/2017 del 15 settembre
- ✓ *Corsi 2017 - 2018*
- ✓ *Sul "radicamento"*

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

CORSI 2017 - 2018

Nel periodo che va dal 2 ottobre 2017 al 31 maggio 2018 saranno condotti dalla Maestra Laura Brandimarti presso lo **Spazio66 di Milano, Via Ariberto 3 tel. 392 625 4088** i seguenti corsi che richiedono una frequenza bisettimanale:

Corso Base "A"	**Lunedì e Giovedì ore 13.15 - 14.15**
Corso Base "B"	**Martedì e Giovedì ore 20.00 - 21.00**
Corso Intermedio	**Martedì ore 13,15 - 14.15** (lezione da unire ad una del corso base)

Il corso base di lunedì e giovedì potrà essere esteso se richiesto fino al 30 giugno.

L'ultima domenica di ogni mese sarà tenuta una sessione opzionale di ripasso, dalle 9.30 alle 12.00, con almeno cinque partecipanti e senza costi supplementari. Nella lezione dell'ultimo giovedì di ogni mese sarà inserita una breve conversazione sulla "teoria" del Tai Chi Chuan, per creare un momento di riflessione sistematica sugli aspetti principali di questa disciplina che sono appresi in modo esperienziale nel corso delle lezioni.

Il **"corso base"** ha l'obiettivo di un apprendimento progressivo della "forma" e si rivolge sia a persone in possesso di normali capacità motorie che non hanno alcuna esperienza di Tai Chi Chan, sia a chi già pratica lo stile di Cheng Man Ching di questa disciplina e vuole approfondire la conoscenza dei suoi elementi di base. Con questo esercizio si abbandonano le rigidità fisiche e mentali acquisite con il passare del tempo, e si accrescono la consapevolezza e il controllo del proprio corpo necessari per acquisire agilità ed equilibrio, ottenendo al contempo significativi benefici per la salute. Le regole di esecuzione dello stile di Cheng Man Ching sono seguite con la massima accuratezza. L'apprendimento da parte di ciascuno dei partecipanti al corso è curato con interventi mirati e progressivi dell'insegnante.

A chi ha già una buona conoscenza della forma si consiglia di partecipare ogni settimana ad una lezione del "corso base" insieme alla lezione del **"corso intermedio"**, in cui ad approfondimenti sulla "forma" si uniscono la introduzione allo "spingi con le mani", esercizio essenziale per acquisire i principi del Tai Chi Chuan che riguardano l'efficacia delle nostre relazioni con gli altri, esercizi complementari come lo "standing", e la pratica di una "forma" di Chi Kung, antica disciplina cinese per la salute e la longevità (il "Tai Chi Chi Kung").

Lo stile di Cheng Man Ching è tra gli stili più diffusi quello che accentua maggiormente le caratteristiche "interne" di questa disciplina ed è perciò particolarmente adatto a chi ha come obiettivo la ricerca di una buona salute, di agilità e di senso dell'equilibrio con un esercizio fisico "moderato".

SUL "RADICAMENTO"

Un principio fondamentale del Tai Chi Chuan è il "radicamento" o "rooting", che consiste nel collegare al suolo in modo efficace il piede su cui ciclicamente poggia il peso del corpo. Per ragionarci su, bisogna ricordarsi che un buon radicamento permette di ottenere i seguenti effetti che sono necessari per praticare efficacemente il Tai Chi Chuan.

- ✓ Mantenere un equilibrio stabile nel ruotare il corpo, fare dei passi, eseguire dei calci.

  Avere una base di appoggio ampia e ben aderente al suolo è ovviamente di aiuto.

  La postura del corpo deve essere eretta, e l'allineamento delle sue parti deve essere tale da rispettare costantemente il principio dello "equilibrio centrale" che assicura la massima stabilità del nostro equilibrio: il baricentro del corpo deve essere mantenuto sulla verticale che passa per il piede su cui grava il peso del corpo, anche quando l'altra gamba si muove per fare un passo, o tra i due piedi quando il peso è distribuito tra di essi. Il corpo non è così sollecitato a ruotare dal suo stesso peso, e la reazione alla forza di gravità è costituita soltanto da una forza verticale. Questa condizione è richiesta con particolare rigore dallo stile di Cheng Man Ching.

- ✓ Muovere insieme tutte le parti del corpo.

  Un efficace radicamento permette al nostro cervello di comandare i movimenti di tutte le parti del corpo con impulsi motori, descritti nel linguaggio tradizionale come flussi di energia interna "ch'i", indirizzati da un lato al piede di appoggio, spingendolo verso il suolo, e dall'altro alle sue estremità in movimento, oltre che ai muscoli dell'addome che forniscono la gran parte della potenza meccanica necessaria per il movimento. Il corpo si comporta allora come una struttura composta da elementi mobili incernierati tra loro - nel caso del corpo tramite le articolazioni - ed ancorata ad una base fissa, creando una "catena cinematica chiusa" [1] [2].

  Si ottiene così che nessuna delle sue parti si muova indipendentemente dalle altre, evitando tensioni muscolari locali che ostacolerebbero i flussi di energia.

- ✓ Utilizzare l'elasticità del tessuto connettivo e dei muscoli della gamba su cui grava il peso del corpo per la formazione della "forza interna", piegandone e poi raddrizzandone il ginocchio.

  Con la elasticità della gamba di appoggio si riesce ad utilizzare la forza di gravità per generare una "forza interna" che è possibile emettere nei confronti del nostro avversario negli esercizi di "spingi con le mani" e nelle applicazioni marziali, senza dover impiegare a questo fine l'energia ottenibile con la contrazione dei muscoli di altre parti del corpo. Alla forza di gravità si può unire l'energia emessa dal nostro avversario che, non essendo riusciti ad evitarla, dobbiamo cercare di assorbire, senza perdere la stabilità del nostro equilibrio e trasformando anch'essa, almeno in parte, in "forza interna".

  La forza così sviluppata può raggiungere grande intensità anche con moderate flessioni della gamba di appoggio, se la sequenza di piegamento/raddrizzamento è eseguita con grande rapidità, come quando si salta [3]**.** *Nell'esecuzione della "forma", salvo i casi in cui, come in alcune "posizioni" dello stile Chen, si vuole sperimentare l'emissione dell'energia anche "a vuoto", senza cioè essere in contatto con un avversario, questa sequenza è invece eseguita lentamente, e l'energia elastica accumulata piegando la gamba è dissipata sotto forma di calore. Dall'esercitarsi ripetutamente anche se lentamente e moderatamente nella flessione delle gambe deriva un loro rafforzamento, che porta a maggiore equilibrio ed agilità. Questo è uno dei benefici più evidenti del Tai Chi Chuan.*

Perché con il radicamento si possano ottenere gli effetti prima indicati è necessario che si verifichino le seguenti condizioni.

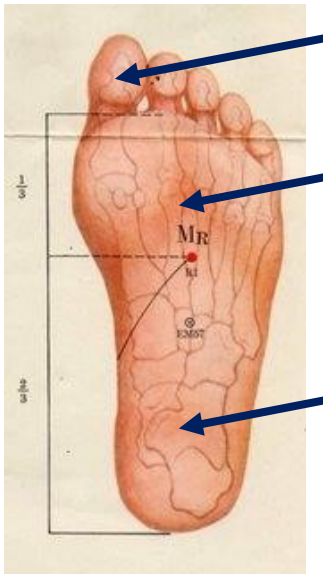
Il corpo deve essere completamente rilassato, senza tensioni muscolari locali che non siano quelle necessarie per mantenere la propria postura (il cosiddetto "tono "muscolare"), e che le sue articolazioni siano ben "aperte", prive cioè di ogni rigidità. L'immagine generalmente impiegata è quella di "affondare" il corpo nel terreno.

È necessario porre attenzione al collegamento con la terra in modo da esserne consapevoli: in questo modo si attivano i collegamenti nervosi tra il piede di appoggio e le altre parti del corpo, necessari per realizzare i flussi di impulsi motori e di energia meccanica che debbono percorrerlo senza impedimenti. Se non si spinge consapevolmente sul piede di appoggio, i percorsi che il sistema nervoso deve costruire tra le varie parti del corpo non sono creati ed esse si muovono indipendentemente le une dalle altre.

Un ulteriore, possibile intervento delle nostre facoltà mentali per aumentare l'efficacia del radicamento è quello di immaginare che il piede di appoggio sprofondi nel terreno ben al di là di quanto possa fisicamente avvenire.

La tradizione indica che, per realizzare un radicamento efficace, occorre assicurarsi che il punto terminale del meridiano del rene, chiamato "yong chuan" ("fontana gorgogliante"), posto sulla pianta del piede, sia bene in contatto con il suolo per raccogliere l'energia vitale "ch'i" proveniente dalla terra. Questa immagine richiama con efficacia la necessità di considerare il collegamento con la terra come un elemento

essenziale nella pratica del Tai Chi Chuan, ma non sembra avere alcuna giustificazione funzionale. William C. C. Chen ha studiato con attenzione il radicamento. Secondo questo Grande Maestro i punti critici del collegamento del piede alla terra, nel Tai Chi Chuan come in ogni altra attività fisica che riguarda il nostro corpo nel suo insieme, o è comunque basata sull'uso delle gambe come camminare o saltare, sono tre ("i tre chiodi"):



- ✓ il "chiodo cervello" posto sotto l'alluce, che fornisce guida direzionale ai movimenti del corpo che hanno origine nel piede;
- ✓ Il "chiodo energia" posto nella zona centrale del metatarso, da cui proviene la forza interna generata utilizzando l'elasticità dei muscoli e del tessuto connettivo della gamba;
- ✓ Il "chiodo ancora" su cui grava il peso del corpo e che lo rende stabile.

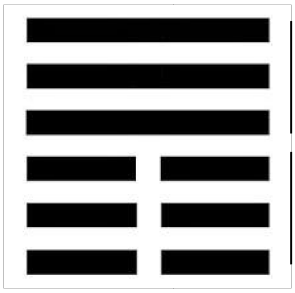
Chi pratica Tai Chi Chuan può trascurare questo o altri modelli, e limitarsi a dare attenzione a fare aderire il più possibile il piede su cui grava il peso del corpo, incluso l'alluce. L'addestramento nel radicamento è ottenuto con una esecuzione attenta della" forma" e può essere aiutato da esercizi statici, detti "standing", di cui si tratterà nella prossima newsletter.

Nel Tai Chi Chuan il radicamento è uno stato transitorio che deve trasferirsi ciclicamente tra una gamba e l'altra, con l'alternarsi della distribuzione del peso tra le due gambe. Nella forma questa alternanza è imposta dal ritmo di esecuzione dell'esercizio; nello spingi con le mani e nelle applicazioni marziali è necessario seguire l'avversario con la sua stessa velocità, non facendosi trovare da lui ed intervenendo d'improvviso quando egli non ha più il pieno controllo di sé stesso. Il rapido alternarsi del radicamento tra una gamba e l'altra con l'esecuzione di movimenti articolati e di spostamenti del corpo non fornisce al nostro avversario un punto di riferimento. Rilassare il corpo "scaricandone" il peso sulla gamba di appoggio permette di liberare da rigidità ed impacci le altre sue parti, trovando agilità e leggerezza.

Cheng Man Ch'ing ha scritto che raggiungere lo stato di "relax" ("sung"), ottenuto con il radicamento ed eliminando ogni tensione muscolare non necessaria per mantenere una postura corretta, è come liberarsi di un fardello che grava sulle nostre spalle e rende impacciati i nostri movimenti. Agli effetti del radicamento nel Tai Chi Chuan è stata dedicata una nota comparsa in una precedente newsletter [4], associandoli al concetto di "leggerezza" della scrittura sviluppato da Italo Calvino nelle sue "Lezioni Americane". Il linguaggio può diventare un elemento "che aleggia sopra le cose come una nube". Calvino non ritiene però che la ricerca della leggerezza sia un modo di eliminare le proprie radici e di distaccarsi dalla realtà, e scrive: "La leggerezza per me si associa con la precisione e la determinazione, non con la vaghezza e l'abbandono al caso. Paul Valery ha detto: bisogna essere leggeri come un uccello, e non come una piuma". Il Tai Chi Chuan è così.

Un simbolo del ruolo del radicamento può essere ritrovato anche negli esagrammi 11 e 12 di "I Ching" o "Libro dei Mutamenti". Ogni esagramma è composto da due trigrammi: uno posto nella posizione inferiore dell'esagramma, la base, e l'altro nella parte superiore.

Esagramma n. 11
Pace, Prosperità



Esagramma n. 12
Ristagno, Disordine

L'esagramma 11 ha il significato di pace, prosperità. La base che simboleggia la gamba radicata sul terreno da cui ha origine la forza, tutta "yang", si espande verso l'alto e la parte superiore, tutta "yin" e ricettiva, accoglie questa espansione. Così regna l'accordo che genera ordine, benessere e prosperità.

L'esagramma 12 ha il significato opposto di ristagno, disordine. La base si contrae verso il basso, e la parte superiore si espande verso l'alto, distaccandosi l'una dall'altra. La forza può nascere nella parte superiore, che però non ha una base solida cui fare rifermento. Non ci sono accordo e ordine, e tutto appassisce.

O, più semplicemente, un albero per essere rigoglioso e resistere al vento ha bisogno di forti radici.

---

[1] Claudio Gallozzi "Le catene cinetiche" Sport e Medicina

[2] "Catena cinetica aperta e catena cinetica chiusa" - www.lascienzainpalestra.it

[3] "Strategie e principi del Tai Chi Chuan" - 5 Utilizzare l'elasticità del corpo - Associazione italiana Chrng Man Ching – accessibile anche dalla pagina Approfondimenti del sito www.centrotaichichuan.it.

[4] "La leggerezza nel Tai Chi Chuan" Newsletter 2/2010 della Associazione italiana Cheng Man Ching - accessibile anche dalla pagina Newsletter "Archivio Newsletter - Uno sguardo di insieme" del sito www.centrotaichichuan.it.