



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

NEWSLETTER 01/2018 – 10 Marzo

✓ **Gli insegnamenti del Grand Master Ben Lo**

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

GLI INSEGNAMENTI DEL GRAND MASTER BEN LO

Nel corso degli anni abbiamo già scritto per due volte nella nostra newsletter - nell'ottobre 2006 (newsletter 8/2006) e nel gennaio 2013 (newsletter 1/2013) - dell'insegnamento del Taiji Quan che ci proviene da Ben Lo. Crediamo che sia tornato il momento di ricordare le principali indicazioni date da questo Grande Maestro, che per scelta di Laura Brandimarti è considerato il caposcuola dalla nostra Associazione. Laura iniziò a seguire i workshop di Ben Lo negli Stati Uniti nel 1987, sollecitata dal suo primo



Ben Lo e Laura Brandimarti
(Atlanta, 1988)

Maestro, Frank Wong. Rientrata in Italia, continuò a partecipare ai workshop che Ben Lo teneva in Europa traendone tanto beneficio per il suo addestramento nel Taiji Quan che decise di organizzarne uno a Milano per l'Associazione da lei fondata, anche se l'impresa appariva impervia dal punto di vista finanziario. Il workshop si tenne con successo dal 22 al 24 ottobre 2006, organizzato con l'aiuto di alcuni soci di allora, principalmente Elisabeth De Stefanis, Donata Riva e Paolo Sortino, e le perdite economiche furono contenute entro limiti che ritenemmo accettabili. A me toccò - tra l'altro - il compito di essere lo

chaperon di Ben Lo e della sua assistente Tania che arrivarono a Milano quattro giorni prima, reduci da un workshop tenuto in Olanda. Ricordo la piacevole sorpresa che ebbi osservando durante il suo soggiorno a Milano le virtù umane di Ben Lo, principalmente la sua modestia e la sua generosità. Una sera per fargli cosa gradita lo portammo a cena in un ristorante di Milano chiamato con il nome del suo Paese, "Taiwan", ed egli insistette per offrire la cena a tutti noi. Partendo, lasciò una parte significativa del suo compenso ad un suo allievo americano, Lenzie Williams, che, pur non versando in buone condizioni economiche, per imparare il più possibile da lui lo seguiva in tutti i suoi workshop e fu costretto a rimanere per qualche giorno a Milano, ricevendo le nostre cure poiché si era infortunato ad un ginocchio (P. Atru).

Benjamin Pang Jeng Lo ("Ben Lo"), nato nel 1927 in Cina ed emigrato da giovane in Taiwan, era afflitto da problemi del sistema nervoso che gli causavano crisi di mancanza d'aria se faceva sforzi fisici anche se di modesta entità. Nel 1949 ricorse all'aiuto di Cheng Man Ching, che era anch'egli appena emigrato dalla Cina continentale ed aveva portato con sé una grande reputazione di esperto di Medicina Tradizionale. Cheng Man Ching gli suggerì di unire alle cure fitoterapiche che gli somministrava la pratica del Taiji Quan, e così Ben Lo divenne il suo primo allievo in Taiwan, traendone grande giovamento ^[1]. L'anno successivo Cheng Man Ching aprì la sua scuola e Ben Lo fu uno degli allievi a lui più vicini fino al 1964, quando Cheng Man Ching si trasferì a New York, ed ogni volta che il suo Maestro tornava in Taiwan.

Nel 1974, su invito di Cheng Man Ching che cercava aiuto per diffondere il Taiji Quan negli Stati Uniti, diede le sue dimissioni dall'incarico governativo che ricopriva in Taiwan, e si trasferì a San Francisco, dove aprì una sua scuola, la "Universal Tai Chi Chuan Association".

La reputazione di Ben Lo come grande insegnante di Taiji Quan, particolarmente capace di una interpretazione intensa e fedele dello stile di Cheng Man Ching, crebbe rapidamente e lo portò a condurre una intensa attività di workshop in varie località degli Stati Uniti ed in Europa. Questa sua attività si protrasse a lungo, con una interruzione di circa due anni dovuta ad una operazione di trapianto di fegato subita nel 1999. Ben Lo attribuisce alla sua lunga pratica di Taiji Quan il merito di avergli consentito un ritorno ad eccellenti condizioni fisiche tanto rapido da stupire i medici che lo curavano. Attualmente, il suo insegnamento continua ad essere trasmesso da vari suoi allievi, negli Stati Uniti ed in Europa.

Ben Lo ha svolto un ruolo importante nella diffusione del Taiji Quan nel mondo occidentale anche come traduttore di testi dal cinese. A lui si deve la versione inglese del più noto testo di Cheng Man Ching - "I tredici trattati" - di cui sono state tradotte anche due edizioni in italiano. Ha inoltre partecipato alla traduzione dei testi classici del Tai Chi Chuan raccolti con il titolo "The essence of Tai Chi Chuan - The literary tradition", frequentemente adottata come riferimento, ed ha tradotto un testo "Tai Chi Chuan - Questions and Answers - di Chen Wei-ming, amico e collega di Cheng Man Ching alla scuola di Yang Chen-fu, il fondatore dello stile Yang moderno. Vanno anche ricordati due video che lo vedono come protagonista: un video didattico della forma di Cheng Man Ching, preziosissimo riferimento per chi voglia interpretare correttamente questo esercizio ^[2], e una raccolta di quattro DVD sui testi classici.

Nella sua attività di insegnante Ben Lo ha dato grande importanza all'apprendimento di chi partecipava ai suoi corsi, ed una sua cura costante è stata quella di seguire i suoi allievi con estrema attenzione. Ad esempio, era sua abitudine interrompere frequentemente l'esecuzione della forma, ed indicare a ciascuno dei suoi allievi gli errori di postura commessi. Per aiutare l'apprendimento ha anche dato la seguente definizione dei principi essenziali che debbono essere applicati nella esecuzione della forma ^[3].

- 1) Rilassare il corpo** (assumere una postura corretta ed eliminare ogni rigidità delle articolazioni ed ogni tensione muscolare che non sia necessaria per mantenere la postura voluta).
- 2) Separare Yin da Yang** (spostare ciclicamente il peso del corpo da una gamba all'altra).
- 3) "Ruotare la vita"** (ruotare in modo solidale il bacino e la parte superiore del corpo sulle articolazioni coxo-femorali che uniscono il bacino alle anche).
- 4) Mantenere il corpo verticale** (per non creare tensioni muscolari e non offrire vantaggi all'avversario).
- 5) Mantenere la "mano della bella donna"** (mano rilassata con il dorso allineato all'avambraccio, dita leggermente piegate e tra loro vicine, per far giungere senza ostacoli il flusso delle energie interne alle punte delle dita).

Quest'ultimo principio è forse il più controverso nell'ambito dello stile Yang e degli stili da esso derivati, molti dei cui maestri non lo applicano con particolare cura e tengono le mani nella posizione detta della "bocca della tigre", con il pollice distante dalle altre dita. Se la mano è rilassata, questo non è una deviazione dai principi, ma può causare inconvenienti nelle applicazioni marziali. Alcuni ritengono che

Cheng Man Ching abbia ripreso questo principio dallo stile Zhaobao, nato nella stessa epoca delle forme più antiche dello stile Chen, che è ancora praticato anche se non è molto diffuso [4].

Come tutti i Grandi Maestri, Ben Lo ritiene che il principio più difficile da applicare sia il primo, frequentemente richiamato con il termine “relax”. Nel linguaggio occidentale questo termine può essere inteso nel senso di perdere il controllo del proprio corpo fino ad un completo collasso, annullando ogni energia attivata volontariamente. Si tratta perciò di una traduzione che può essere fuorviante del termine cinese “song” che è impiegato nella formulazione cinese di questo principio. “Song” vuol dire assumere una postura corretta, che riduca al minimo il “tono muscolare”, cioè le tensioni muscolari necessarie per mantenerla equilibrando la forza di gravità. È anche necessario eliminare ogni tensione addizionale ed ogni rigidità articolare. Si agevola così il flusso dei fluidi vitali ed il corpo diventa unito e cedevole nella sua interezza. Si permette inoltre alla “forza elastica” di fluire senza impedimenti dal piede di appoggio sul terreno alla parte del corpo impiegata nelle azioni marziali di attacco, e di farle seguire il percorso inverso nelle azioni di difesa se si è costretti ad assorbire l’energia emessa dall’avversario. A questo “relax” fisico deve essere associata una completa consapevolezza del nostro corpo e dell’ambiente con cui interagiamo, scacciando ogni altro pensiero per accentuare la nostra sensibilità ed avere la capacità di attivare una intensa circolazione delle nostre energie interne, anche con estrema rapidità quando è necessario. Va ricordato che esercitarsi a raggiungere questo stato è anche una delle principali cause dei benefici per la salute che possono derivare dalla pratica del Taiji Quan. Dice Ben Lo:

“Lo stato di song deve riguardare in ogni momento l’intero corpo, non soltanto una mano, un polso, o una gamba.... La cedevolezza e la morbidezza che si acquistano in questo modo sono simili alle proprietà dell’acqua ed a quelle del vento, che si adattano ai percorsi che sono loro possibili, ma che possono d’improvviso sviluppare una grande potenza e distruggere una città”.

Gli altri quattro principi secondo Ben Lo presentano minori difficoltà.

Anche chi non conosce il Tai Chi Chuan li può applicare compiutamente... Il problema è quello di applicare tutti i principi allo stesso tempo, soprattutto quando le gambe cominciano a sentire la fatica, e si dimenticano tutte le regole. Tutto sembra molto semplice, ma è difficile da realizzare. Un minuto basta per conoscere i cinque principi, ma è possibile che cinquanta anni non siano sufficienti per applicarli correttamente...”.

La lunghezza e le difficoltà di un percorso di apprendimento che porti a praticare il Taiji Quan a livello di eccellenza sono giustificate dagli ambiziosi obiettivi di questa disciplina, sia dal punto di vista marziale sia da quello della salute [5] [6]. Si racconta che Ben Lo abbia una volta chiesto al suo Maestro perché, dopo tanti anni di pratica, egli non fosse ancora capace di “spingerlo” con successo, e che Cheng Man Ching gli abbia risposto: “Credi forse che io non continui a imparare ogni giorno?” [7]

Nascono però alcune questioni. **Quali sono gli esercizi più efficaci? Quali sono i comportamenti richiesti a chi intende addestrarsi nel Taiji Quan? Ed infine, ha un senso praticare questa disciplina anche se non si ha la disponibilità o la voglia di percorrere un così lungo cammino nella sua interezza?**

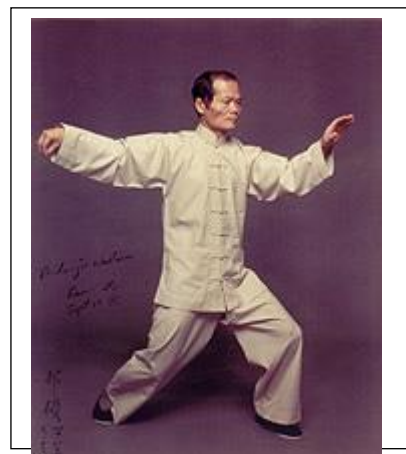
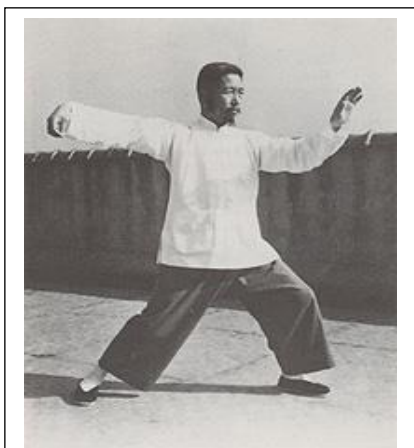
Per quanto riguarda gli esercizi da praticare, Ben Lo ha insegnato soltanto la forma a mani nude e lo spingi con le mani. Un suo video sull'apprendimento della forma con la spada ha più che altro il valore di una testimonianza. Ben Lo condivide la tesi che praticare la "forma a mani nude" sia il metodo di gran lunga più efficace per l'apprendimento dei principi del Tai Chi Chuan che riguardano le relazioni reciproche tra la "mente", il respiro e tutte le parti del corpo. Da questo punto di vista la forma a mani nude è un esercizio completo, e non vi è aspetto del Taiji Quan come pratica per la salute e come preparazione alle applicazioni marziali che per essere appreso ed applicato abbia bisogno di esercizi addizionali. In particolare, secondo Ben Lo praticare la forma è il modo migliore per imparare a raggiungere lo stato di "song".

"La gente mi dice sempre: tu dai molta importanza al rilassamento, ma come faccio ad imparare questa tecnica? Io dico loro: fate la forma. Molti mi chiedono: hai qualche postura speciale che può aiutarmi a rilassarmi? Io rispondo di sì. Loro mi chiedono: qual è? ed io dico: fai la forma".

Anche lo spingi con le mani ha secondo Ben Lo un ruolo estremamente importante come esercizio di base, poiché insegna ad applicare i principi più caratteristici del Taiji Quan che riguardano le relazioni con gli altri e permette di avere una misura semplice ed efficace del livello di addestramento raggiunto. In particolare, il rilassamento può essere raggiunto a vari livelli, e questo risulta evidente praticando lo spingi con le mani.

"Se incontriamo qualcuno che ha un'abilità nello spingi con le mani maggiore della nostra, ci irrigidiamo. Se il nostro avversario incontra qualcuno che è più bravo di lui, si irrigidisce. Questa è la ragione per la quale dobbiamo praticare e praticare. È una sfida che dura per tutta la vita, senza fine...".

Un ulteriore aspetto fondamentale della attività di Ben Lo è stata la fedeltà assoluta all'insegnamento del suo Maestro. La forma da lui insegnata può essere considerata identica a quella che Cheng Man Ching praticava vari anni dopo averla creata (con il passare del tempo la aveva resa ancora più interiore con una minore ampiezza dei passi).



La postura finale della posizione "Frustata singola" eseguita da Cheng Man Ching giovane e da Ben Lo (da www.taichiberkeley.com)

Da questo punto di vista, Ben Lo ha avuto un comportamento diverso da quello di William C. C. Chen, il Maestro probabilmente di maggiore reputazione tra quelli operanti nel mondo occidentale, da giovane allievo ed assistente di Cheng Man Da Ching in Taiwan ed emigrato negli Stati Uniti molto prima di Ben Lo. William C. C. Chen, pur restando fedele alla memoria del suo Maestro e sostenendo con vigore il suo ruolo di grande importanza nella storia del Taiji Quan, sviluppò una nuova “forma” introducendovi posture non presenti nella forma di Cheng Man Ching ed enfatizzando i “collassi” ed i “risvegli” nelle sequenze di chiusure e di aperture, per cercare di aumentarne la efficacia come esercizio di preparazione alle applicazioni marziali.

L’Associazione Italiana Cheng Man Ching è stata negli anni vicina alla scuola di William C. C. Chen: Laura Brandimarti ha partecipato a workshop di questo Maestro, ne ha organizzato uno a Milano nel 1999 e numerosi altri li ha fatti tenere negli anni successivi ad Alex Hing, suo allievo senior ed assistente. Tuttavia, Laura ha scelto Ben Lo come proprio caposcuola, per vari motivi: non soltanto le caratteristiche proprie della “forma” originale sviluppata da Cheng Man Ching che la rendono ai suoi occhi particolarmente attraente, ma anche la disponibilità di un ricco materiale di supporto (testi stampati e video) e la possibilità di sopravvivenza nel tempo di questo stile dovuta alla sua diffusione ed all’attività di numerosi maestri di grande reputazione, primo tra essi Ben Lo. Con la guida di Laura, la pratica dello stile originale di Cheng Man Ching, privo di modifiche improvvisate ed incoerenti, purtroppo assai frequenti, è divenuta uno degli obiettivi della sua Associazione. Questo non implica che si preferisca rimanere fermi per sempre allo stato attuale: continueremo a guardarci intorno, e saremo lieti di applicare ogni modifica che risulti inoppugnatamente appropriata e documentata come tale, piuttosto che inclusa arbitrariamente senza giustificarla e senza farne menzione.

Anche per quanto riguarda lo “spingi con le mani” Ben Lo ha seguito gli insegnamenti dati dal suo Maestro, che in questo esercizio dava un ruolo predominante alle azioni di neutralizzazione basate sulla tecnica di “indietreggiare ruotando” (“rollback”). Robert W Smith, “che probabilmente ha studiato e praticato più di ogni altro con molti maestri di arti marziali”, a proposito delle abilità di Ben Lo ha così scritto alla fine del secolo scorso nel suo libro “Martial Musings”^[8]:

È nello spingi con le mani (“tuishou”) che si resta sorpresi dalla sua grande abilità. Oltre a Cheng Man Ching è l’unico che io non sia riuscito a “spingere” almeno un po’. Eccellente neutralizzatore, è sempre lì ma non riesci ad esercitare contro di lui la tua energia. Resta collegato con te, e finisce con lo sradicarti”.

Per quanto riguarda la seconda questione, e cioè su come rendere efficace il processo di apprendimento, la raccomandazione più frequente è quella di scegliersi un buon maestro. Questa è una condizione necessaria ma non sufficiente. Un’altra frequente raccomandazione è quella di praticare con perseveranza. Dice anche Ben Lo:

“Se volete applicare correttamente gli insegnamenti che vi sono dati, dovete praticare e praticare... Per imparare è necessario avere pazienza e perseveranza... Si può abbandonare presto, o dopo cinque o più anni: io ho visto persone abbandonare dopo venti anni di pratica. La perseveranza si ha quando si continua per tutta la vita.... Naturalmente molte persone abbandonano. Anche chi insegna può avere delle frustrazioni: la sensazione è quella di dedicare un sacco di energia e di tempo a persone che non

riescono ad imparare. Per questo anche chi insegna deve avere pazienza e perseveranza.... riescono ad imparare. Per questo anche chi insegna deve avere pazienza e perseveranza....

Chi pratica non deve aspettarsi miglioramenti rapidi e continui, ma un processo di apprendimento che ha sia progressi sia pause. Ogni tanto si fa un improvviso progresso, ma qualche volta si rimane a lungo nelle stesse condizioni. Quando si è raggiunto un certo livello, si può credere di essere arrivati al proprio limite. Ma questo non è vero; nessuno conosce il proprio potenziale... Ogni tanto qualcuno mi chiede se i praticanti occidentali possono fare un buon Tai Chi Chuan, ed io rispondo sempre: perché no? I praticanti occidentali e quelli cinesi non sono differenti. In effetti, il problema principale è che gli studenti occidentali hanno bisogno di una maggiore disciplina. Tutti gli insegnanti di Tai Chi Chuan hanno la stessa percezione. Io credo che questo derivi dal diverso background culturale. Un cinese dice: Va bene. Io pratico Taiji Quan, e se questo richiede dieci anni, mi sta bene. Ma in Occidente, si vogliono risultati dopo dieci mesi”.

Per realizzare un efficace apprendimento Ben Lo insiste molto anche sulla necessità che chi pratica abbia **un ruolo attivo** nell'apprendimento. Nell'eseguire la forma, bisogna avere concentrazione mentale e la “volontà” di realizzare un'applicazione corretta dei principi. Si può ricevere il migliore insegnamento, ma senza un impegno personale le parole del proprio maestro vanno via con la stessa rapidità con la quale sono state ascoltate. Chi pratica deve innanzitutto lottare con sé stesso e con le sue cattive abitudini.

“Praticare il Tai Chi Chuan non è soltanto una questione fisica. Bisogna anche rafforzare la propria volontà. Quando la volontà diventa più forte, non si lascia facilmente. Tutti hanno delle frustrazioni in questo percorso, incluso me stesso. Ma bisogna superarle. Altrimenti, nessuno può essere d'aiuto”.

D'altra parte, per gli appassionati di arti marziali l'opportunità di proseguire in un lungo processo di apprendimento praticando a lungo gli stessi esercizi di base, con intensità e costanza, contrasta con la naturale tendenza alle novità ed alle apparenze; nel caso del Taiji Quan, la voglia di sperimentare altri stili, altri esercizi, forme con le armi, applicazioni codificate che danno l'illusoria sensazione di fare significativi passi avanti sulla via della marzialità. Nulla di sostanzialmente diverso dai problemi indicati quasi cento anni fa da Yang Chen-fu, il creatore dello stile Yang moderno ^[9].

“... Recentemente il numero di persone che praticano il Taiji Quan in Cina ha iniziato a crescere.... Molti allievi sono coscienziosi e tenaci nel loro addestramento. Bisogna tuttavia sottolineare che si possono riscontrare due tendenze sbagliate. La prima è che alcuni, giovani e ricchi di talento, imparano prima e meglio degli altri e per questa ragione diventano compiacenti con sé stessi, e fermano a mezza strada il loro processo di apprendimento. Queste persone non otterranno mai grandi risultati.

*La seconda è che alcuni allievi sono troppo ansiosi di avere grandi successi e di ottenere rapidamente dei benefici dalla loro pratica. Vogliono imparare tutto ed in breve tempo. dal “combattimento con l'ombra” (la forma) al padroneggiare (il Tai Chi con) la spada, la sciabola, la lancia ed altre armi. Sanno un po' di tutto, ma non acquisiscono completamente i principi. i loro movimenti e la loro forma appaiono ad occhi esperti mal eseguiti. Correggerli è molto difficile, dato che è necessaria una revisione completa. **Frequentemente possono cambiare la mattina, ma tornano alle vecchie abitudini la sera.** Per questa ragione un detto nella comunità cinese delle arti marziali dice: “imparare il Taiji Quan è facile, ma correggere uno stile sbagliato è molto difficile”.*

Per quanto riguarda l'ultima delle questioni prima riportate, cioè se ha un senso praticare il Taiji Quan anche per un tempo limitato e se non si raggiungono livelli di eccellenza, la nostra risposta è sì. Da una parte il suo apprendimento costituisce un percorso che offre prospettive nuove e di grande interesse per i nostri comportamenti fisici e mentali, e nel quale l'impegno e la volontà di proseguire con continuità nei tempi lunghi possono portare a raggiungere risultati di grande rilevanza. Dall'altra i suoi primi benefici iniziano a manifestarsi in tempi ragionevolmente brevi. Il Tai Chi Chuan offre una serie di opportunità a vari livelli. Chi vuole può sperimentarlo per un tempo limitato praticando con impegno e continuità finché ne ha piacere e giovamento: ne trarrà comunque dei significativi vantaggi. Se ne avrà voglia potrà **proseguire** in questo percorso, o altrimenti fermarsi quando ne avrà abbastanza.

-
1. Intervista a Ben Lo da "Conversation with the Grand Masters" – by Ronnie Robinson – European Cheng Man Ching Forum, Perigeux 2002 (taiji-forum.com/tai-chi-taiji/tai-chi-interviews/interview-direct-cheng-man-ching-students/)
 2. Copie del DVD debbono essere ordinate a Mr. Benjamin Lo P.O. Box 210537 San Francisco, CA 94121-0537. Una dimostrazione della forma è disponibile su Youtube (www.youtube.com/watch?v=1rrrdtaM09Q&t=8s9)
 3. Ben Lo "Five principles of good Tai Chi Ch'uan skills" - intervista di David Chen - 2001 (www.wuweitaichi.com/articles/Benjamin_Lo_Five_Basics.htm9)
 4. "A visit with Ben Lo" August 2014 (socaltaichi.com/?p=2469)
 5. "Una introduzione al Tai Chi Chuan" - Associazione Italiana Cheng Man Ching (www.centrotaichichuan.it/files/documenti/INTRODUZIONE.pdf)
 6. "il Tai Chi Chuan e la ricerca medica" -Associazione Italiana Cheng Man Ching (www.centrotaichichuan.it/files/documenti/RICERCA.pdf)
 7. Tai Chi Long River (www.longrivertaichi.org/store.htm)
 8. Citato nella nota "Master Benjamin Pang Jeng Lo" pubblicata dal Tai Chi Center of Madison (www.taichicenterofmadison.com/documents/BenLoBio_000.pdf)
 9. Yang Cheng-fu - "A Talk on Practice" (www.yangfamilytaichi.com/about/articles/talk-practice)