



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

NEWSLETTER 03/2018 – 2 settembre

- ✓ Corsi 2018/2019
- ✓ “Riflessioni di un insegnante” di Laura Brandimarti
- ✓ Aggiornamenti del sito

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 DI TAIJI QUAN (TAI CHI CHUAN) 2018/2019

La Maestra Laura Brandimarti nel periodo che va dal 2 ottobre 2018 al 30 maggio 2019 terrà presso **ASD Spazio 66** di via Ariberto 3 Milano Tel 02 91768854 i seguenti corsi bisettimanali di Taiji Quan (Tai Chi Chuan):

	Martedì	Giovedì
Corso Base	13.15 - 14.15	13.15 - 14.15
Corso Intermedio	14.15 - 15.15	14.15 - 15.15

In dipendenza delle richieste dei partecipanti, i corsi potranno essere in parte estesi al mese di giugno 2019. Dopo alcuni mesi di corso è prevista la esecuzione di sessioni di ripasso, senza costi aggiuntivi, tenute con frequenza pressoché mensile, di domenica mattina dalle 9.30 alle 12.30, nel corso delle quali sarà anche tenuta una conversazione sugli aspetti teorici del Taiji Quan.

Informazioni sui costi e sulle **lezioni di prova** che saranno tenute nel prossimo mese di settembre possono essere chieste a Viola telefono - 392 6254088 - o presso la Segreteria di ASD Spazio 66 a partire dai primi giorni di settembre. Per informazioni sul Taiji Quan e sui corsi scrivere una e-mail a info@centrotaichichuan.it; per chi si reca in Segreteria è anche disponibile un dépliant informativo.

Lo stile seguito con rigore è quello di Cheng Man Ching nella fedele interpretazione didattica che ne ha dato il Grand Master Benjamin Pang Jeng Lo (“Ben Lo”), che la nostra Associazione considera come caposcuola.

Il “**corso base**” è indirizzato a chi non ha ancora praticato il Taiji Quan, o avendo già seguito dei corsi, desidera ripercorrere in modo ordinato le posizioni della “forma a mani nude” per assicurare e mantenere la loro memorizzazione con una corretta applicazione dei principi e delle regole di esecuzione.

Il “**corso intermedio**” è indirizzato a chi ha già una certa conoscenza della forma, ma deve giovare di correzioni personalizzate per proseguire nel suo percorso di apprendimento. In questo corso alla “forma” sono uniti esercizi complementari e, se i partecipanti sono interessati, esplorazioni degli aspetti marziali più semplici del Taiji Quan.

Su richiesta possono essere anche tenute lezioni individuali o per piccoli gruppi.

RIFLESSIONI DI UN INSEGNANTE di Laura Brandimarti

Pratico Taiji Quan ormai da molto tempo e lo insegno da circa una trentina di anni. Queste esperienze mi hanno condotto a confrontarmi con alcuni temi di riflessione, in parte non ancora del tutto risolti, che desidero condividere con i lettori di questa newsletter perché penso possano essere di qualche interesse per chi pratica con passione o insegna questa disciplina.

Un primo tema riguarda il suo apprendimento. In Cina l'insegnamento tradizionale era generalmente eseguito suddividendo la forma a mani nude in più parti e facendole praticare come è ovvio in successione, ma non passando ad una di esse se non si era raggiunto un completo apprendimento di quella precedente. Compito degli allievi era quello di osservare con estrema attenzione la loro esecuzione da parte del Maestro e di cercare di farla propria: le istruzioni orali erano mantenute al minimo. Cheng Man Ching racconta che Yang Chen-fu (1883 - 1936), il creatore della versione dello stile Yang che è attualmente la più diffusa, se non doveva rispondere a delle domande, si limitava a dire ripetutamente "Relax", principio fondamentale e di difficile applicazione che gli allievi non avrebbero potuto acquisire autonomamente. Prima di eseguire completamente la "forma" passavano così dei tempi assai lunghi. Gli allievi che proseguivano in un percorso così lento e ripetitivo avevano una forte motivazione ed un grande rispetto per il loro Maestro, che li induceva ad assumerlo incondizionatamente come guida e modello.

Era poi comunque necessario un processo di approfondimenti, in gran parte affidato ad iniziative personali, che, se l'intento era di giungere a livelli di assoluta eccellenza, risultava assai esteso nel tempo. Cheng Man Ching racconta di essere riuscito soltanto dopo più di quaranta anni di pratica a comprendere compiutamente il significato dell'invito al "relax" di Yang Chen-fu.

Questo modo di apprendere e di insegnare il Taiji Quan non è più attuale nel mondo di oggi, in ispecie in quello occidentale: le motivazioni sono generalmente molto più deboli e si cercano risultati immediati; la voglia di novità è predominante rispetto a quella di accanirsi nel raggiungere un livello di eccellenza in attività già a lungo sperimentate; i riferimenti possibili - insegnanti e stili diversi, altre sorgenti di informazione - sono molto più numerosi. Con lezioni bisettimanali, il primo insegnamento della forma - la sua "memorizzazione" - è generalmente completato in quattro - cinque mesi. Il successivo processo di approfondimenti e di continui miglioramenti risulta perciò ancora più impegnativo, anche per chi ha obiettivi molto meno ambiziosi di quelli di Cheng Man Ching. Da parte dell'insegnante sembra necessario dedicare molto tempo ad una serie continua di "correzioni".

Questo è il modo di insegnare che ho appreso dai miei Maestri, Frank Wong e soprattutto il Grand Master Be Lo, di cui ricordo ancora il comportamento nei suoi workshop che solitamente avevano la durata di una settimana. Era sua abitudine arrestare in vari momenti l'esecuzione della forma, e richiedere agli allievi - più o meno una trentina - di restare immobili nelle loro posizioni finché uno ad uno non le avesse corrette, facendo così praticare di fatto degli esercizi di "standing". William C. C. Chen, probabilmente il maestro più famoso nel mondo occidentale, che è uomo di mondo molto attento al gradimento che riscuote da parte dei suoi allievi oltre che alla sua reputazione, nei suoi workshop indica delle correzioni, ma preferisce presentare oralmente i principi da seguire e darne delle dimostrazioni, utilizzando anche vari gadget e prendendo spunto da esempi non collegati direttamente al Taiji Quan. Chi vuole imparare è messo in di

condizione di farlo, ma chi non vuole è lasciato libero di procedere secondo le sue inclinazioni.



Laura con il suo primo Maestro, Frank Wong, ed i suoi migliori allievi, abituali compagni di push hands (1986)

Io per istinto sono portata a preoccuparmi della preparazione di ciascuno dei miei allievi, e perciò a seguire, pur se con minore intensità ed in forme diverse, il metodo di Ben Lo, dedicandomi alle “correzioni”, anche per quanto riguarda me stessa. Purtroppo, per cercare di migliorarmi e di riparare difetti dovuti anche al passare del tempo, non posso fare altro che riferirmi ai video ed agli scritti di Cheng Man Ching e di Ben Lo, che ha prodotto un mirabile video didattico. Di altri possibili riferimenti che condividano il mio modo di intendere il

Taiji Quan so poco, e comunque sono per me troppo lontani. Per quanto riguarda le correzioni, nei corsi regolari cerco di seguire, non so con quanto successo, alcune cautele. La prima è quella di fare in modo nei limiti del possibile che ciascuno dei miei allievi non metta troppe cose in pentola, limitandomi caso per caso a segnalare i loro difetti più rilevanti: cercare di fare troppe cose alla volta porta a non farne compiutamente alcuna, in particolare nel Taiji Quan. La seconda è quella di “sdrammatizzare” le correzioni, ricordando i miei errori e le difficoltà di abbandonare vecchie e radicate abitudini nel controllo, o “il non controllo”, del mio corpo. Il mio spirito minimizzante ed irridente di “romana de Roma” mi dà in questo, almeno così credo, un considerevole aiuto.

Resta però una domanda: cercare di far seguire a tutti i propri allievi in modo incondizionato un processo di continuo miglioramento, non può condurre ad inquietudini che portano ad allontanarsi da questa disciplina anche chi potrebbe utilmente continuare a praticarla? Mi risulta ad esempio che alcuni insegnanti non cerchino di migliorare il livello dei propri allievi, in particolare di quelli che hanno praticato Taiji Quan per più tempo, con una continua serie di correzioni. Lo stato di autocompiacimento che corrisponde a questo minore impegno risulta per queste persone piacevole e appagante, e fa sì che esse continuino a seguire dei corsi per i vantaggi ed il piacere che dà il praticare insieme ad altri con la guida di una persona di esperienza maggiore della loro. Tuttavia, nonostante io creda che per me sia opportuno riflettere ancora su questo aspetto, continuo a ritenere che il metodo delle correzioni sia il più adatto per un efficace apprendimento, e, come insegnante, cerco di praticarlo al mio meglio.

La considerazione del lungo processo di apprendimento richiesto in linea di principio dalla “forma” - ed anche dall’altro esercizio di base, lo “spingi con le mani” - richiama un altro tema, quello dell’opportunità di **dedicare il tempo riservato al Taiji Quan agli esercizi di base limitandosi allo stile prescelto**. Il Taiji Quan offre molte possibilità a chi ha voglia di novità: nuovi esercizi, nuovi maestri e loro modifiche della forma, nuovi stili. Io, oltre alla forma ed allo “spingi con le mani”, ho dedicato parte del mio tempo ad

imparare la forma con la spada, gli esercizi di “fencing” ad essa associati, ed il “Tai Chi Chi Kung” della famiglia Yang; non ho praticato forme veloci, forme in coppia, forme con la sciabola, con il bastone, con il ventaglio, applicazioni marziali precodificate, altri esercizi di Qi Gong come gli “otto pezzi di broccato”. Credo di aver fatto bene, ed è questo il mio consiglio in particolare a chi non dedica molto tempo al Taiji Quan. Anche la forma con la spada, che tra l’altro richiede doti specifiche, può essere evitata, pur se rappresenta una estensione molto interessante della forma a mani nude.

Per quanto riguarda i rapporti con vari maestri, ritengo che essi possono essere estremamente utili, perché permettono di guardare agli stessi problemi con occhi nuovi e da punti di vista diversi. Io ho organizzato a Milano per i miei allievi, oltre che workshop di Ben Lo e di William C. C. Chen, anche numerosi workshop di Alex Hing, della scuola di William C. C. Chen, e di William Nelson, esponente di spicco a livello europeo dello stile di Cheng Man Ching. Ho anche raccomandato loro di partecipare a incontri internazionali, che in alcuni casi ho aiutato ad organizzare (per quanto riguarda gli eventi in Italia associati allo stile di Cheng Man Ching va riconosciuta l’opera meritoria di Massimiliano Biondi, che continua in questa attività). Continuo a pensarla così anche se in alcuni casi dopo questi workshop ho dovuto far fatica a ricondurre i miei allievi ad una pratica conforme allo stile insegnato nella nostra scuola. Ricordo ancora le posture del corpo non conformi ai principi che Alex invitava ad assumere al termine dei “collassi” con cui nello stile di William C. C. Chen sono interpretate le “chiusure” presenti nella forma, nonostante le mie raccomandazioni di seguire scrupolosamente lo stile di Cheng Man Ching che conosce abbastanza bene. Era più forte di lui. Un altro esempio è quello della forma con la spada insegnata da Van Sickle. Questo maestro ha deliberatamente e dichiaratamente (a differenza di altri) modificato la forma di Cheng Man Ching per renderla meno difficile da imparare.

Ho limitata esperienza della varietà di stili. Per un paio di anni ho praticato insieme allo stile di Cheng Man Ching la forma tradizionale dello stile Chen, ma ho finito col rinunciare a quest’ultima. Non credo sia inopportuno cambiare stile, se questo avviene per seguire meglio le proprie inclinazioni o per motivi di carattere pratico, ad esempio per seguire un maestro il cui insegnamento è ritenuto più efficace. Praticare contemporaneamente due stili diversi mi pare invece corrisponda alla mancanza di un impegno totale nei confronti di ciascuno di essi, e sia verosimilmente causa di incompleta applicazione delle loro peculiarità.

Un terzo tema riguarda i legami con la tradizione. Io ho sempre cercato di limitare all’indispensabile l’impiego di termini cinesi e dei modelli che vengono da quel Paese, per non complicare inutilmente l’insegnamento e per evitare che il Taiji Quan fosse considerato una cineseria, irrimediabilmente lontana dalla nostra vita quotidiana e dal nostro mondo, nascondendo la ricchezza di valori universali che porta con sé. Onestamente debbo dire che questa decisione ha anche semplificato la mia vita di insegnante.

Anche la abbondante documentazione informativa scritta nell’ambito della Associazione per i corsi Istruttori, per il sito dell’Associazione e per queste newsletter ha seguito sin dai primi anni ‘90, pur se con alcune eccezioni, lo stesso approccio. L’impiego di termini cinesi è stato limitato al minimo indispensabile per non perdere il riferimento alla conoscenza sviluppata nel tempo dai grandi maestri: lo spirito o “shen”, l’intento della mente “yi”, l’energia interna o soffio vitale “qi”, la “forza interna” o forza elastica “jiin”, e

pochi altri. I riferimenti alle antiche scuole di pensiero cinesi sono stati limitati ai concetti fondamentali espressi da “I Ching” o “Libro dei Mutamenti” e ad un esame abbastanza approfondito del primo Taoismo, che ha significativamente influenzato il Taiji Quan. Molte complicazioni derivanti dalla applicazione dei modelli della Medicina Tradizionale Cinese che fino a qualche anno fa affollavano la letteratura ad esso dedicata, sono state sin dall’inizio ignorate.

Si è invece cercato di trarre vantaggio da alcuni simboli offerti dall’antica cultura cinese associabili al Taiji Quan, che non trovano corrispondenti nella nostra cultura: i vari simboli del Taiji, uno dei quali, di elaborazione neoconfuciana, è stato scelto come logo della nostra Associazione, alcuni degli esagrammi de “I Ching”, ed ideogrammi che sono stati ritenuti di forte valore simbolico ed evocativo. Un esempio che mi piace ricordare è il carattere che corrisponde allo stato di “song” o relax vigile che è una caratteristica essenziale del Taiji Quan: all’immagine di un pino, sempre verde e simbolo di vitalità, è unita quella di capelli sciolti e lasciati cadere verso il basso, non acconciati come era tipico per uomini e donne nell’antica Cina (e non solo), a simboleggiare la mancanza di tensioni fisiche e mentali.



Ideogramma tradizionale



Ideogramma semplificato

La stessa immagine, di capelli sciolti sulle spalle, compare anche in una storia che fa parte di un testo fondamentale del Taoismo, “Zhuangzi”, e che racconta di un vecchio nuotatore che riesce “naturalmente” e serenamente a superare senza danni i gorghi di una temibile cascata.

Tutto sembrava andar bene. Anni fa, però, al termine di un workshop tenuto da un altro Maestro, alcuni dei miei allievi di una certa esperienza vennero da me annunciandomi entusiasticamente che si erano finalmente avvicinati all’essenza del Tai Chi Chuan avendo imparato i termini cinesi Peng, Lu, Chi, An, ed il loro significato.

Questi termini indicano quattro tipi di interazione energetica con un avversario (“jiin”) che possono essere impiegati nel primo livello di spingi con le mani, o Ti Shou (la famiglia Yang ha identificato una trentina di tipi di “jiin”, altri un numero ancora maggiore). Il significato di questi termini è indicato con sufficiente chiarezza dai termini italiani ed inglesi ad essi corrispondenti:

peng	parare	ward off
Lu	indietreggiare ruotando	roll back
Chi	premere	press
An	spingere	push

Tornando ai miei allievi, debbo dire che fui sconcertata dal loro entusiasmo, e almeno un po’ dispiaciuta. A cosa era servita la fatica di anni per fare eseguire bene le azioni di parare, indietreggiare ruotando,

premere e spingere, se la scoperta dei termini cinesi corrispondenti era per loro così appagante? L'essermi limitata a far comparire i termini peng, lu, chi ed an negli appunti preparati per il corso istruttori aveva così compromesso l'efficacia dei miei corsi?

Riflettendoci, ho concluso che ancora oggi il Taiji Quan è considerato una disciplina che viene da lontano, e che privarla del tutto dei suoi attributi culturali, anche di quelli espressi dai termini impiegati, fa sembrare di praticarne una versione parziale, lontana da quella originale. Accompagnare la sua pratica con l'impiego di termini cinesi della sua tradizione può accrescere il suo fascino e l'appagamento di chi la pratica. Da allora ho iniziato ad impiegare nelle mie lezioni, almeno di tanto in tanto, i termini peng, lu, chi ed an.

Confesso però che continuo a chiamare tirare in basso, dividere, colpo di gomito e colpo di spalla (e non t'sai, lieh, kao, chou) gli altri quattro "jiin" che sono impiegati nella versione più estesa dello "spingi con le mani".

AGGIORNAMENTI DEL SITO

La nota "Introduzione al Tai Chi Chuan" inclusa nel nostro sito (www.centrotaichichuan.it) è stata sostituita dalla nota "Il Taiji Quan ed i suoi molteplici effetti", accessibile dalla pagina "Approfondimenti" dello stesso sito. Si ritiene che possa essere di qualche interesse per chi conoscendo già questa disciplina è interessato ad averne una visione organica anche se non dettagliata.