



STRATEGIE E PRINCIPI DEL TAI CHI CHUAN

Nel corso dello sviluppo del Tai Chi Chuan sono stati più volte definiti “**principi**” rappresentativi di una serie di obiettivi specifici e di vincoli che debbono essere soddisfatti nella sua pratica e che almeno in linea di massima sono indipendenti dagli stili. Il loro studio rappresenta lo strumento più utile per chi vuole riflettere sulla pratica del Tai Chi Chuan, purché ad essi si associno le ragioni che li determinano. I criteri di base che essi rappresentano non sono stati modificati ormai da gran tempo.

I testi classici danno delle indicazioni preziose, ma non hanno lo scopo di fornire un insieme completo di principi. Una loro prima formulazione sistematica risale a **Yang Chen-fu** (1883 - 1936), “**I dieci punti essenziali**”. Nel tempo le loro formulazioni hanno continuato a crescere di numero, con una comune base concettuale ma con particolare evidenza posta di volta in volta su aspetti diversi, e con livelli di dettaglio non uniformi. Nessuna di esse ci appare esauriente per uno studio “teorico” del Tai Chi Chuan perché, almeno così sembra, ha di fatto prevalso il criterio di limitarne il numero per rendere agevole la loro enunciazione ed il loro apprendimento.



Verosimilmente per questo stesso motivo si riferiscono soltanto alla “forma” e non includono i principi relativi agli aspetti marziali, che sono trattati separatamente. Questo incoraggia ad avere una visione soltanto parziale del Tai Chi Chuan. Infine le ragioni che li determinano sono frequentemente espresse con continui riferimenti ad elementi della medicina tradizionale cinese, in molti casi non necessari per la loro comprensione, complessi ed estranei alla nostra cultura e perciò causa di ulteriori difficoltà.

Nell'ultima parte di queste note - “Riferimenti” - sono indicate alcune delle formulazioni dei principi” ritrovabili sul web, tra loro diverse non per i concetti espressi, ma per la scelta dei principi su cui è posta particolare evidenza. Lo stesso Cheng Man Ching non ha mancato di approfondire in varie forme questo argomento nei testi sul Tai Chi Chuan da lui lasciati. Nonostante la devozione che proviamo per questo grande Maestro non abbiamo però trovato nei suoi scritti una enunciazione organica dei “principi” sufficiente per uno studio “teorico” unitario.

Nell'ambito della nostra Associazione, per cercare a fini di studio di ottenerne una formulazione completa e coerente, si è ritenuto opportuno ridefinirli sulla scorta dei “testi

classici”, di altri testi lasciati da grandi maestri del Tai Chi Chuan e dell'esperienza acquisita in molti anni di pratica e di insegnamento.

I principi relativi ai due esercizi fondamentali - la “forma a mani nude” e lo “spingi con le mani” che sono in stretta relazione tra loro - sono stati considerati nel loro insieme.

Sono stati inclusi principi relativi ad aspetti importanti come la respirazione addominale (“naturale” o “inversa”), l’ascolto del proprio corpo, il piegare le gambe per sviluppare la forza interna, generalmente trascurati a livello di “principi” o comunque non enunciati con la opportuna evidenza. Viceversa, per uniformità di trattazione, “principi” relativi a specifici aspetti della postura delle varie parti del corpo e perciò oggetto di espressioni molteplici sono stati unificati, rimandando la loro articolazione dettagliata ad un livello successivo di classificazione relativo agli aspetti “esterni” (“*Regole generali di postura*”). Una loro lista è inclusa nel promemoria sulle regole principali di esecuzione della forma (vedi "[Le regole di base](#)", accessibile anche dalla pagina "[Approfondimenti](#)" del sito www.centrotaichichuan.it). I riferimenti alla medicina tradizionale cinese sono limitati all'essenziale, sostituendoli quando non sono necessari con riferimenti a concetti che appartengono alla cultura comune e sono suffragati dalla scienza moderna.

Per renderne più agevole la comprensione e per indicare al meglio le loro reciproche relazioni, i “principi” sono stati classificati secondo la loro appartenenza a specifiche “strategie” intese come criteri generali adottati dal Tai Chi Chuan per raggiungere i suoi obiettivi primari, che possono essere così espressi:

- **aiutarci a sviluppare ed a proteggere le nostre risorse, mentali e fisiche, e ad utilizzarle appropriatamente in ogni situazione di potenziale o manifesto conflitto;**
- **come arte marziale insegnare al debole (non dotato di grande potenza muscolare) come possa vincere il forte.**

Le strategie identificate sono in sostanza rappresentative del “**perché**” dei principi che corrispondono a ciascuna di esse e sono le seguenti:

1. **Accrescere la vitalità della mente e del corpo**
2. **Ricerca calma e consapevolezza**
3. **Nel movimento evitare ogni discontinuità**
4. **Acquisire agilità e stabilità**
5. **Impiegare l’elasticità del corpo**
6. **Utilizzare ai propri fini i comportamenti degli altri**
7. **“Prima nella mente e poi nel corpo”**

Le strategie prima indicate sono presenti in tutti i tipi di esercizio, anche se alcune di esse - in particolare “Impiegare l’elasticità del corpo” e “Utilizzare ai propri fini i

comportamenti degli altri” - possono trovare compiuta applicazione fisica soltanto nello “spingi con le mani” e nelle applicazioni marziali.

Ciascuna di queste strategie è di per sé rilevante ed utile. La loro applicazione, più o meno intensa, si ritrova in tutte le discipline sportive. Il merito del Tai Chi Chuan è quello di realizzarle nel loro insieme e con particolare accentuazione per affrontare la sfida impegnativa rappresentata dai suoi obiettivi che sono stati prima indicati, e di ottenere questo risultato con esercizi fisici “moderati”. Va infine notato che queste strategie sono tra loro interdipendenti. Ad esempio la strategia #1 “Accrescere la vitalità della mente e del corpo” è di per sé utile ma è anche un prerequisito di tutte le altre.

Per consentirne una visione di insieme le “strategie” sono riportate insieme ai principi che corrispondono a ciascuna di esse nella tabella riportata nella pagina seguente. Dalla osservazione d’insieme di questa mappa di “strategie” e di “principi” si riconosce che essa può avere un valore di orientamento sistematico ai fini di studio che è l’obiettivo di queste note, ma è e troppo estesa per costituire una guida efficace alle esercitazioni pratiche. E’ infatti impossibile fare contemporaneamente attenzione a più di uno o al massimo due principi alla volta. È bene che in ogni fase del processo di apprendimento si applichi con la guida del proprio maestro la “scaletta” ridotta di principi che meglio risponde alle specifiche esigenze più rilevanti in quel momento.

Un esempio particolarmente adatto ai principianti è costituito dai cinque principi enunciati da Benjamin Peng Lo (Ben Lo) che io considero il mio caposcuola per lo stile di Cheng Man Ching: 1) “rilassare l’intero corpo (il più difficile)”; 2) “separare Yin (leggero, insostanziale) da Yang (pesante, sostanziale)”; 3) “ruotare il corpo intorno alla vita”; 4) “mantenere il corpo in posizione verticale”; 5) “mantenere la bella mano della donna (rilassata con il dorso allineato al polso)”. Questi principi possono essere ritrovati nelle note seguenti come casi particolari di un insieme più ampio.

È interessante notare un commento di Ben Lo ai suoi stessi cinque principi, che sottolinea la difficoltà di focalizzare durante le esercitazioni pratiche la propria attenzione su un numero significativo di principi. “Se non puoi seguirne cinque, allora seguine quattro. Certamente è meglio seguirne quattro che tre. Ma questo non va ancora bene. È bene seguirli tutti e cinque”.

Le strategie prima indicate sono brevemente descritte nel seguito. Nei programmi dell’Associazione è previsto che una trattazione di maggior dettaglio di ciascuna di esse sia progressivamente resa disponibile su questo sito.

I lettori di queste note che ci faranno conoscere osservazioni critiche e suggerimenti su questo ed altri argomenti, scrivendo "post" sulla pagina Facebook dell'Associazione (“tai chi chuan cheng man ching”) o inviando una email a info@centrotaichichuan.it ci faranno cosa assai gradita.

Le "strategie"	Come realizzarle	I "principi"
1 Accrescere la vitalità della mente e del corpo. È necessario avere mente e corpo vitali e reattivi per interpretare i segnali che vengono dal nostro corpo e dall'esterno, e per reagire con lucidità e prontezza di riflessi a questi segnali.	Migliorare l'efficacia della respirazione. Eliminare rigidità posturali ostacolano la libera circolazione dei fluidi vitali e pensieri che limitano la nostra disponibilità al cambiamento.	1.1 Respirare finemente e profondamente. 1.2 Rilassare il corpo. 1.3 Attivare lo "spirito"
2 Ricercare calma e consapevolezza. L'ascolto del proprio corpo e la continua percezione dei cambiamenti degli altri permettono di avere un costante autocontrollo ed efficaci relazioni con le nostre controparti.	Concentrare la propria attenzione sui mutamenti interni ed esterni del nostro corpo e sulla interpretazione dei comportamenti degli altri senza aggressività o "chiusure".	2.1 "Ascoltare" il proprio corpo. 2.2 "Ascoltare" ed interpretare i cambiamenti degli altri.
3 Nel movimento mantenere il corpo unito e controllarlo con continuità. È necessario evitare interruzioni dei flussi energetici ed avere in ogni momento il controllo necessario per rispondere con prontezza a stimoli esterni.	Evitare pause e brusche variazioni della direzione del movimento. Coordinare i movimenti di tutte le parti del corpo. Limitare al minimo possibile l'impiego dei muscoli delle parti del corpo in movimento.	3.1 Eseguire movimenti circolari. 3.2 "Unire" le parti del corpo e ruotare il bacino. 3.3 Attivare i movimenti con i muscoli della parte centrale del corpo.
4 Acquisire agilità e stabilità. Potersi muovere con agilità in spazi piccoli mantenendo un equilibrio stabile è essenziale per un'arte marziale di autodifesa e per la vita quotidiana.	Applicare le tecniche necessarie per ruotare il corpo con agilità e per fare dei passi mantenendo il baricentro sulla verticale che passa per il piede di appoggio.	4.1 Separare il sostanziale dall'insostanziale 4.2 Mantenere l'equilibrio centrale 4.3 Radicare il piede di appoggio sul terreno
5 Impiegare l'elasticità del corpo. Anche chi ha corporatura fisica minuta può disporre di una energia meccanica intensa anche se di brevissima durata se impiega l'elasticità del corpo.	Piegare e raddrizzare le ginocchia (come quando si salta) per trasformare in "forza interna" la forza di gravità e l'energia dell'avversario che si è stati costretti ad assorbire.	5.1 Piegare la gamba "sostanziale" 5.2 Attivare con la mente il flusso di forza interna 5.3 Utilizzare l'energia dell'avversario (se non si riesce ad evitarla)
6 Utilizzare ai propri fini i cambiamenti degli altri. L'impiego più efficace delle nostre risorse consiste nel non opporsi con violenza agli attacchi degli altri e nello intervenire attivamente soltanto quando siamo in vantaggio.	Imparare a non opporsi rigidamente agli attacchi degli altri ed a metterli in condizioni di inferiorità esercitando la propria forza nei loro confronti appena queste condizioni si realizzano.	6.1 Seguire l'avversario dimenticando se stessi 6.2 Controllare l'avversario senza opporsi. 6.3 Impiegare la "forza interna" come appropriato 6.4 Agire al tempo giusto
7 Unire mente e corpo. I movimenti eseguiti debbono in ogni situazione essere scelti da noi e tutte le parti del corpo debbono applicare regole assai precise e minuziose. Questo richiede il continuo intervento di una volontà razionale che con la pratica deve diventare istinto.	Guidare con la volontà i movimenti di tutte le parti del corpo, imparare ad eseguire correttamente ed intensamente la "forma", allenarsi se possibile nello spingi con le mani, praticare con concentrazione e con continuità.	7.1 Scegliere l'azione più opportuna 7.2 Guidare con la mente i flussi di energia 7.3 Applicare principi e regole con accuratezza 7.4 Nella "forma" aiutarsi con l'immaginazione

"Strategie" e "principi" del Tai Chi Chuan - un quadro riassuntivo

Esaminiamo le caratteristiche essenziali delle “strategie” che abbiamo prima indicato.

1 ACCRESCERE LA VITALITÀ DELLA MENTE E DEL CORPO

1.1 Respirare finemente e profondamente.

1.2 Rilassare il corpo.

1.3 Liberare lo “spirito” da altri pensieri.

Una caratteristica del Tai Chi Chuan è l'attenzione data a metodi e tecniche utili per l'**accrescimento della vitalità della mente e del corpo**, intesa come capacità di percepire segnali anche se deboli che provengono dal nostro corpo e dall'esterno, di interpretarli correttamente, e di essere in grado di reagire a questi segnali con prontezza ed efficacia. Queste capacità, rilevanti in tutte le attività sportive ed anche nella vita quotidiana, assumono una importanza cruciale nel Tai Chi Chuan, che fa affidamento su di esse come risorsa fondamentale per evitare lo scontato predominio in un incontro marziale di chi è dotato di un corpo molto più robusto e di una

muscolatura molto più sviluppata. Il loro accrescimento richiede di portare mente e corpo nelle loro condizioni ottimali. L'esecuzione delle "forme" del Tai Chi ha proprio il soddisfare questo vincolo come uno dei suoi principali obiettivi. Va qui ricercata la principale ragione della doppia valenza del Tai Chi Chuan: arte marziale e pratica per la salute.

Le tecniche adottate dal Tai Chi Chuan a questi fini appartengono alla "**Medicina Tradizionale Cinese** " che ha una storia più che millenaria. Una gran parte dei suoi insegnamenti sono stati valorizzati negli ultimi decenni anche dalla scienza medica moderna. In breve queste tecniche sono una respirazione calma e resa profonda con l'intervento dell'addome controllato dal diaframma, il mantenimento di una postura corretta rilassando completamente il proprio corpo, e la eliminazione di pensieri e di tensioni emotive. L'insieme di questi fattori - relativi a respiro, corpo e mente e tra di loro sinergici - permette di avere una circolazione intensa e bilanciata in tutto il corpo del **sangue ben ossigenato** e della cosiddetta "**energia interna ch'i**" (o "**qi**") da cui dipende la nostra vitalità. La medicina tradizionale ha anche definito in grande dettaglio un sistema estremamente complesso di canali e di vasi che pervade tutto il corpo e in cui circola questa energia. Rilevante è la possibilità di stimolarne i flussi con la mente (“l'energia segue il pensiero”) e di governare così i movimenti di tutte le parti del corpo.

Da questo modello sono state derivate nel corso dei secoli varie pratiche terapeutiche, in particolare l'**agopuntura** e il "**Chi Kung**" ("**Qi Gong**"), insieme di esercizi per la buona salute e la longevità basati sulla stimolazione ed il controllo della circolazione del "ch'i" nel nostro corpo. Queste pratiche sono di crescente diffusione nel mondo occidentale nonostante gran parte della scienza moderna neghi l'esistenza di questo fluido immateriale che non è sperimentalmente rilevabile nella sua interezza, anche perché la cultura tradizionale cinese gli ha assegnato un compito assai ambizioso, quello di costituire la energia vitale primaria, e da questo è derivata una grande varietà dei suoi poteri e dei suoi attributi.

Una approssimazione utile per costruire un modello conoscitivo del Tai Chi Chuan coerente con la nostra cultura e a cui poter fare pieno riferimento senza oscurità e dubbi, consiste nell'assimilare almeno in parte il flusso di energia interna "ch'i" ai flussi di

impulsi di natura elettrica governati dal nostro sistema nervoso, siano essi gli impulsi inviati dal cervello ai muscoli, o gli impulsi che giungono al cervello dai "recettori" di cui il nostro corpo dispone e che permettono al cervello di produrre informazioni sia sullo stato e la posizione delle parti del corpo ("propriocezione") sia sui segnali di varia natura che riceviamo dall'ambiente ("esterocezione").

Esaminiamo brevemente gli effetti più evidenti delle tecniche prima indicate.

La rilevanza di una **respirazione addominale** per intensificare il ricambio dell'aria nei nostri polmoni è ormai da tempo riconosciuta anche dalle pratiche riabilitative sviluppate nel mondo occidentale.

Il principio di **rilassare il proprio corpo** liberandolo da ogni rigidità pur continuando a controllare la sua postura nasce dalla necessità di evitare impedimenti, oltre che ai flussi del sangue ossigenato e degli impulsi nervosi, anche al flusso di "forza interna" che come si vedrà più avanti (*"Impiegare l'elasticità del corpo"*), deve percorrere il nostro corpo a partire dal piede di appoggio che deve essere ben radicato sul terreno. Questo principio determina una serie di **regole di postura** molto importanti non soltanto per le finalità marziali del Tai Chi Chuan, ma anche per il nostro benessere fisico (ad es. "mantenere verticale la spina dorsale", "tenere eretta la testa come appesa ad un filo", "abbassare le spalle e far scendere i gomiti"). Per una loro enunciazione si richiami il documento **"Regole di base"** richiamabile anche dalla pagina "Approfondimenti" del sito dell'Associazione).

Infine, la **eliminazione di tensioni mentali e di ansie**, richiamata in varie forme come precetto di vita da tutte le culture tradizionali dell'India e dell'Estremo Oriente, nel Tai Chi Chuan è condizione necessaria per raggiungere la concentrazione voluta e per mantenere un completo autocontrollo, ed è anch'essa ormai considerata dalla medicina occidentale essenziale per ridurre i rischi dell'insorgere di varie patologie (*indicazioni su uno specifico programma di ricerca a questo riguardo, indicato con il termine "relaxation response", sono date nel documento dell'Associazione "Il Tai Chi Chuan e la ricerca medica" richiamabile anche dalla pagina "Il Tai Chi Chuan" del sito dell'Associazione*).

Raggiungere questo stato mentale non è agevole. Un metodo utile è applicare il primo principio della successiva strategia "Ricerca calma e consapevolezza", dedicando la propria attenzione a sentire il proprio corpo, ad esempio contando i respiri, e così "occupando" interamente la propria mente.

Nella tradizione del Tai Chi Chuan questo stato di liberazione da tensioni fisiche e mentali ma allo stesso tempo di allerta mentale e fisica è indicato con il termine "**sung**" ("**song**"), impropriamente tradotto in mancanza di alternative con il termine "**relax**", che invece è frequentemente inteso nel nostro abituale linguaggio come completo abbandono di ogni controllo.

L'esercitarsi nel Tai Chi Chuan applicando con cura queste tecniche ha effetti sui nostri comportamenti istintivi anche nelle ore successive.

2 RICERCARE CALMA E CONSAPEVOLEZZA

2.1 "Sentire" il proprio corpo.

2.2 Interpretare" i cambiamenti degli altri.

Come si è già indicato, **nell'esecuzione della "forma"** le posizioni di tutte le parti del corpo debbono essere percepite essendone pienamente consapevoli in modo di poterle controllare con continuità ed accuratezza. Inoltre, dopo avere "memorizzata" la "forma" al punto di non commettere più errori sistematici, si può concentrare la propria attenzione nel "sentire" gli intensi cambiamenti "interni" di varia natura che il nostro corpo deve ciclicamente realizzare: il flusso dell'aria respirata, e i cambiamenti che saranno identificati nel seguito, e cioè la alternanza in ogni sua parte di uno stato "sostanziale" ("yang") e di uno "insostanziale" ("yin") con lo spostamento del peso che corrisponde a questa alternanza e la conseguente formazione della forza interna. "Sentire" questi cambiamenti aiuta ad eseguirli compiutamente ed intensamente.

L'attenzione rimanente di cui il nostro cervello è capace deve essere dedicata ad "esplorare" l'ambiente, giungendo, quando certi livelli di addestramento sono stati raggiunti, ad avvertire con l'aiuto della immaginazione l'interazione con l'aria ("*nuotare nell'aria*"). Più avanti nel percorso di apprendimento, la nostra mente potrà dedicarsi ad immaginare le interazioni con l'avversario ombra che corrispondono alle posizioni della "forma".

Nello spingi con le mani e nelle applicazioni marziali, la cui pratica richiede di avere già acquisito un buon livello di conoscenza pratica dei "principi" e di almeno alcune delle "posizioni" della forma, l'attenzione deve essere invece prevalentemente dedicata al percepire con la massima prontezza possibile i cambiamenti dell'avversario.

Una condizione necessaria per realizzare compiutamente questo scopo è la capacità di avere con le nostre controparti una relazione continua ed armonica, senza aggressività o paure, fino a sentirsi parte di un'unica realtà priva di opposizioni e di chiusure. Questo è uno degli apparenti paradossi tipici del Tai Chi Chuan.

In realtà è evidente che per comprendere prontamente e compiutamente i comportamenti di chi è relazione con noi, come deve avvenire in un arte marziale di autodifesa e come è opportuno in molte occasioni della vita quotidiana, è necessario avere un atteggiamento "positivo" nei suoi confronti anche se siamo in una situazione di conflitto.

L'applicazione di questi principi è essenziale per mantenere calma e tranquillità in ogni situazione, evitando reazioni confuse ed emotive anche quando è richiesta grande prontezza di reazione.

3. NEL MOVIMENTO EVITARE OGNI DISCONTINUITÀ.

3.1 Eseguire movimenti circolari (anche nei cambi di direzione).

3.2 "Unire" le parti del corpo e ruotare il bacino.

3.3 Attivare i movimenti con i muscoli della parte centrale del corpo.

Il Tai Chi Chuan richiede che il nostro corpo si muova con continuità, "senza fine", sia pure in spazi ridotti, assumendo progressivamente una grande varietà di posture diverse. Nella forma i movimenti del corpo sono preordinati, ma nelle applicazioni marziali debbono poter essere modificati anche in modo imprevisto e repentino in funzione dei comportamenti dell'avversario. Per mantenere la continuità del loro controllo e la possibilità di modificarli con estrema rapidità, i movimenti debbono essere eseguiti secondo archi di curve assimilabili a cerchi - con rotazioni di corpo e delle braccia nel piano orizzontale ed in quelli verticali - e **senza interruzioni e discontinuità**, anche nelle inversioni di direzione del movimento. Seguire questa regola nella esecuzione della forma aiuta anche ad accrescere con la fluidità e la

continuità dei movimenti i benefici per la salute che ne possono derivare.

Inoltre, è necessario che le parti del corpo siano "**integrate**" in un unico insieme e che ciascuna non si muova indipendentemente dalle altre. L'impiego dei muscoli della parte superiore e di quella inferiore del corpo deve essere il più possibile limitato a quello necessario per mantenere la postura voluta (*il cosiddetto "tono muscolare"*).

Se queste condizioni non fossero soddisfatte, ne risulterebbe annullato lo stato di continuo rilassamento necessario per una circolazione libera e non rallentata dei flussi energetici (*sangue, impulsi nervosi*) e per il flusso della "forza interna" a partire dal piede di appoggio sul terreno (*vedi la strategia 5. "Impiegare l'elasticità del corpo"*).

La soluzione è quella di dare all'addome - la parte del corpo compresa tra il torace ed il bacino che include i "muscoli lombari" ed i "muscoli addominali" e costituisce il collegamento tra la sua parte superiore e quella inferiore - il compito di iniziare i movimenti e di attivarli con i suoi muscoli, compito che dalla nostra prima infanzia ha progressivamente abbandonato. Un caso di particolare importanza riguarda le rotazioni del corpo che caratterizzano la quasi totalità dei movimenti della "forma" e devono essere attivate con i muscoli dorsali (*la regola che ne deriva è frequentemente espressa come "ruotare intorno alla vita"*).

Tutte le parti del corpo partecipano così in modo solidale ai movimenti ordinati dalla nostra mente, con fluidità e continuità.

Per quanto riguarda la "forma", la sequenza dei movimenti del corpo e la posizione che gli arti debbono assumere sono specificate dalle regole di esecuzione proprie di ogni stile.

4 ACQUISIRE AGILITÀ E STABILITÀ

4.1 Separare il sostanziale dall'insostanziale.

4.2 Mantenere "l'equilibrio centrale".

4.3 Controllare la postura dei piedi e delle gambe

Nelle transizioni tra una "posizione" e quella successiva della "forma" sono sempre presenti, con l'eccezione nella forma di Cheng Man Ching della transizione tra "premere" e "spingere", rotazioni del corpo di varia ampiezza. Concentrare alternativamente il proprio peso su una delle due gambe permette di realizzarle con **agilità**. Questa è l'applicazione più evidente forma di un principio generale: in ogni istante il corpo deve essere diviso in due parti, una pesante, "**sostanziale**", capace di emettere energia nei confronti dell'avversario ("yang"), e l'altra leggera, "**insostanziale**", cedevole ("yin") per non offrire resistenza ai suoi attacchi. Le due parti del corpo debbono ciclicamente cambiare il loro stato. In tutti i movimenti deve essere inoltre mantenuto un **equilibrio stabile**. Una condizione necessaria è che il baricentro del corpo sia sempre allineato verticalmente con il piede di appoggio sul suolo. In particolare, quando si eseguono dei passi il corpo non deve essere spostato prima di aver trasferito il suo peso sul piede che è stato spostato. Altre regole riguardano la distanza laterale tra i piedi che deve essere uguale alla larghezza delle spalle, e la posizione delle ginocchia che non debbono essere sollecitate con posture non naturali e non debbono mai superare la punta del piede.

Agilità ed equilibrio sono di grande utilità in molteplici occasioni della vita quotidiana indipendentemente dalla loro rilevanza marziale ed il loro accrescimento è uno dei più evidenti benefici che possono derivare dalla pratica del Tai Chi Chuan.

5 IMPIEGARE L'ELASTICITÀ DEL CORPO

5.1 Piegare le gambe su cui poggia il peso.

5.2 "Allineare" il corpo.

5.3 Utilizzare l'energia dell'avversario (se non si riesce ad evitarla)

5.4 Attivare con la mente il flusso di "forza interna".

In tutte le arti marziali è necessario essere capaci di impiegare in modo efficace la propria energia nei confronti di un avversario. Il Tai Chi Chuan, che ha come obiettivo quello di far vincere il "debole", ha adottato a questo riguardo due stratagemmi.

Il primo stratagemma riguarda l'accrescimento della forza meccanica che si è capaci di avere a disposizione. L'accorgimento adottato consiste nell'utilizzare il peso del corpo e la elasticità del tessuto connettivo per sviluppare una forza significativamente maggiore di quella ottenibile esclusivamente con la contrazione dei muscoli, metodo solitamente impiegato. Se, a somiglianza di quanto avviene quando si cerca di saltare in alto, si piega il ginocchio della gamba su cui grava il peso del corpo, parte dei muscoli e dei tendini della gamba è sottoposta a sforzo di allungamento per contrastare la forza di gravità ed accumula forza elastica, come una molla ancorata ad uno dei due

capi e tirata dall'altro. Se in rapida sequenza si contraggono gli stessi muscoli e tendini raddrizzando la gamba, si crea una **forza amplificata** che può essere trasferita, se così è deciso dalla nostra mente e, se le parti del corpo sono propriamente allineate e sono prive di rigidità articolari e di tensioni muscolari, dal piede di appoggio alla parte che si vuole impiegare per emettere energia. All'energia acquisita con questo effetto di "contro movimento" della gamba di appoggio sul terreno si unisce quella che deriva dalle rotazioni del corpo in fase di "apertura" che seguono rotazioni in senso opposto eseguite nelle "chiusure" che le hanno precedute.

I testi classici del Tai Chi usano l'immagine di **tendere l'arco prima di scagliare la freccia**. In termini di fisiologia moderna, che non ha ancora del tutto chiarito il meccanismo fisiologico che determina l'amplificazione della forza prima indicata, si parla di "contrazione eccentrica", di "stretch-shortening cycle" e di "pliometria". Chi ha raggiunto un elevato livello di abilità riesce anche ad accrescere gli effetti della forza di gravità "incanalando" verso il suolo l'energia emessa dall'avversario nei suoi confronti e che non è riuscito ad evitare.

La forza così sviluppata, indicata con il termine di "**forza interna**" o "**forza elastica**" ("**chin**" o "**jin**" nel linguaggio della tradizione) rende disponibile una potenza meccanica relativamente elevata, in ogni caso sensibilmente maggiore di quella ottenibile facendo affidamento soltanto sulla contrazione delle masse muscolari, ma è impiegabile per tempi brevissimi e con spostamenti di minima ampiezza, tanto da esser chiamata "**forza esplosiva**" nella medicina sportiva. Per questa ragione essa può essere utilizzata a fini marziali soltanto quando si è già in contatto con l'avversario. Vincere la tentazione di muovere le braccia e le spalle indipendentemente dal resto del corpo per esercitare un attacco nei confronti di un avversario, potendo così fare uso soltanto della forza derivante dalla contrazione dei muscoli di queste parti del corpo, è una delle principali difficoltà dello "spingi con le mani".

Nella "forma" l'esercitarsi in questa tecnica richiede oltre alle rotazioni del corpo l'esecuzione di flessioni su ciascuna delle due gambe quando su di essa si fa insistere il proprio peso. La lentezza di esecuzione riduce di molto l'intensità della forza sviluppata che è dissipata in calore. Le flessioni sono solitamente eseguite in modo non accentuato senza che ne derivino sforzi fisici particolarmente significativi.

La ripetuta applicazione di questo principio porta ad un aumento della elasticità delle nostre gambe, della loro robustezza e della nostra capacità di mantenere l'equilibrio, con benefici effetti per la nostra vita quotidiana.

Il secondo stratagemma riguarda la ricerca delle condizioni migliori per impiegare la propria forza con la maggiore efficacia possibile ed è una delle finalità della prossima strategia.

.

6 UTILIZZARE AI PROPRI FINI I COMPORTAMENTI DEGLI ALTRI

6.1 Seguire l'avversario mantenendo il contatto.

6.2 Controllare l'avversario senza opporsi ai suoi attacchi.

6.3 Impiegare correttamente la "forza interna".

6.4 Agire al tempo giusto.

Una strategia fondamentale del Tai Chi Chuan consiste nel cercare di **neutralizzare gli attacchi dell'avversario senza opporsi ad essi con violenza, ma cedendo in modo flessibile, restando cioè in contatto con lui, ed attaccandolo a nostra volta soltanto quando egli è in condizioni di svantaggio**. Il cedere invece di fare rigida opposizione in situazioni conflittuali corrisponde al criterio del "wu wei", letteralmente non "agire", del primo pensiero Taoista (IV secolo a.C.). Come è stato detto: "il wu wei è l'arte di padroneggiare le circostanze senza opporre loro resistenza; è il principio di schivare una forza che si abbatte su di voi in modo che non possa colpirvi".

Dal punto di vista marziale, la conseguenza di questo principio è che un'azione di attacco deve essere sempre preceduta da una azione di difesa o di disturbo per far sì che l'avversario non abbia più il controllo di sé stesso ed assuma una condizione di equilibrio instabile. Le azioni di difesa - evitare di essere colpiti o cedere all'attacco evitando di subirne le conseguenze, deviarlo, assorbire se necessario l'energia emessa nei nostri confronti se non può essere evitata per poi impiegarla ai nostri fini - hanno il compito non soltanto di neutralizzare un attacco, ma anche quello di portare l'avversario in una condizione in cui non ha più il pieno controllo di se stesso o è in equilibrio instabile.

La parte del nostro corpo sulla quale si esercita l'attacco deve essere cedevole (yin) mentre l'altra parte è "sostanziale" ("yang") capace di creare la "forza interna" e di esercitarla successivamente nei confronti dell'avversario in direzione del centro di gravità del suo corpo e in un senso non opposto a quello del suo movimento.

Il ciclo di azioni tipico del Tai Chi Chuan è "apertura" (difesa, formazione della "forza interna", espansione del corpo) - eventuale emissione nei confronti dell'avversario dell'energia associata alla "forza interna" o sua dissipazione in calore - "chiusura" ("raccolta" delle parti del corpo). Nella "forma" di ogni stile di Tai Chi Chuan è codificata una serie numerosa di tipi di difesa, ciascuno dei quali è la risposta ad un attacco eseguito dall'avversario con specifiche modalità. Le regole di esecuzione che ne derivano possono arrivare a notevoli complessità, e questa è una delle ragioni per le quali gli stili tradizionali sono stati oggetto di un processo più o meno accentuato di semplificazione.

Eseguire al tempo giusto - né un'istante prima, né un istante dopo - sia le azioni di difesa per evitare il successo dell'avversario sia le azioni di attacco per non perdere delle opportunità - è un fattore critico di successo.

Questa strategia è un'applicazione specifica di un messaggio di carattere generale sempre più attuale in un periodo storico in cui tutti - individui e organizzazioni - dobbiamo imparare a convivere con fenomeni globali che sono al di fuori del nostro controllo. Se riuscissimo ad applicare compiutamente questo messaggio, ci sarebbe possibile rendere allo stesso tempo meno conflittuali e più efficaci le nostre interazioni con il mondo esterno, evitando inutili sprechi di risorse. Una sua applicazione diretta riguarda le nostre

relazioni interpersonali in situazioni di manifesto o potenziale conflitto, e porta a ridurre gli stress che normalmente le accompagnano e ad aumentarne l'efficacia.

7 "PRIMA NELLA MENTE POI NEL CORPO"

7.1 Scegliere in ogni momento l'azione più opportuna.

7.2 Guidare con la mente i movimenti del corpo.

7.3 Acquisire principi e regole con accuratezza.

7.4 Nella "forma" aiutarsi con l'immaginazione.

In ogni disciplina sportiva le facoltà mentali hanno un ruolo rilevante. Questo ruolo diventa cruciale nel Tai Chi Chuan che si basa su una completa integrazione di corpo e di mente, termine quest'ultimo che è qui impiegato per fare riferimento ad un insieme di diverse facoltà mentali che intervengono a vari livelli. Come dicono i testi classici del Tai Chi Chuan, **"prima nella mente e poi nel corpo"**.

E' innanzitutto necessario **scegliere in ogni momento l'azione più opportuna**. Nella "forma" la sequenza dei movimenti è predefinita, e questo codice deve essere ben acquisito dalla nostra mente in modo che al termine di ogni ciclo di apertura e chiusura non sia necessario

domandarsi quale è la prossima cosa da fare. Nelle applicazioni la scelta dell'azione da eseguire dipende dal comportamento dell'avversario che può determinare una serie assai numerosa di situazioni possibili. La mente deve essere pronta con estrema rapidità a riconoscere i segnali che ci provengono dall'esterno e scegliere tra una serie di modelli di comportamento che debbono essere ben acquisiti con la pratica in modo che questa scelta, necessariamente istintiva, risulti quella più appropriata.

L'azione prescelta, sia nella esecuzione della "forma" sia nel corso di una esercitazione marziale, deve essere inoltre eseguita applicando rigorosamente un insieme di principi e di regole di esecuzione che rendono possibile raggiungere gli obiettivi assai ambiziosi del Tai Chi Chuan, per quanto riguarda sia le capacità marziali, sia i benefici per la nostra salute. La mente deve perciò comandare con gli impulsi nervosi emessi dal cervello - o se si preferisce con i flussi dell'energia interna "ch'i" - i movimenti di tutte le parti del corpo che appaiono "propulse" dalle nostre facoltà mentali che debbono applicare i principi del Tai Chi Chuan e non essere governate dalle nostre abitudini o dalle nostre ansie ed emozioni. Anche a questo livello i nostri comportamenti debbono però essere istintivi. Raggiungere questa condizione richiede una pratica lunga ed intensa.

Nella tradizione del Tai Chi Chuan il compito di governare il nostro corpo è affidato allo **"intento della mente"** ("I" o "Yi"), collegato al cuore - la nostra volontà - e non al cervello. Una immagine frequentemente usata è quella di portare l'intento della mente nel "tan tien", vaso di raccolta del "ch'i" posto nell'addome, parte del corpo da cui si richiede abbiano inizio i movimenti del nostro corpo (*vedi la strategia 3 "Nel movimento evitare ogni discontinuità"*).

Infine la nostra immaginazione ha un ruolo rilevante nella esecuzione della "forma" perché ci aiuta a "sentire" intensamente il nostro corpo e le sue relazioni con il mondo esterno, sia esso rappresentato dall'aria in cui ci muoviamo o da un avversario

immaginario. Inoltre immaginare i movimenti del corpo senza eseguirli fisicamente, pratica diffusa in molte discipline sportive, è un efficace metodo di apprendimento ed ha anche benefici effetti sul vigore del nostro corpo.

Le strategie prima indicate richiedono sostanziali cambiamenti dei nostri comportamenti abituali, pieni di rigidità mentali e fisiche e frequentemente inappropriati perché guidati dalle nostre ansie ed emozioni o per mancanza di concentrazione. Se si riesce a raggiungere un buon livello in questo percorso di cambiamento, allora davvero **“il morbido può vincere il duro”** come dice Lao Tzu, cui è attribuito un testo fondamentale del primo pensiero taoista, il “Libro della Via e della Virtù”.

Non è da sorprendersi se il Tai Chi Chuan, disciplina che ci fa gradualmente sviluppare le capacità che abbiamo prima indicato, risulta ad un esame obbiettivo essere più efficace e coinvolgente di molti altri esercizi, anche di quelli che in questi ultimi tempi sono diventati di moda.

Riferimenti

- 1 Yang Chen-fu - “The Ten Essentials of Tai Chi Chuan”
<http://yangfamilytaichi.com/articles/the-ten-essentials-of-tai-chi-chuan/>
- 2 Fu Wing Fay “Proper Tai Chi Practice”
<http://www.futaichi.com/Principles.html>
- 3 Chinese Taichi Kungfu Martial Arts Centre “Taijiquan Training Requirements” (stile Chen) <https://www.douban.com/group/topic/37447092/>
- 4 Margaret Emerson “Tai Chi Principles and Concepts” (stile Wu)
<http://margaretemerson.com/tai-chi-principles-and-concepts/>
- 5 Wudang Research Association - “Martial Arts2 Taiji Quan (Treatise on Wudang Taijiquan, Analysis of the Movements, Movement Requirements)”
<http://www.wudang.com/en/martial-arts/>

Ultimo aggiornamento Settembre 2016