



## EFFETTI DEL TAI CHI CHUAN: TESTIMONIANZE

*Le enunciazioni generali dei benefici che possono derivare dalla pratica del Tai Chi Chuan, anche se ricche di riferimenti a risultati concreti, sono continue rielaborazioni delle stesse informazioni che, se basate su analisi statistiche, appaiono in qualche modo lontane dalla realtà. Le esperienze individuali sono invece sempre vive ed interessanti. Queste note sono la raccolta delle testimonianze riportate in contributi comparsi nella newsletter mensile dell'Associazione. Un primo gruppo di cinque contributi tratta degli effetti del Tai Chi Chuan sulle nostre capacità fisiche e mentali e della trasferibilità di alcuni suoi principi ad altre pratiche sportive. L'ultimo di questi contributi, preparato da Maria Bettinelli, introduce un tema di grande importanza, quello della coscienza di sé stessi e dell'ascolto degli altri, che è trattato nei tre contributi successivi. Un terzo gruppo infine tratta dei benefici del Tai Chi Chuan sulla nostra salute, con riguardo al sistema scheletrico.*

### SOMMARIO

1	INDIETREGGIARE RUOTANDO di Isabella Streicher - giugno 2005.....	2
2	“TAI CHI CHUAN ED EQUILIBRIO” di Giuseppe Bagnato - marzo 2006.....	3
3	“TAI CHI CHUAN E SCI” di Barbara Cosmacini - 2009.....	4
4	TAI CHI CHUAN E NUOTO di Sharon Anne Gould - dicembre 2006.....	6
5	RIFLESSIONI SUL MIO TAI CHI CHUAN di Maria Bettinelli - Settembre 2007	7
6	NON TEMERE I CAMBIAMENTI di Sarah Schewe - febbraio 2007.....	9
7	ESPERIENZE DI GARA di Sarah Schewe .....	12
8	“CAMBIAMENTI” di Isabella Streicher - settembre 2012 .....	14
9	“L'OSTEOPOROSI PUÒ ESSERE COMBATTUTA” di Maria Bettinelli - settembre 2008.....	16
10	“MEDITAZIONE ED ENERGIA INTERNA, UNA VIA PER L'AUTOCURA” di Isabella Streicher - gennaio 2006.....	17
11	TAI CHI CHUAN E SISTEMA SCHELETRICO - LA TESTIMONIANZA DI CHENG MAN CHING di S. Schoenberg e P. Autru - ottobre 2006 .....	19

---

## I INDIETREGGIARE RUOTANDO di Isabella Streicher - giugno 2005

*Questo racconto di un'esperienza personale mette in luce la prontezza di riflessi e l'agilità che si possono ottenere con il Tai Chi Chuan e l'utilità dei suoi principi se una intensa pratica fa diventare istintiva la loro applicazione. Complimenti ad Isabella per la vivacità, la semplicità e l'immediatezza del suo racconto. Ci sembra che anche questo sia Tai Chi.*

So che in un incontro sono rigida, mi muovo male e soprattutto non ruoto. Mi dimentico dei principi, la sfera, la corda, la radice ... Ma una volta nella vita ho ruotato, una volta che serviva sul serio.

Immaginate una fermata del pullman davanti alle strisce pedonali. Il pullman è fermo, le persone scendono. Le macchine dell'altra corsia sono ferme e aspettano che io attraversi la strada. Io sono all'ultimo mese di gravidanza, quindi tonda. Sto passando il pullman quando in una frazione di secondo succedono più cose contemporaneamente. Il viso dell'autista nella macchina della corsia opposta s'impietrisce, un motorino che sorpassa a piena velocità il pullman e che ovviamente non può vedermi, mi urta la pancia. Io mi fermo nel passo, ruoto indietro, tocco con le mani per terra e poi, come una molla mi raddrizzo di nuovo. A pochi metri da me il motorino è scivolato e caduto e quasi vado ad aiutarlo, ma il ragazzo si tira su da solo. Per un attimo la scena si blocca per lo spavento generale, poi la vita riprende.

Nella mia mente un unico pensiero: Ho ruotato, cavolo, ho davvero ruotato.

Ancora oggi sento la grande forza nel piede dietro che ha ammortizzato il colpo e che poi mi ha fatto scattare in piedi di nuovo. C'erano tutti i principi, soprattutto la sfera e la radice, il collasso e il risveglio fulmineo, la mente limpida e il corpo agile e flessibile. Con una semplice rotazione ho neutralizzato un "attacco" pericoloso e portato a terra l'avversario, anzi si è fatto male da solo.

La ragione perché ho potuto reagire così sta sicuramente nell'allenamento costante, ma anche perché Laura ci martella nella testa i principi di cedere, di ruotare, di creare il vuoto, di radicare.

Temo che continuerò ancora per un bel po' a non ruotare negli incontri, ma so cosa vuol dire e un giorno ci riuscirò.

## 2 “TAI CHI CHUAN ED EQUILIBRIO” di Giuseppe Bagnato – marzo 2006

*Giuseppe ci ha dato il permesso di riprodurre in questa newsletter un estratto da una delle tesine che sta preparando per l'esame di quarto anno del Corso Istruttori. La tesina è dedicata alle sperimentazioni condotte da centri universitari occidentali sui benefici del Tai Chi Chuan per la stabilità e l'equilibrio, ed alla sua esperienza personale a questo riguardo.*

Recentemente negli USA si è iniziato a valutare gli effetti terapeutici del Tai Chi anche per le malattie vestibolari che provocano la mancanza di equilibrio e le limitazioni nei movimenti, tipiche dell'incedere incerto delle persone anziane, grazie alla sua capacità di lavorare sul controllo posturale e sull'equilibrio.

.....

L'equilibrio è stato la prima e più grande difficoltà che ho dovuto superare nella pratica di questa disciplina, e dopo sei anni di pratica posso dire che i risultati ottenuti sono al di là di quanto potessi immaginare all'inizio. La lotta col mio corpo è stata intensa ed ancora oggi non posso ritenerla conclusa, anche se i progressi sono stati immensi. Oggi riesco ad allacciarmi una scarpa stando in piedi !! Per molte persone può essere un esercizio banale, ma per me fino a un paio di anni fa era fantascienza ...

Ho ottenuto questi risultati lavorando contemporaneamente su tre fronti.

- 1) La pratica costante della forma, con una particolare attenzione allo spostamento dei pesi ed a sentire tutto il proprio peso ben distribuito sul piede in appoggio.
- 2) L'esecuzione di speciali esercizi, come ad per esempio farsi la barba su un piede solo cercando di non perdere la posizione di equilibrio quando muovevo il braccio per radermi, e poi aggiungendovi le rotazioni del corpo ed il suo collasso per prendere un oggetto sul lavandino .....
- 3) Esercizi di meditazione di una quindicina di minuti ogni giorno, forse l'esercizio più importante. Credo non esista nessun esercizio che sia in grado di farti prendere coscienza del tuo corpo come la meditazione taoista. Il rimanere immobile svuotando la mente ti permette di andare a controllare ogni parte del corpo, di sentire dove sono le tensioni e di lavorare con la mente per eliminarle. La concentrazione mentale, la corretta postura e la respirazione nel Tan Tien portano come conseguenza l'alleggerimento della parte alta del corpo (torace, testa), ed infine il tanto ricercato radicamento dei piedi che si sentono sprofondare .

.....

Ma se è stato importante per me, posso dire che altrettanto incoraggianti sono stati i risultati ottenuti applicando i principi del Tai Chi Chuan negli esercizi proposti a delle persone disabili durante delle lezioni in piscina. La mia esperienza nasce due anni fa da un mio tentativo estemporaneo messo in atto più che altro per cercare di vivacizzare la lezione in piscina di un ragazzo paraplegico obbligato a muoversi su una sedia a rotelle

a seguito di un incidente di moto.

.....

In pratica, ho fatto eseguire a tutti i miei allievi, indipendentemente dal loro tipo di handicap, esercizi di respirazione addominale accompagnati da un movimento coordinato delle braccia e/o delle gambe, quasi sempre aiutato, simili a quelli che stanno alla base dei vari Chi-Kung, e la camminata Tai Chi. La esecuzione di questi esercizi ha prodotto l'effetto di un aumento generale della loro mobilità e della loro tranquillità in acqua. Questo fatto si è poi tradotto praticamente nella capacità di eseguire alcuni movimenti tipici del nuoto ed in alcuni casi addirittura di riuscire a galleggiare da soli.

.....

Come per tutti gli esercizi collegati a discipline orientali i benefici che essi portano non sono immediati come noi occidentali ci aspetteremmo. Occorre molta pazienza e dedizione. Non si riesce mai ad avere la percezione di quanto stiamo migliorando giorno dopo giorno, ma più indietro guardiamo più ci accorgiamo dei benefici che questa disciplina ha sedimentato dentro di noi.

---

### **3 “TAI CHI CHUAN E SCI” di Barbara Cosmacini - 2009**

Pratico Tai Chi Chuan da quasi tre anni. Ci sono arrivata per caso, ma ho capito subito che sarebbe stato un percorso difficile che valeva la pena di sperimentare. Al di là dei risultati, credo di essermi dedicata con impegno e passione. Mi piace approfondire con letture e trovo lo scambio di "Newsletter" molto utile. Tempo fa ho letto la nota di Sharon Gould "Tai Chi Chuan e nuoto" (newsletter n.9 2006) che confrontava le due discipline sportive, e più recentemente la lettera del praticante americano (newsletter di marzo 2009) che consiglia di provare ad applicare il Tai Chi alle attività quotidiane. Ciò che segue è la mia piccola, personale esperienza.

Scio da quando avevo tre anni. Durante le vacanze invernali ero sempre sui campi da sci con il mio maestro e con qualsiasi tempo. Come spesso accade nelle cose che si apprendono da piccoli, non ho fatto nessuna fatica a mettere in pratica tutto quello che mi è stato insegnato e trasmesso con tanta passione.

Ricordo che l'istruttore ripeteva all'infinito ai suoi allievi adulti di ruotare il bacino facendo attenzione a non anticipare il movimento con le spalle e ad effettuare un piccolo piegamento con il "busto a valle" (piccolo inchino o collasso) per rilassare l'anca prima di curvare: in questo modo le rigidità del corpo si sarebbero attenuate e la sciata sarebbe diventata più morbida e fluida. A noi bambini l'applicazione pratica della teoria veniva spontanea e naturale dopo pochi tentativi e ci divertivamo un mondo a vedere invece, con quanta difficoltà, i nostri genitori venivano esortati dai maestri affinché provassero a "lasciarsi andare". Da allora non ho mai smesso di sciare.

E arriviamo all'esperienza che voglio condividere con voi. Il panorama era splendido, la neve farinosa, il cielo blu, l'aria tersa. Raggiunsi le vette più alte in poco tempo e mi diressi verso le mie piste preferite, al confine italo-francese. Non si vedevano altre persone anche perché la meta dalla quale partivo richiede una leggera salita da effettuare a "passo spina di pesce" che scoraggia gli sciatori ormai abituati alla comodità del tapis-roulant.

Incominciai la sciata decisa a godermi la giornata. All'inizio del "muro" mi fermai. Ero rilassata e forse per questo, mi balenò l'idea che avrei potuto provare ad applicare i principi del Tai Chi nella discesa. In primo luogo decisi di concentrarmi sul respiro. Sapendo quanto è complicato e difficile coordinare la respirazione e il movimento, provai a renderlo il più naturale possibile facendolo sprofondare nel Tan-t'ien. Inspiro..... espiro, di nuovo inspiro....espiro, dopo circa cinque minuti lo stadio di Wu-Chi sembrava facilmente raggiunto. Come all'inizio della forma, immaginai la mia testa sospesa ad una corda che pendeva dal cielo, le spalle erano leggermente curve, il collo e la schiena liberi da tensioni, l'addome rilassato e le braccia pendevano naturalmente. Solo le mani, contrastando l'immagine della "bella signora", non erano rivolte verso il basso ma, inguainate nelle manopole, afferravano i bastoncini.

Partii, decisa ad essere particolarmente lenta ma consapevole dei miei movimenti. Restai sorpresa nel sentire che riuscivo ad applicare i principi: le gambe erano completamente radicate, il peso passava dalla destra alla sinistra in uno scambio alternato di pieno e vuoto, ed io riuscivo a mantenere un perfetto equilibrio mentre la parte superiore del corpo era priva di ogni forza o tensione.

Come nel Tai Chi, i movimenti erano controllati dal bacino e si trasmettevano al resto del corpo: "aprire e chiudere, fluttuare e sprofondare, muoversi in avanti e indietro". Ebbi la sensazione che l'aria non fosse vuota, continuai a respirare attraverso il naso e il respiro diventava sempre più lento e profondo. Non avvertivo nessuna tensione muscolare, i movimenti venivano leggeri, naturali, circolari. Anche se le mie gambe erano forti (e questo sicuramente lo devo al Tai Chi) io mi sentivo particolarmente morbida.

Mi sembrò che trascorresse un tempo infinito. Giunsi alla base del "muro" senza il minimo affanno ma con la sensazione di aver tagliato un muro d'aria. Mi ripresi. Avevo sciato come al solito in scioltezza e divertendomi? No, ero certa di avere fatto molto di più: mi ero concentrata sulla consapevolezza del sentire ed avevo compreso in quella discesa, cosa si intende per "Nuotare nell'aria" (Cheng Man Ch'ing - Tredici saggi sul T'ai Chi Ch'uan - saggio quinto). Era questa consapevolezza, così difficile per me da acquisire, che avrei dovuto applicare nella mia pratica quotidiana del Tai Chi: se lì l'avevo percepita avrei dovuto farne tesoro.

Era il Tai Chi che mi aiutava a concentrare la mente su sensazioni ed emozioni in quello che forse già istintivamente applicavo nello sci oppure lo sci che mi apriva improvvisamente una nuova prospettiva nella difficile pratica del Tai Chi?

Probabilmente entrambe le cose, dato che le due discipline nel mio caso si erano perfettamente integrate. Rimasi un po' a riflettere mentre gli sciatori, provenienti da altre direzioni, mi superavano a destra e a sinistra.

Incontrai gli amici e mi unii a loro. La giornata fu piena e divertente, del resto era iniziata nel migliore dei modi: non mi era ancora mai capitato di "nuotare sulla neve".

---

## 4 TAI CHI CHUAN E NUOTO di Sharon Anne Gould – dicembre 2006

*Crediamo che la nota inviataci da Sharon, nella sua freschezza, ci ricordi due punti importanti sui quali è utile riflettere. Il primo è che i principi del Tai Chi Chuan hanno un valore generale e possono essere utilmente applicati anche in altre attività. Il secondo è quello che Sharon chiama "pensare e fare", che richiama l'attenzione sulla opportunità di riflessione e di concentrazione su quello che facciamo, anche se si tratta di un esercizio che sembra soltanto "fisico". Ci farebbe piacere se ci inviaste messaggi, anche molto brevi ed informali, con i vostri pareri ed eventuali racconti di vostre esperienze che volete condividere con gli altri, inviandoli a: [info@centrotaichichuan.it](mailto:info@centrotaichichuan.it).*

Nel piccolo e bel libro di Cheng Man Ch'ing "I Tredici Saggi sul T'ai Chi Chuan", ho trovato una grande sorpresa, molto piacere, e uno stimolo al "pensare e fare" che vorrei raccontarvi.

Il "Saggio Quinto" del libro, pagina 39 dell' edizione Feltrinelli, s'intitola "Nuotare sulla Terra". Nella prima parte di questo saggio il Maestro afferma che il nuoto è un ottimo esercizio per lo sviluppo e la circolazione della energia interna "ch'i", poiché, come il T'ai Chi Chuan, aumenta la **flessibilità** di chi lo pratica.

Ora, tutti noi che pratichiamo T'ai Chi sappiamo quanto sia difficile - ma appagante - il graduale raggiungimento di quella flessibilità che riusciamo ad ottenere lasciando "indietro" le rigidità fisiche e mentali, che come tante incrostazioni ci condizionano e che fanno parte (ahimè) delle nostre posture (scheletriche e psicologiche!).

Detto ciò, da "veterana nuotatrice dilettante" ho deciso di applicare al nuoto alcuni dei principi indicati dal Maestro nel "Saggio Tredicesimo". Innanzitutto RELAX. Nel nuoto, come nel camminare, se non si sta attenti lo scheletro si irrigidisce in quelle posture che sono state accumulate nel tempo, anche se nuotando il nostro corpo, "sostenuto" dall'acqua, dovrebbe potersi rilassare in maniera quasi spontanea. Iniziamo

la mia lezione “inventata” di T'ai Chi nell'acqua, e voilà: rilassando le spalle, la nuca e così via, il corpo diventa più leggero e “fluttua”. Provate per credere!

Poi abbiamo “SOSPENDERE LA CIMA DELLA TESTA”. Questo principio può essere applicato in acqua anche se sembra un paradosso, essendo il nuoto ovviamente praticato in orizzontale. Ma immaginando che la testa debba essere in linea con il bacino (e non piegata indietro o avanti), e che ci sia una “trazione anteriore” che tira il corpo mantenendolo diritto, si riesce ad avere quasi subito una migliore efficienza nel movimento.

Infine, “LA MACINA RUOTA MA L'ASSE NON RUOTA” che esprime l'importanza fondamentale della forza del bacino. Uno degli errori nel nuoto, simile a quello che i principianti commettono nel T'ai Chi Chuan è di essere “forti” (e rigidi) nella parte superiore del corpo (braccia e tronco). Il processo di trasferimento del “peso” del tronco verso il bacino che poi diventa la “forza motrice” e “forza ruotante” per l'intera forma è molto simile a quello che dovrebbe essere fatto nel nuoto. In questo caso ho provato (per quanto mi è stato possibile) a lasciare cadere il pensiero nel tan tien, e ho visto che è possibile determinare armoniosamente dal bacino il movimento del corpo che si mantiene rilassato ed eretto (pur stando in acqua) per effetto dei primi due esercizi. Il risultato è, diciamo, semplicemente piacevole.

E' chiaro che le regole del nuoto prevedono che il corpo sia diritto, che il bacino debba oscillare, che il tronco debba muoversi in armonia. Quello che volevo dirvi e che applicando i principi del T'ai Chi “dall'interno” come abbiamo imparato ad apprenderli, è possibile interpretare meglio quest' altra disciplina e godere di miglioramenti (e soddisfazioni) immediatamente percepibili.

Il principio supremo!

---

## **5 RIFLESSIONI SUL MIO TAI CHI CHUAN di Maria Bettinelli - Settembre 2007**

Arrivata quasi alla fine del secondo anno di corso, sento il bisogno di ringraziare chi mi ha insegnato a raggiungere obiettivi che ritenevo per me impossibili: innanzitutto chi ha dato vita al centro, Pino che il primo anno mi ha trasmesso la passione del praticare, la maestra Laura che il secondo anno mi ha fatto capire quanto importante e suprema sia questa difficile disciplina, e gli altri insegnanti. Ringrazio soprattutto i meravigliosi compagni di corso da cui ho ricevuto molto, e che con la loro amicizia e sostegno hanno



reso piacevoli i nostri incontri. Mi sono a volte chiesta che cosa ci fa stare tanto bene insieme, che cosa ci accomuna .... Sarà il coraggio di accettare questa grande sfida con noi stessi o perché siamo dei romantici che armati di spada hanno ancora il coraggio di volere il meglio. Intanto il centro è oramai diventato la mia seconda casa.

Da pigra quale sono, mi sono sempre impegnata per riuscire ad assolvere alle mie funzioni nel minor tempo e con la minore fatica possibile, ed ho sempre evitato la pratica sportiva perché ripetere mi costa tanta fatica. Ho fatto un'unica eccezione, ma soltanto di tanto in tanto, per lo yoga che assecondava la mia indole...

Come sono arrivata al Tai Chi Chuan? Oltre alle conseguenze di varie fratture soffro di una rara malattia immunitaria che ha come effetto l'indurimento di tutti i tessuti. Per contrastarla il medico in ospedale mi disse che dovevo regolarmente praticare della ginnastica dolce e mi indicò il tai chi visto che un'altra sua paziente aveva avuto sensibili miglioramenti. Ma quando cominciai mi accorsi subito del mio pochissimo equilibrio, della mia scarsa resistenza, e di quanto fossero limitati i miei movimenti.

A lezione vedevo chi praticava da tempo muoversi con leggerezza ed armonia, e ne ero ammirata. Mi dicevo che io non ci sarei mai riuscita, ma mi ripromisi che avrei fatto tutto il possibile almeno per provarci. E' stato molto faticoso tornare dalla lezione e ricominciare per riuscire a memorizzare le sequenze, ripetendole ogni sera. Più che la necessità, fu la difficoltà a creare la sfida con me stessa. Pensavo che non fosse possibile non riuscirci, e anche se ogni volta mi chiedevo "ma perché lo devo fare?" ricominciavo perché più ripetevo e più imparavo a conoscere e a riappropriarmi del mio corpo.

Continuai con regolarità e ben presto arrivarono anche risultati più evidenti. Cominciarono a sparire i dolori alle caviglie, poi alle ginocchia e infine anche alle anche, e la respirazione migliorò sensibilmente.

Avevo ancora difficoltà di equilibrio negli spostamenti, ma stando attentissima alle indicazioni che l'insegnante dava su come compiere correttamente i movimenti, poco alla volta riuscii a muovermi sempre meglio. "Dove sarò 70 e 30?" Prova e riprova, è incredibile e meraviglioso constatare che soltanto l'applicazione dei principi consente di raggiungere agevolmente le posizioni. All'inizio le correzioni dell'insegnante erano coltellate al mio orgoglio. Ora le aspetto con piacere perché senza quelle non si può migliorare.

Altro mio grosso problema era la rigidità. Questo problema mi veniva continuamente segnalato, ma io non lo sentivo ( se è abituale non te ne accorgi, la mente ha in memoria solo quello). Quando mi guardai allo specchio constatai con orrore quanto fosse evidente. Non riuscivo comunque a modificarmi e mi dicevo che avevo già migliorato tanto e che dovevo accettare questo mio limite. Non mi accorgevo che tenevo sempre i muscoli contratti e che per questo ero sempre indolenzita. Mi sentivo sempre ripetere di rilassare i muscoli ma non sapevo come fare, ero una specie di "paletto". Dopo qualche tempo però riacquistai una insperata mobilità alla schiena, e riuscii ad abbassare le



spalle. Finalmente, aiutata dalla respirazione, iniziai a rilasciare i muscoli. Incredibile ma vero, convivevo col dolore.

Tuttavia ero sempre rigida, anche se meno di prima. C'era ancora qualcosa che mi sfuggiva. Secondo Laura doveva essere l'impiego della forza muscolare, ma pur sapendolo non riuscivo a non forzare. Le cose da correggere erano sempre tante e mi concentravo su altro.

Alle gare di Merano, guardando tante esecuzioni della forma, percepì la differenza, e capì che non dovevo costringere il corpo ma solo guidarlo. Con il rilassamento il corpo arriva alla posizione da solo, naturalmente, perché esegue ciò che ha imparato con l'allenamento. Mi sono resa conto che in realtà mi irrigidivo anche per l'insicurezza. L'attenzione sul proprio corpo non arriva in modo disordinato, ma rispettando la tua crescita. E' come se lo stesso corpo lo richiedesse. Si procede così per gradi, si comincia con l'aver per primo il controllo dei piedi e poi si sale.

Oltre ai benefici fisici ci sono stati anche quelli mentali. Stiamo meglio quando siamo in armonia col nostro corpo e impariamo ad avere il giusto distacco dalle cose. Come fare, direte? Per questo vi riporto la seguente frase presa dal nostro testo del corso insegnanti: "interagire con l'ambiente in uno stato di rilassato ma vigile e continuo contatto, senza preconcetti e paure e valorizzando al meglio le proprie energie e capacità, sicuri che l'avversario presto ci porgerà il suo fianco o la realtà che ci affligge cambierà e ci offrirà delle opportunità, che potremo cogliere avvertendone la presenza ed agendo istintivamente". Ed anche quanto scritto da Paola Emilia Cicerone nella newsletter n°4 di quest'anno "...la soddisfazione che si prova quando un esercizio impegnativo sembra sgorgare come guidato da una forza autonoma". E' certamente questo che ha aumentato la mia autostima. Scusatemi, ma dopo quanto detto rimane dello spazio per la depressione?

Sono contenta dei risultati che ho ottenuto ma capisco anche quanto sia ancora lunga, quasi infinita la strada da percorrere (che per me è più corta, data l'età che l'ha inevitabilmente abbreviata). E' un continuo cammino, ci sono anche i momenti di sconforto e la voglia di piantare tutto e si rallenta, io non posso permetterlo; ma è con entusiasmo che invito tutti a praticare, per divertirvi, per sviluppare tutte le nostre potenzialità, ma con costanza per coltivare e mantenere la nostra salute. Troppe volte quando l'abbiamo non l'apprezziamo e non dobbiamo sprecarla quando l'abbiamo in dono.

## **6 NON TEMERE I CAMBIAMENTI di Sarah Schewe - febbraio 2007**

*Sono lieta di avere avuto da Sarah l'autorizzazione a riportare in una newsletter le parti principali di una nota che ci ha inviato recentemente. Il suo scritto, che segue questa premessa, mi pare sia un invito a riflettere su almeno tre punti fondamentali del Tai Chi Chuan.*

*Il primo è che la pratica del Tai Chi Chuan non è un viaggio breve. Anche se si possono avere abbastanza presto primi risultati, il miglioramento della qualità con cui si eseguono i suoi esercizi - intesa come accuratezza ed intensità - proseguirà a lungo nel tempo.*

*Il secondo punto è che il Tai Chi Chuan non è soltanto una pratica fisica. La comprensione dei suoi principi e la loro applicazione può portare a modifiche sostanziali dei nostri comportamenti, in particolare ad una accresciuta consapevolezza di noi stessi e ad una migliore capacità di mettersi in relazione con gli altri. Senza con questo pretendere, ben s'intende, che il Tai Chi Chuan sia la ricetta della felicità o l'unico modo per trovare calma e capacità di autocontrollo.*

*Infine il terzo punto - e forse questo è il più importante, non soltanto per il Tai Chi Chuan - è la necessità di eliminare tensioni e rigidità personali che ostacolano il percorso fisico e mentale che è alla nostra portata, impedendoci di sviluppare al meglio le nostre capacità. Quello che bisogna evitare è che la libertà con cui si deve praticare si trasformi in mancanza di impegno e di concentrazione.*

*Per concludere voglio fare i più sinceri complimenti ad una giovane donna dotata di tanta consapevolezza e di tanta tenacia, che ha trovato nel Tai Chi Chuan uno stimolo efficace per la propria crescita personale, e ringraziarla di tutto cuore per averci reso partecipi di questa sua preziosa esperienza.*

*Laura Brandimarti*

---

La richiesta di avere dei feedback sulle nostre esperienze di Tai Chi Chuan mi ha stimolato fortemente. Praticare questa disciplina sta diventando per me così importante, e sta mettendo in atto dentro di me cambiamenti così profondi, che non so bene da che parte iniziare a condividere questa esperienza con voi!

Questo è il mio terzo anno di Tai Chi Chuan ed è anche l'anno in cui inizio a sentire veramente il modo in cui mi sta cambiando - dentro e fuori.

Quando ho conosciuto il Tai Chi Chuan avevo quasi 30 anni ma ero già davvero stanca, sia fisicamente sia emotivamente, troppo stanca per una persona così giovane. Avevo un secondo lavoro che si era rivelato una scelta infelice e mi aveva portato a fumare troppo, mangiare male e dormire pochissimo. Questa stanchezza fu uno dei motivi per cui volli iniziare a fare un'attività fisica. Mi ero spaventata: se avevo così poca energia a 30 anni come sarei stata a 60? Ho iniziato ad avvicinarmi al Tai Chi Chuan nel giardino della casa di Valeria, ed ho subito capito che sarebbe stato difficile ma molto utile, sia per il mio corpo che per la mia testa. Ma nella mia ignoranza sottovalutavo quanto difficile e quanto utile si sarebbe poi dimostrato!

Quando mi sono iscritta ai corsi, nel gennaio 2005, nonostante la mia vita fosse diventata un po' più regolare (avevo abbandonato il mio secondo lavoro), ne soffrivo ancora le conseguenze, ero magra, debole e stressatissima. Il primo anno è stato molto bello; anche se non riuscivo a praticare ogni giorno, per la prima volta dopo anni mi

stavo dedicando a qualcosa con una certa costanza. Pian piano acquistavo forza ma soprattutto mi impegnavo a migliorare la mia postura. Seguendo i consigli di Laura cercavo di mantenere una posizione corretta ovunque mi trovassi. Praticamente smisi subito di soffrire di dolori legati alla lordosi. E non solo, per la prima volta dopo anni quell'inverno non ebbi mai l'influenza, che normalmente mi teneva a letto per una settimana un paio di volte all'anno. Inoltre sentivo sempre più forte il bisogno di regolare e armonizzare ulteriormente la mia vita. Iniziai a cambiare vecchie abitudini ed a cercare un modo di vivere che mi facesse sentire più integra, in un mondo che mi sembrava accecato dall'interesse piuttosto che guidato da valori umani. Devo anche riconoscere il ruolo del mio istruttore del primo anno (Paolo) che nel modo più gentile possibile insisteva perché io smettessi di fumare! Pensare alle sue parole mi ha stimolato molto. Anche se i miei tentavi di smettere sono falliti, ho comunque ridotto molto il fumo e ne sento i benefici!

Il secondo anno è stato una vera sorpresa, se non un "schiaffo morale" a livello emotivo!! Varie cose hanno contribuito a farmi sentire così: il salto dal corso base alle lezioni avanzate, il trovarmi in un gruppo abbastanza numeroso (il primo anno il numero di partecipanti al corso era molto ridotto), l'iniziare a fare spingi con le mani. Per la prima volta dopo anni ho dovuto mettermi davvero "in gioco" con gli altri e con me stessa, ed è stato difficile. Da ragazza a scuola e all'università ero abituata ad essere una "buona" studentessa, apprendevo in fretta ed ero sempre tra i migliori della classe. Siccome sono sempre stata molto timida, questa era una delle mie poche sicurezze, di cui andavo fiera, e che mi dava forza. Questo castello di carte è crollato in fretta durante il secondo anno, lasciandomi così turbata ed insicura che quando a maggio mi sono fatta un po' male (per conto mio, non facendo tai chi) non sono più tornata in palestra anche una volta guarita, ed ho interrotto per mesi la pratica del Tai Chi Chuan, che sentivo quasi di odiare per avermi fatto sentire così. Ma di più odiavo me stessa per essermi demoralizzata così facilmente e per aver "rinunciato" ad una cosa così bella per così "poco". Questo odio aumentò con la perdita dei benefici che avevo ottenuto - mi tornò il male di schiena e mi presi un'influenza d'estate!

Dopo mesi di confusione e dispiacere finalmente iniziai a capire perché mi sentivo in questo modo. Non era colpa del Tai Chi Chuan, ero io responsabile del mio malessere. Cercavo disperatamente una conferma da parte degli altri, volevo sentire quanto ero brava, volevo più attenzioni e riconoscimenti. Soffrivo terribilmente quando sembrava che gli altri ricevessero un'attenzione positiva ma io no, e dentro di me inventavo motivi per cui questo era una ingiustizia nei miei confronti. E non solo, addirittura mi permettevo di essere critica nei confronti degli altri - in particolare di quelli che praticavano da più tempo di me, e che per me rappresentavano un traguardo. Così mentre io mi impegnavo come una matta per applicare i principi e fare quelle "piccole" cose in modo giusto (come avere sempre "le mani della bella donna") mi sembrava che molti altri non ci pensassero nemmeno.

Per fortuna questo rancore e senso di competitività è sempre stato accompagnato da una scintilla luminosa che ogni tanto mi permetteva di uscire da questo *loop* negativo. Per esempio ricordo un giorno in cui Laura mi chiese amichevolmente perché ero così

affaticata e sudata dopo aver fatto la forma e mi disse che nel mio caso questo indicava una forte tensione. Benché al momento dentro di me trovassi altri motivi, in seguito capii quanto Laura avesse ragione. Mi stavo forzando troppo a fare cose che non ero ancora in grado di fare (e non mi piaceva affatto doverlo ammettere con me stessa) e di conseguenza ero sempre tesa, e non ero sulla strada giusta.

Finii col capire che per evitare questa tensione dovevo smettere di criticare me stessa e gli altri, e abbandonare la sensazione di competitività. Invece per quanto riguardava il mio rapporto con la maestra (che "non" mi dava l'attenzione che "meritavo") ho capito un'altra cosa molto importante, forse una lezione di vita ancora più fondamentale, perché si trattava di un mio problema anche al di là del Tai Chi Chuan. Non dividevo con nessuno la mia passione o le mie paure. Ero troppo orgogliosa per fare domande "stupide" e troppo timida per sbilanciarmi e dire "che meraviglia il TCC"!

Così è iniziato il terzo anno (questo) e dentro di me c'è un caos di emozioni ma anche di buoni propositi, nonostante i residui delle mie insicurezze. In particolare mi sono ripromessa di aprirmi verso gli altri (una cosa davvero bella del nostro centro è la sensazione di essere una grande famiglia, ma io mi ero sempre "rifiutata" di farne parte), di cercare di condividere di più le mie sensazioni e di superare il mio blocco per quanto riguarda lo spingi con le mani. Ho capito una verità che per me è la più importante di tutte e anche la più ovvia e semplice: io amo fare Tai Chi Chuan, mi fa sentire davvero bene, questo è il motivo più importante per continuare a praticarlo, lo faccio per me e non per gli altri !!!!

Anche se il mio percorso personale non è ancora concluso, sono più flessibile nei miei confronti, mi perdono se ogni tanto non ce la faccio e sono capace di ricominciare con un sorriso, Mi alleno con più costanza che mai, mi sono iscritta al corso istruttori, e sento di avere fatto altri passi molto importanti. La mia schiena è ok, e non mi sono ammalata questo inverno. E, cosa ancora più importante per me, ho molto più energia: per la prima volta in tanti anni non mi sento sempre sopraffatta dalla vita e dalle le sue esigenze, sono più felice e positiva, gestisco la mia emotività in modo migliore, e sono in grado di rimanere più calma davanti alla piccole frustrazioni della vita quotidiana. La mia timidezza sembra migliorare da sola con questa nuova energia positiva che mi porta ad essere più aperta, spontanea e quando serve decisa, non solo in palestra ma in tanti aspetti della vita (con gli amici, nel lavoro,...). Se avessi continuato a rifiutare il cambiamento, porterei ancora dentro di me un malessere inutile ed avrei perso l'opportunità di stare meglio con me stessa...

## **7 ESPERIENZE DI GARA di Sarah Schewe**

C'è qualcosa della mia esperienza di partecipazione alle gare che mi piacerebbe condividere con gli altri nella newsletter. Ho fatto la prima gara ad Ossona soprattutto

perché mi sentivo in dovere, come partecipante al corso istruttori, di mettermi alla prova, ma non ne avevo alcuna voglia. Avevo passato la vita evitando il più possibile questo tipo di situazione, perché non sapevo gestire la mia timidezza e pensavo che non avrei sopportato la sensazione di aver fallito. Peggio ancora, la mia emotività mi impediva di tirare fuori quello che sapevo fare. Così negli anni ho imparato a schiacciare ogni desiderio di riuscita per quanto riguardava l'attività sportiva. Se non avessi fatto così avrei scelto di studiare ballo all' università, perché prima di scoprire il Tai Chi Chuan la danza era la cosa che più mi appassionava e mi faceva sentire bene...

Quando ho capito quante opportunità mi sono nel tempo negata da sola è stato come prendere un pugno nello stomaco perché ho realizzato fino a che punto la paura era stata in grado di condizionare la mia vita. Ho così visto le mie scelte sotto una luce più veritiera e molto più scomoda.

L'anno scorso ho fatto tre gare e benché non abbia vinto premi ho vinto qualcosa di più importante e di diverso in ognuna di esse.

Per la prima gara mi sono allenata male. Un giorno non mi allenavo, ed il giorno dopo, sentendomi in colpa, mi allenavo il doppio del previsto per recuperare il giorno precedente. Visto che partecipavo anche al torneo di spingi con le mani, ho cercato di aumentare il tempo dedicato al radicamento ed ho aumentato i minuti di "standing". Il risultato è stato che il giorno prima della gara ero a pezzi, le gambe non mi reggevano e non ero tranquilla a livello emotivo, La sera prima della gara ho fatto una forma pessima in palestra. Ero in lacrime per il disappunto e la frustrazione, e per un pelo non ho rinunciato a partecipare. Non ho mai tremato così tanto come in quella gara, ma l'ho fatta superando la paura, ed alla fine ero soddisfatta di esserci riuscita. Il risultato più a lungo termine è stato capire che non si muore per questo tipo di paura, che può essere superato con successo, e che non deve impedirci di fare le cose che vogliamo fare. Nella mia vita quotidiana sono diventata un po' più coraggiosa proprio perché ho fatto la gara, non ho vinto ma non mi è cascato il mondo in testa!!!

La seconda gara invece è stata molto più seria e professionale. Per due mesi ho allenato bene la forma con molto costanza ma senza esagerare (per esempio ho evitato di fare tanto standing perché le mie gambe non sono ancora così forti). Ma proprio perché mi sono allenata bene nutro più aspettative per questa gara e mi sono lasciata prendere dal desiderio di vincere qualcosa. Sono rimasta desolata e senza energia quando non ho vinto una medaglia. Ho poi capito che avevo completamente trascurato di allenare l'aspetto mentale del Tai Chi Chuan. Certo, non si muore facendo una gara e perdendo ma ho iniziato a capire quanto la mia emotività abbia un'influenza negativa sulla mia riuscita. Durante le gare ho fatto una serie di errori che non faccio quasi mai quando sono in palestra o da sola e non ne ero nemmeno consapevole. Se avessi prestato più attenzione al controllo mentale ed all'auto-osservazione forse avrei potuto gestire meglio la mia emotività o al limite non sarei stata così sgradevolmente sorpresa per l'insuccesso.

La terza gara è stata la più tranquilla e amichevole di tutte, visto che si è svolta in palestra solo tra noi (anche gli arbitri ed i giudici erano tutte persone conosciute del nostro centro). Mi ero allenata prestando più attenzione agli errori che sono venuti fuori durante la seconda gara, ma siccome mi sentivo un po' più tranquilla per quanto riguardava l'esecuzione della forma mi sono lasciata prendere dall'ambizione di dimostrare qualcosa di più, in particolare la manifestazione dell'energia... Ho fatto la gara credendo di avere una maggiore consapevolezza di me stessa. La votazione degli arbitri è stata positiva ma essendo ancora inesperta di come si svolgono le gare e dei criteri di votazione non mi sono accorta subito che qualcosa "non quadrava". Laura non ha esitato a chiarirmi le idee!! Era anche vero che qualcosa era migliorato grazie alle esperienze precedenti e all'allenamento, ma avevo commesso un errore assai grave, peggio ancora, lo avevo commesso volutamente credendo così di dimostrare più energia!!

Ho voluto fare di testa mia perché non avevo ancora capito l'importanza di alcuni insegnamenti, o per meglio dire ero troppo convinta di averli capiti bene così da farne quello che volevo. Il risultato è stato che ho fatto di nuovo una serie di errori che prima non facevo. Il respiro non scendevo al tan tien e gonfiavo il petto pensando così di risultare più marziale e di fare meno «balletto». Le conseguenze negative di cui non mi sono accorta durante l'allenamento sono state che la mia forma era salita invece di abbassarsi e avevo più tensioni del solito nelle spalle e nel petto. Non è stato piacevole ma è stato molto utile. Ho imparato che non si può sottovalutare ciò che sembra semplice e che ci sono ottime ragioni dietro agli insegnamenti che riceviamo. Ho capito che ciò che sembra semplice lo è solo a livello superficiale ed è un enorme errore fermarsi solo alla superficie delle cose, se non le abbiamo capite in profondità con tutto il nostro essere non le abbiamo capite affatto.

Quest'anno faccio riferimento a queste tre esperienze ed a quanto ho imparato grazie a loro per portarmi avanti nel mio percorso Tai Chi Chuan, e anche se ho sofferto un po' sono davvero contenta perché sento grazie a questo che posso migliorare ancora tanto. Ho voglia di fare altre gare, nonostante mi risulti ancora difficile, perché non ho più paura della paura e perché ho tanta voglia di migliorare, cambiare, andare avanti e non rimanere nel solito loop.

---

## 8 “CAMBIAMENTI” di Isabella Streicher - settembre 2012

Ormai cinque anni fa, io e mio marito abbiamo deciso di dare una svolta alla nostra vita, lasciare Milano e trasferirci a Trento, la sua città natale. E' stata una scelta ben ponderata, tutti e due abbiamo sentito la necessità di questo cambiamento e oggi siamo molto felici di aver avuto il coraggio per un passo del genere.



Ero perfettamente consapevole delle difficoltà, dei problemi e anche delle sofferenze che ci aspettavano. Ma mi sentivo forte e decisa, lucida sulle cose da fare, le decisioni da prendere, il terreno da preparare ed ero pronta a lasciarmi dietro tante persone care, la palestra, le tante ore passate lì ...

Ero curiosa della mia nuova vita. Mi aspettavano un lavoro completamente diverso, persone nuove, laghi e montagne, una casa più grande, una città più a misura d'uomo. E di una cosa ero certa: avrei portato con me un grande tesoro, il Tai Chi Chuan.

Il Tai Chi Chuan è una importante costante nella mia vita, mi ha aiutato in tante situazioni, mi permette di ricaricare le pile, fa parte di me. E quindi ero più che certa che anche in questo periodo scombuscolato mi avrebbe aiutato a trovare un mio equilibrio e la strada da percorrere.

Ci è voluto parecchio tempo, ma finalmente nel giugno del 2008 ci siamo trasferiti. Praticavo il più possibile già qualche mese prima del trasloco, cercando di lavorare tanto sul radicamento. Volevo essere una roccia. Un mese prima del trasloco però, dovetti rendermi conto del fatto di perdere sempre più spesso l'equilibrio. Più tentavo di radicare, più vacillavo, anche nei passaggio più semplici. Non mi arresi e subito dopo il trasloco cercai un parco dove praticare e ci andai tutte le mattine.

Radicare, devo radicare assolutamente ... Ma invece di radicare persi anche la misura dei passi, l'apertura delle spalle. Un giorno troppo ampia, poi troppo stretta, un giorno passi lunghi, poi corti. Una volta mi accorsi di tenere continuamente lo sguardo per terra, un'altra volta che mi muovevo in su e in giù, "cammellando".

Mentre la mia forma si stava disintegrando lentamente, io affrontavo le mille cose da risolvere. Una alla volta le abbiamo risolte bene. Piano piano tutte le questioni pratiche sono andate a posto, ma ognuno di noi doveva ancora trovare il suo posto in un ambiente nuovo. E ovviamente ci voleva tempo, tanto tempo. Nel frattempo facevo sempre più fatica a respirare liberamente, relax zero e continuamente un carosello di pensieri in testa. Ormai la mia forma era allo sfascio e capii che non era altro che uno specchio di quello che stavo vivendo e che per ritrovare me stessa, per definire meglio chi ero io in questo momento, avrei avuto bisogno di aiuto. Raccolsi i cocci della mia forma e chiesi aiuto a Laura. Lei mi propose di tornare una volta al mese al corso istruttori che avevo seguito anni prima e così feci.

**Vi ho raccontato la mia esperienza: possono essere cose ovvie e conosciute a tutti voi, ma l'augurio è che le mie motivazioni ed i miei limiti possano essere di stimolo e d'aiuto soprattutto per chi comincia o per chi vorrebbe smettere.**



## 9 " L'OSTEOPOROSI PUÒ ESSERE COMBATTUTA" di Maria Bettinelli – settembre 2008

Vi chiedo scusa se anche quest'anno torno a tediarvi col bollettino della mia salute, ma ho la presunzione di credere che un'esperienza positiva possa servire in futuro anche ad altri.

Qualche tempo fa avevo il controllo in ospedale dell'osteoporosi, con la *MOC* (un'analisi che serve per controllare il grado di mineralizzazione delle ossa) e successiva visita medica. Ero davvero preoccupata perché una dietologa diciamo solo incompetente mi aveva tolto due anni prima i latticini a causa di quelle che chiamava "intolleranze alimentari". Mi dicevo: magari il tai chi chuan ha come dicono effetti positivi sull'osteoporosi e riesco a pareggiare...

Ero già preparata al peggio quando inaspettatamente il medico mi disse che ero migliorata.... Saltai sulla sedia dalla gioia, perché purtroppo in quelle situazioni il pensiero fisso è immaginare il proprio futuro con limitazioni fisiche. Gli dissi subito che ero felice perché stavo raccogliendo i frutti di due anni di sacrifici, avendo praticato per questa ragione il tai chi chuan. Il medico mi disse di aver visto persone praticare al parco e che conosceva la documentazione sui benefici del tai chi chuan sull'osteoporosi ma io ero per lui la prima conferma tangibile.

Iniziai a spiegargli i "principi" e spontaneamente cominciai a fare la forma per mostrargli in pratica quello che gli dicevo. Il medico mi guardava attentamente perché voleva capire la biomeccanica dell'esercizio che stavo facendo, e disse che poteva essere davvero utile agli anziani per l'equilibrio e per evitare cadute pericolose, oltre che per alcuni tipi di intervento all'anca ed alla colonna. Gli mostrai anche le radiografie delle mie fratture e gli anticipai che avevo la sensazione di avere notevolmente migliorato la mia postura. e che per questo facevo anche ginnastica correttiva non nel modo classico però, ma eseguendola come il tai chi chuan, cioè con continuità e con velocità costante, senza forza e con leggerezza e tenendo i muscoli rilassati; insomma applicando i nostri principi base.

A questo punto ha cominciato a visitarmi: prima mi ha osservata in piedi, mi ha fatto piegare per vedere la scoliosi, poi mi ha fatto sdraiare sul lettino e ha cominciato a spingere le gambe piegate verso il bacino. Mi chiedeva se sentissi male e io non ne sentivo affatto, continuava a spingere in vari modi ma non sentivo dolore e non riusciva a capacitarsi di questo perché nel referto si diceva che c'era artrosi tutt'intorno alle fratture. Effettivamente è da qualche mese che non sento più dolori alla schiena se non quando sono molto stanca e solo saltuariamente ho ancora dolori all'anca destra. Poi, visto che avevo 4 mm di dislivello nell'anca sinistra, gli ho chiesto se avrei dovuto mettere una protesi correttiva ma mi ha risposto che facevo già taichi. Quando salutai il

medico ero felicissima! Che vi devo dire... ora non mi resta altro da fare che continuare col tai chi.

*P.S. Mi è stato chiesto di dare indicazioni sulla mia pratica del tai chi chuan. Per i primi due anni ogni sera ho fatto regolarmente tre forme, a parte le due sere che avevo lezione. Ero costretta a farle perché nel mio corpo sentivo sempre un freddo glaciale, e dopo i primi tempi mi ero accorta che se facevo le forme prima di dormire riuscivo a dormire tutta notte senza svegliarmi per il freddo. A parte i primi freddi di quest'autunno in cui mi sentivo di nuovo gelida, perché per motivi familiari seguivo solo una lezione la settimana, da novembre ho ricominciato a seguire le lezioni per tre sere settimanali e ad eseguire la forma a casa. anche se non tutte le sere perché ho avuto molte cose da sbrigare. Mi riprometto appena finito di sistemare tutto di riprendere con la regolarità di sempre, senza eccedere perché anche una pratica troppo intensa mi provoca dolori.*

*Nel tai chi chuan devi lavorare molto per memorizzare la forma e raggiungere un buon livello di esecuzione. Quando questo è avvenuto è importante quante volte ogni giorno la fai - è meglio una forma tutte le sere che tre forme una sera sì e una no - e come la fai... E' soltanto con la continuità della pratica che si mantiene l'elasticità del corpo e la memoria di una corretta esecuzione delle posture.*

---

## **IO “MEDITAZIONE ED ENERGIA INTERNA, UNA VIA PER L'AUTOCURA” di Isabella Streicher – gennaio 2006**

*Isabella ha risposto al nostro invito di farci avere delle note sulle sue esperienze di Tai Chi Chuan, e di questo le siamo molto grati. Un suo primo contributo è stato inserito nella newsletter 2-2005. In questa nota ci parla delle sue esperienze con la meditazione taoista, a cui il Tai Chi Chuan è per vari aspetti legato, tanto da essere chiamato da alcuni “meditazione in movimento”. E' da sottolineare che Isabella dà correttamente alla meditazione un ruolo soltanto di aiuto, non sostitutivo di pratiche mediche.*

### **Io e la meditazione**

Ammetto che per tanto tempo ho non sono stata interessata alla meditazione perché mi sembrava di non “fare” niente. Invece eseguendo la forma mi sembrava di “fare”. Sbagliavo, perché le forme di meditazione che ci giungono dall'antica cultura cinese insegnano a raggiungere la consapevolezza del proprio corpo, la liberazione da preoccupazioni e pensieri, ed il controllo mentale della circolazione dell'energia interna “chi.” Queste sono le basi del Tai Chi Chuan, arte marziale che per essere propriamente

praticata deve “uscire da dentro”, e che richiede la capacità di “vuotarci” per “unirci” alle persone con cui interagiamo e “sentire” con la nostra energia i loro flussi energetici. La meditazione ha significato anche come esercizio indipendente dal Tai Chi Chuan ed ha le sue proprie finalità, ad una parte delle quali è dedicata questa nota.

Comunque ho appreso la tecnica della meditazione, la pratico, la uso, comincio a comprendere le sue possibilità, indovino dove possono portare, e finalmente mi piace molto.

### **Un problema di salute**

Prima di raccontarvi come uso la meditazione per avere degli benefici di salute immediati e concreti devo fare un piccola premessa.

Per una serie di motivi il mio bacino tende ad abbassarsi verso il lato destro e di conseguenza si storce tutta la colonna vertebrale, mi fa male il ginocchio sinistro e mi si infiamma tutto. Nel peggiore dei casi mi si blocca la schiena. Per evitare questo devo andare ogni tanto dall'osteopata: lui mi raddrizza la schiena e tutto torna a posto. La pratica del Tai Chi Chuan rallenta di molto questa tendenza, ma non la evita. L'ultima volta che mi sono trovata di nuovo al punto di avere urgente bisogno di cure, l'osteopata ha ritenuto il suo intervento troppo rischioso a causa della mia gravidanza. Insomma, avrei dovuto tenermi il mal di schiena fino a dopo il parto.

Dovevo trovare il modo di convivere con questo problema e l'ho trovato.

### **La mia meditazione**

Comincio la meditazione normalmente, da seduta, calmo il corpo e la mente, mi concentro sul respiro, faccio circolare l'energia. Quando mi sento pronta, parto con la visualizzazione.

La testa è sospesa ad un filo e la sento leggera. Da lì volgo il mio sguardo al interno del mio corpo. Lo vedo come uno spazio vuoto e scuro. Il lavoro che devo fare consiste nel rimettere insieme la colonna vertebrale nella maniera giusta, metterla dritta, insomma. Inizialmente ascolto la prima vertebra, percepisco in che senso questo pezzo della colonna è storto e poi l'unisco alla scatola cranica (so che è macabro, sembra uno di quei puzzle tridimensionali, gli scheletri da dinosauro fai da te, ma funziona così.)

Nello spazio oscuro del corpo esiste adesso la scatola cranica e la prima vertebra. Quando la sento giusta, continuo a soffermarmi su di lei ancora un po', ci mando l'energia e cerco di rilassare la muscolatura intorno. Dopo scendo poco alla volta. Non aggiusto vertebra per vertebra, non è necessario, diciamo che mi fermo su circa dieci punti sulla colonna. Praticamente con l'inspirazione mando l'energia dal tantien fino in

cima. Con L'espiazione mi concentro sul punto da spostare e lo "muovo" con la mia mente. Si capisce subito dove la colonna è fuori asse e dove è giusta.

I punti difficili (nel mio caso, più scendo più sono difficili) non si lasciano muovere subito, allora con l'inspirazione li scaldo e con l'espiazione li sciolgo un pochino. Ogni tanto contemplo il lavoro già fatto e faccio passare un po' di energia lungo la colonna già libera. E' una sensazione strana, perché c'è la parte superiore leggera, appesa e quella inferiore, ancora da "fare" pesante, storta, dolorosa.

Arrivata in fondo alla colonna viene la parte più dura della meditazione, devo raddrizzare e girare il bacino. Faccio scorrere l'energia lungo il bacino e cerco di raddrizzarlo. E' difficilissimo. E' proprio un osso duro. Ma sento come la mia postura pian piano si assesta. Per finire la meditazione faccio circolare l'energia di nuovo dappertutto, cerco di farla penetrare tra le vertebre come per oliarle. Poi la concentro sul tantien di nuovo, esco dalla meditazione. Dura circa mezz'ora, di più non riesco ancora a concentrarmi.

Quando poi mi alzo, mi sento più alta e più dritta, mi muovo meglio, i dolori diminuiscono moltissimo, ogni tanto quasi spariscono, anche nel ginocchio, riesco fare tutto e così resta per quasi tutta la giornata. Verso sera ricomincia a scomparire l'effetto, ma intanto ho passato bene la giornata. Adesso non sono in grado di eliminare il problema, ma di renderlo gestibile sì. Un effetto simile riesco a raggiungere con la forma o col Chi Kung, immaginando bene la colonna vertebrale appesa durante l'esecuzione.

Ho un po' copiato il metodo da Alex <sup>(i)</sup> che ci ha raccontato come è riuscito a guarire un suo occhio malato con cinque ore di meditazione. Io cinque ore non riesco a concentrarmi e la forza della mia mente è ancora debole, ma trenta minuti bastano per attenuare il dolore in modo più che supportabile per otto, nove ore. Mi sembra un gran risultato.

Non so bene cosa succede durante la meditazione, se veramente "sposto" qualcosa. Ma in questo modo mi occupo consciamente del problema, prendendo un certa distanza da esso. Non è più il dolore che mi controlla, ma sono io che tratto con lui.

---

<sup>(i)</sup> Alex Hing della scuola di William C. C. Chen di New York. Alex ha tenuto alcuni workshop di Tai Chi Chuan per l'Associazione Italiana Cheng man Ch'ing.

## **II TAI CHI CHUAN E SISTEMA SCHELETRICO - LA TESTIMONIANZA DI CHENG MAN CHING di S. Schoenberg e P. Autru - ottobre 2006**

La tradizione e la storia del Tai Chi Chuan indicano che dalla sua pratica possono derivare significativi benefici per la salute psicofisica. Questi benefici sono stati

confermati nell'ultimo decennio da numerose ricerche cliniche. Tra di essi, vi sono quelli relativi alla salute del sistema scheletrico che sono classificabili in due tipi diversi.

I benefici del primo tipo riguardano le **malattie reumatiche**. I movimenti lenti ed integrati di tutte le parti del corpo esercitano estesamente le articolazioni senza sollecitarle e con le posture corrette, contrastando la loro progressiva degradazione. Il praticare la "forma" aumenta la capacità aerobica e rafforza il sistema immunitario, che a sua volta protegge dalle infiammazioni i tessuti cartilaginei delle articolazioni. Non vanno anche dimenticati gli effetti benefici sul sistema immunitario della maggiore capacità di proteggersi dagli stress psichici che si può acquisire praticando il Tai Chi Chuan. Le condizioni generali dell'organismo risultano migliorate. L'insieme di questi fattori può costituire un aiuto efficace alla prevenzione dell'artrite (infiammazione delle articolazioni) e dell'artrosi o osteoartrite (degenerazione delle cartilagini articolari).

Un secondo tipo di benefici sul sistema scheletrico riguarda gli effetti del Tai Chi Chuan nel prevenire e combattere l'**osteoporosi** irrobustendo le ossa. Questi effetti sono forse spiegabili ricordando che il periostio, il tessuto fibroso che avvolge le nostre ossa, è in età adulta composto da due strati, il più esterno dei quali non è materia inerte, ma contiene vasi sanguigni che forniscono nutrimento e fibre nervose che trasmettono sensazioni. In questo strato del periostio si esercitano gli effetti che il Tai Chi Chuan, se eseguito correttamente, ha sulla vitalità dell'intero organismo, ed in particolare sul sistema circolatorio. L'irrobustimento delle ossa è stato indicato da molti grandi Maestri di Tai Chi Chuan come una delle sue principali caratteristiche, anche dal punto di vista marziale. Nella loro interpretazione, esso si materializza al livello del midollo osseo. Dice Cheng Man Ch'ing nella sua ultima opera intitolata "Thirteen Treatises on T'ai Chi Ch'uan", di cui è stata recentemente pubblicata una traduzione in italiano per i tipi di Feltrinelli:

*"L'energia interna "ch'i" percorre le ossa e forma una materia collosa che diventa midollo ed aderisce al loro interno. Questo processo somiglia a quello con il quale si applicano rivestimenti in nickel o in oro. Questo intendevano gli antichi saggi quando davano una misura dei progressi giornalieri con lo spessore di un foglio di carta... Dopo un lungo tempo, le ossa si riempiono di midollo, e diventano pura durezza che può vincere tutto,...*

*Lasciatemi provare questo con un esempio. Le braccia del mio Maestro, Yang Chen-fu, erano almeno dieci volte più pesanti di quelle di una persona normale. Quando egli le usava per attaccare, nessuno poteva resistergli. Io non ho raggiunto il livello del mio Maestro, ma le mie braccia sono un certo numero di volte più pesanti di quelle di molte persone. Le ossa di una tigre sono differenti da quelle di tutti gli altri animali, perché esse sono piene di midollo duro come la roccia, senza il più piccolo vuoto. Questa è la ragione per cui esse sono straordinariamente forti".*

L'irrobustimento delle ossa riguarda tutti i praticanti di Tai Chi Chuan, e può essere per loro di grande beneficio, anche se è improbabile che essi arrivino al livello raggiunto da Cheng Man Ch'ing nella sua maturità. Nell'ambito della nostra scuola abbiamo

avuto casi nei quali sono stati riportati evidenti effetti del Tai Chi Chuan sul sistema scheletrico di chi lo pratica con costanza.

Questo argomento è trattato da Oscar Ichazo nel suo libro “Master Level Exercise: Psychocalisthenics”, Sequoia Press, dal quale traiamo il seguente estratto che ci sembra particolarmente interessante.

*“Nell’insegnamento di Cheng Man Ching la consapevolezza delle proprie ossa è stato di primaria importanza. Egli mi insegnava a “sentirle” in modo da riuscire a visualizzare il periostio come vivo ed attivo, non morto e passivo. Ricordo la strana e forte impressione che ebbi la prima volta che mi strinse la mano. Abituamente, per salutare univa le mani nel segno tradizionale di Yin e Yang. La mano la stringeva invece quando voleva trasmettere un insegnamento. Quando la sua mano si univa alla tua, dava come un segnale di sveglia, a causa della strana ed apparentemente impossibile doppia condizione di morbidezza ed allo stesso tempo di inumana durezza. Ricordo che la mia prima impressione fu di tenere una mano di marmo, qualcosa di così liscio e duro che sarebbe stato impossibile scalfire o danneggiare in qualche modo. Un’altra impressione era che fosse qualcosa di straordinariamente pesante e forte. Egli mi diede la mano in modo totalmente rilassato, ma per un istante la sentii nella mia come se fosse carica di una tremenda energia. Di fatto, egli trasmise alla mia mano ed al mio braccio una scarica di energia che sentii in tutto il mio corpo...Questa energia restò dentro di me come una calda potenza per molte delle ore successive...”*

Va ricordato che Oscar Ichazo incontrò Cheng Man Ch’ing quando quest’ultimo aveva già praticato il Tai Chi Chuan con intensità e continuità per quasi cinquanta anni. Un’altra osservazione riguarda i vari significati che lo stringere la mano può avere nel Tai Chi Chuan. Isabella Streicher ha usato questa immagine per parlare dello spingi con le mani nella newsletter 4-2006; Paola Emilia Cicerone ci racconta più avanti nel suo reportage sul Forum di Montecatini della stretta di mano impiegata da un Maestro per fare riconoscere la presenza del “ch’i”.

---

**Ultimo aggiornamento: Luglio 2016**