

LAURA BRANDIMARTI AUTRU

Maestra di Tai Chi Chuan e Responsabile del Centro Tai Chi Chuan dell'Associazione Italiana Cheng Man Ch'ing - Milano.

NOTE INTRODUTTIVE SUL TAI CHI CHUAN E SULLA SUA PRATICA

Queste note sono rivolte a chi non conosce ancora il Tai Chi Chuan, per presentare questa disciplina così affascinante, e a chi lo pratica già, per riflettere insieme sulle sue caratteristiche essenziali. Esse non intendono costituire una sua analisi approfondita ed una guida alla sua pratica. Nel nostro Centro e sul nostro sito rendiamo disponibili indicazioni bibliografiche su una vasta serie di testi relativi direttamente o indirettamente al Tai Chi Chuan. A chi cerca stimoli per ulteriori riflessioni si segnalano in particolare i cosiddetti "testi classici" di questa disciplina ritrovabili anche su Internet.

Gli autori di testi sul Tai Chi Chuan hanno avuto in passato la tendenza a fare stretto riferimento alla tradizione cinese in cui esso affonda le sue radici e che è ricca di modelli complessi e di associazioni tra entità di tipo diverso che per noi hanno uno scarso significato. Il Tai Chi Chuan è stato infatti portato a noi da esperti direttamente legati alla cultura cinese, ed ha fatto parte di una esplorazione assai più ampia di una cultura di grandissima rilevanza che era stata lontana dalla maggior parte di noi per tanto tempo.

Negli ultimi anni si è iniziato a scrivere del Tai Chi Chuan dando un peso minore alle sue radici culturali, continuando tuttavia a considerarlo uno strumento complesso ed esoterico, estraneo alla nostra vita quotidiana. Chi ne scrive, in particolare in Italia, assume frequentemente atteggiamenti quasi sacerdotali.

Lo sforzo qui fatto è quello di presentare il Tai Chi Chuan nel modo il più possibile semplice e chiaro ed allo stesso tempo utile per chi inizia a praticarlo, eliminando riferimenti non essenziali alla cultura tradizionale cinese ed evitando per quanto è possibile ogni intento declamatorio e pretenzioso (se ogni tanto fa capolino, prego chi mi legge di perdonarmi).

A mio parere, inoltre, una delle principali ragioni per le quali il Tai Chi Chuan è così ricco di stimoli ed apportatore di benefici è che esso è nato come arte marziale, per sua natura focalizzata sulle relazioni con gli altri. Conviene perciò che anche chi non ha alcun interesse alle applicazioni marziali faccia riferimento a questa sua origine per comprenderne i principi e per praticarlo correttamente.

Un'avvertenza di tipo lessicale. Per citare i termini cinesi è necessario trasformare gli ideogrammi da cui sono rappresentati in parole composte da lettere dell'alfabeto occidentale. Per questo esistono vari sistemi. Io per abitudine seguo il sistema Wade-Giles semplificato (senza apostrofi) cui sono affezionata poiché era quello più impiegato nei primi anni '80, quando mi sono avvicinata al Tai Chi Chuan. Il sistema che è diventato uno standard ufficiale è però quello "pinyin". Se si adotta quest'ultimo, Tai Chi Chuan diventa "Taiji Quan", "chin" diventa "jin" e così via. Nel testo seguente abbiamo riportato tra parentesi la trascrizione pinyin la prima volta che un termine cinese è citato.

Spero che i lettori di queste note mi perdonino anche questa complicazione.

SOMMARIO

- 1) Cos'è il Tai Chi Chuan
- 2) I suoi principi
- 3) Le tecniche di base
- 4) Il soffio vitale o energia interna "ch'i": una complicazione necessaria ?
- 5) Perché praticare il Tai Chi Chuan
- 6) Come praticarlo
- 7) Quello che il Tai Chi Chuan non è.

1 COS'È IL TAI CHI CHUAN ("TAIJI QUAN")

Il Tai Chi Chuan si manifesta agli occhi di chi non lo conosce come una sequenza di movimenti lenti (la "**forma**") eseguiti da un gruppo di persone come una specie di danza meditativa, senza altre finalità apparenti. Si sa anche che è una disciplina che viene dalla Cina, e che è là praticata da molte persone di tutte le età la mattina presto, nei parchi e nelle piazze, evidentemente come esercizio per la salute. La regione del mondo da cui proviene rende questo esercizio ancora più esotico e lontano da noi.

In realtà, il Tai Chi Chuan è nato come arte marziale, e sostanzialmente lo è ancora, pur essendo una disciplina non aggressiva e praticabile a tutte le età. Esso appartiene al ramo delle arti marziali tradizionali cinesi dette "interne", poiché, a differenza delle arti marziali "esterne", impiegano a fini marziali capacità fisiche e mentali non visibili, e non le parti del corpo "visibili" come le ossa, i muscoli, la pelle resa resistente con particolari esercizi.

Secondo la più verosimile tra le varie teorie che riguardano la nascita del Tai Chi Chuan, il suo sviluppo è iniziato nel diciassettesimo secolo nel clan della grande famiglia Chen, che era molto attiva nelle contese tra due dinastie che tormentarono la Cina in quel periodo storico. Sembra che prime forme di questa arte marziale fossero state già sviluppate insieme a vari esercizi per la salute dai monaci taoisti delle montagne del Wutang, luogo cui ancora oggi è associato uno stile di Tai Chi Chuan. Il ruolo chiave della famiglia Chen nello sviluppo di questa arte marziale è comunque indiscutibile. Il significato del termine Tai Chi Chuan e le ragioni che hanno portato alla sua adozione sono indicati nel seguito di queste note (sez. 2.2 "Investire nella sconfitta").

Le tecniche marziali del Tai Chi Chuan furono mantenute segrete dalla famiglia Chen e soltanto dopo molti anni un personaggio che non ne era membro, Yang Lu-chan (1799 - 1872), detto "l'imbattibile", riuscì ad apprenderle, e successivamente le portò alla corte imperiale di Pechino. Da allora è iniziata la sua diffusione, prima in Cina, poi in altri paesi dell'Estremo Oriente, ed infine a partire dagli anni '60 negli Stati Uniti ed in Europa. Sono stati sviluppati vari "stili" di Tai Chi Chuan che, pur cercando di applicare gli stessi principi, sono in apparenza sensibilmente diversi l'uno dall'altro.

Da più di un secolo il Tai Chi Chuan è praticato **per la salute ed il benessere psico-fisico**. Questa sua seconda finalità ha preso gradualmente il sopravvento, ma le caratteristiche marziali di questa disciplina permangono e la caratterizzano profondamente. Le posizioni assunte nell'esecuzione della "**forma**" in realtà simulano un combattimento con un avversario ombra. La lentezza dei movimenti è essenzialmente dovuta alla necessità di

imparare ad eseguirli correttamente. Paradossalmente, è proprio l'essere nata e l'essere ancora praticata come arte marziale che hanno determinato le caratteristiche di questa disciplina che la rendono così preziosa e affascinante anche per chi ha una specie di ingiustificata repulsione per la marzialità.

Un esercizio che avvicina alle finalità marziali del Tai Chi Chuan e permette un'applicazione compiuta dei suoi principi è costituito da incontri a due chiamati **"spingi con le mani"** ("Tui Shou"), nei quali ciascuno dei due avversari cerca di fare perdere all'altro l'equilibrio esercitando azioni di difesa e di attacco, nel rispetto di un insieme di regole che rendono questo esercizio praticabile da tutti. Nonostante che in essi sia applicato soltanto un numero limitato delle posture della forma, nella loro esecuzione si viene a determinare una grande varietà di situazioni che richiedono comportamenti diversi. La lentezza con la quale sono eseguite le posizioni della "forma" è in questo caso sostituita da una velocità di esecuzione non inferiore a quella delle azioni dell'avversario⁽¹⁾. Molto meno frequentemente sono praticati **"incontri liberi"** nei quali sono applicabili tutte le posture della forma ("San Shou").

La pratica del Tai Chi Chuan può anche includere "forme" con le armi (spada, sciabola, ventaglio, bastone). La più praticata è la **"forma con la spada"**, "la regina delle armi" nella tradizione cinese, a cui si possono accompagnare esercizi di **"scherma Tai Chi"**, solitamente indicati con il termine inglese "fencing".

Il Tai Chi Chuan ha radici profonde e dirette nella cultura tradizionale della Cina ed in antiche scuole di pensiero nate in quel Paese, la cui rilevanza per la nostra vita di oggi ha crescenti riconoscimenti. E' d'obbligo a questo riguardo ricordare "I Ching" (o "Libro dei Mutamenti"), il primo Taoismo, e il Neo-confucianesimo. Nel suo sviluppo è stato anche direttamente influenzato dalle "tecniche" della Medicina Tradizionale Cinese che nel Taoismo trovò ispirazione.

2 I PRINCIPI DEL TAI CHI CHUAN

Tra le numerose enunciazioni dei principi del Tai Chi Chuan quella da me preferita è la seguente.

- 2.1. Cambiare sentendoci parte della realtà con cui interagiamo
- 2.2. "Investire nella sconfitta"
- 2.3. Scegliere appropriatamente tempi e rapidità dei cambiamenti
- 2.4. Esercitare la forza "elastica"
- 2.5. "Aderire", "ascoltare" ed interpretare

Questi principi sono qui di seguito esposti tenendo presente la loro giustificazione marziale, **ma la loro applicazione si rivela essenziale anche se si hanno come obiettivi soltanto la salute ed il benessere psico-fisico**. Essi sono fortemente correlati l'un l'altro. I loro legami reciproci sono indicati trattando di ciascuno di essi.

⁽¹⁾ Più avanti (vedi 6 "Come praticare il Tai Chi Chuan") si vedrà che il termine "avversario" impiegato per chiarezza qui e nel seguito di queste note dovrebbe essere sostituito dal termine "partner".

2.1 Cambiare sentendoci parte della realtà con cui interagiamo

Il Tai Chi Chuan fa come il Taoismo un diretto riferimento al mondo naturale. E' immediato riconoscere nella parte vitale della natura l'esistenza di continui cambiamenti ciclici, e l'importanza della flessibilità per la sopravvivenza: una pianta giovane e flessibile si piega al vento e sopravvive alla sua azione, un vecchio albero rigido ne può essere spezzato.

Cambiamenti e flessibilità sono anche le parole d'ordine del Tai Chi Chuan. Questi principi trovano una loro prima applicazione nella "forma", che è l'esercizio fondamentale di questa disciplina sia che si intenda praticarla soltanto come esercizio fisico e mentale sia che si voglia anche prepararsi alle sue applicazioni marziali. Le posizioni finali delle azioni che sono simulate nella sua esecuzione sono chiamate "posture". Le varie posture, in parte ripetute nel corso dell'esecuzione dell'esercizio, si susseguono in un ordine predeterminato con una intensa sequenza di movimenti fluidi di tutte le parti del corpo, eseguiti con lentezza per applicare correttamente i principi e le tecniche di esecuzione. Tutte le parti del corpo debbono muoversi con continuità ed in modo coordinato, guidate dalla mente e "comandate" dal bacino. La sequenza delle posture è definita in modo tale da terminare l'esercizio nella stessa posizione nella quale esso è stato iniziato, a simboleggiare la ciclicità e la reversibilità dei cambiamenti cui essa si ispira.

Inoltre il corpo deve essere distinto in due parti, una che va dal piede sinistro alla mano destra, e l'altra dal piede destro alla mano sinistra. Nell'esecuzione delle azioni marziali il peso grava soltanto su un piede e la corrispondente parte del corpo è "piena" o "sostanziale", saldamente radicata sul terreno, mentre l'altra è "vuota" o "insostanziale", mobile e leggera. Nel susseguirsi delle transizioni da una postura alla successiva le due parti del corpo invertono continuamente e ciclicamente il loro stato. Questa separazione tra "sostanziale" ed "insostanziale" ha innanzitutto una giustificazione marziale. Con essa si riesce infatti ad avere agilità e facilità di rotazione nelle azioni di difesa, ed a trasformare con efficienza il proprio peso ed in alcuni casi parte dell'energia emessa dall'avversario in energia elastica che, come si vedrà nel seguito, può essere utilizzata nelle azioni di attacco. L'addestramento a questa alternanza del peso è d'altro canto utile per migliorare le nostre capacità di mantenere l'equilibrio, e l'alternanza dei flussi di energia accresce l'elasticità del corpo.

I cambiamenti richiesti dall'esecuzione della forma riguardano non soltanto il corpo, ma anche la nostra mente, poiché nel Tai Chi Chuan le nostre azioni sono costantemente controllate dalle facoltà mentali, ed è ad esse che si richiede di determinare i corrispondenti cambiamenti. Come è stato detto, "prima nella mente, poi nel corpo".

Quando eseguiamo la forma, poiché essa è un esercizio "a solo", i continui cambiamenti che realizziamo sono scelti da noi, in modo indipendente dalla realtà che ci circonda. Tuttavia, anche nell'esecuzione dei cambiamenti "esterni" ed "interni" che avvengono nella esecuzione della "forma" dobbiamo sentirci mentalmente e fisicamente parte della realtà in cui siamo immersi, eliminando ogni rigidità e chiusura, e non isolarci. Questo deve essere innanzitutto un atteggiamento mentale, una disposizione dell'animo che si deve trasformare in una capacità di visione dell'ambiente che ci circonda e nella voglia di farne parte, essendo in pace con noi stessi e con gli altri. La sensazione di partecipare con armonia ad un flusso comune di energie si può avvertire particolarmente nell'eseguire la forma in gruppo.

Questa sensazione di "non isolamento" può essere favorita con alcuni accorgimenti. Cheng Man Ch'ing invita a sentire le nostre relazioni con l'aria nella quale ci muoviamo ("nuotare nell'aria"). La raccomandazione a chi ha già acquisito una sufficiente

conoscenza della “forma” è quella di immaginare le sue relazioni con l’avversario “ombra” alle cui azioni ipotizzate corrispondono le posture eseguite.

I cambiamenti tra un’azione marziale e la successiva debbono essere continui e fluidi, per evitare interruzioni del controllo del corpo e del flusso di energia che dobbiamo riuscire a mobilitare ed a guidare. Inoltre in ogni istante dobbiamo essere pronti al cambiamento. Nella nostra mente nel compiere ciascuna azione deve perciò esserci già il germe della successiva: “ritirarsi è avanzare, avanzare è ritirarsi”.

2.2 “Investire nella sconfitta”

Il principio di cambiare ponendoci in relazione con il mondo esterno con cui interagiamo trova un’applicazione compiuta e particolarmente interessante nel Tai Chi Chuan inteso come arte marziale. Questo aspetto del Tai Chi Chuan si può sperimentare nello “spingi con le mani” e nella “scherma Tai Chi”, esercizi a due non violenti praticati in tutte le buone scuole. Lo stimolo fondamentale per i cambiamenti è in questi esercizi costituito dal mutare delle relazioni che l’avversario ha con noi. L’attenzione a queste relazioni deve prendere il sopravvento sulla volontà di affermare a tutti i costi il nostro ego.

Il principio fondamentale è quello di assecondare le azioni dell’avversario ed in particolare di neutralizzare i suoi attacchi **cedendo in modo flessibile**, restando cioè in contatto con lui, ed attaccando a nostra volta soltanto quando siamo in condizioni di vantaggio. Questo principio è chiamato da Cheng Man Ch’ing “investire nella sconfitta”. La difesa serve ad accumulare energia ed a portare l’avversario in una situazione a lui sfavorevole, facendogli perdere il controllo del suo corpo e portandolo ad assumere un equilibrio instabile. Ogni attacco dell’avversario può diventare così un’opportunità. In certi casi - ad esempio nella postura “premere” - l’attacco è esercitato quando l’avversario si muove, ma nella direzione del suo movimento, “avanzando” mentre egli “indietreggia”. Ad alti livelli di abilità si può anche assorbire parte dell’energia emessa dall’avversario e restituirla immediatamente, comportandosi come una palla elastica (la forza “peng” o di guardia).

Il non opporsi con rigidità all’avversario corrisponde al principio del “**wu wei**” o “non fare opposizione” del primo pensiero taoista, ed è per vari aspetti l’inverso delle nostre reazioni istintive. La sua efficacia si estende a tutte le nostre relazioni con le persone ed in generale con la realtà con cui interagiamo. Come è stato detto da un famoso traduttore dei testi classici cinesi:

“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 colpirti”.

Un’enunciazione più generale è costituita dall’invito ad “unirci” con il mondo intorno a noi, sentendocene parte e cercando di avere delle relazioni armoniche con le manifestazioni delle altre entità che lo compongono. La sua applicazione ha una giustificazione pragmatica a breve termine e non a lungo termine, di carattere moralistico, nel senso che essa è ritenuta conveniente ed utile. Unirsi al fluire delle cose, rispettandole, è in molti casi il modo più efficace per trarne vantaggio. Ancora una volta il confine tra spiritualità e saggezza non è netto e discriminatorio.

La cultura cinese ha sviluppato più simboli per rappresentare questo principio. Uno di essi è ben conosciuto anche nel mondo occidentale. In un cerchio una parte bianca (Yang, luminoso, espansivo) ed una parte nera (Yin, oscuro, ricettivo) entrambe arrotondate si compenetrano a vicenda senza ostacolarsi l’una con l’altra. Un piccolo cerchio nero nella parte bianca ed un piccolo cerchio bianco nella parte nera simboleggiano la

presenza “in nuce” dello yin nello yang e viceversa, cui si è prima fatto cenno. Questo è un simbolo del **Tai Chi** o **Taiji** (principio supremo), cioè dei cambiamenti ciclici e senza contrasti originati dalle due polarità, “yin” e “yang”. Tai Chi Chuan vuol dire appunto boxe, lotta (Chuan) del principio supremo (Tai Chi).

2.3 Scegliere appropriatamente il tempo e la rapidità dei cambiamenti

L'esecuzione dei cambiamenti richiede una scelta di tempi e di rapidità della loro esecuzione. La “forma” è costituita da una sequenza predeterminata di cambiamenti e può essere praticata con una velocità che è scelta da chi la esegue e può variare entro certi limiti. Nelle applicazioni marziali invece, il tempo dell'azione marziale dipende dal comportamento dell'avversario e la velocità di azione deve essere proporzionata alla velocità dei suoi cambiamenti, con cui dobbiamo essere in sincronia.

Per quanto riguarda le azioni di difesa, per neutralizzare con efficacia un attacco è necessario reagire con prontezza prima che esso si manifesti completamente. A questi fini nel Tai Chi Chuan si cerca di “**intervenire sul piccolo**”. Anche questo principio è stato ispirato dal primo Taoismo. Dice Lao Tzu:

“Intacca il difficile dove è facile; fai grande ciò che è minuto ... Perciò il santo non fa mai nulla di grande, e così può ottenere il grande ...”.

Un antico aneddoto cinese racconta di un famoso medico membro di una famiglia di guaritori che, a chi gli chiedeva perché egli fosse tanto più famoso dei suoi due fratelli, diede la seguente risposta.

“Il primogenito vede lo spirito della malattia (ne anticipa lo sviluppo) e lo rimuove. Per questo di lui non si sa nulla.

Il secondogenito interviene ai primi sintomi. La sua fama è limitata al vicinato.

Io pratico agopuntura e massaggi, e prescrivo pozioni (quando la malattia è già in corso). Per questo sono famoso”.

Quanto la morale di questa storia sia applicabile alla nostra vita quotidiana è materia di riflessione. Sicuramente nelle applicazioni marziali del Tai Chi Chuan le azioni di difesa debbono essere tempestive, nel senso di essere sincronizzate con gli attacchi dell'avversario, ed essere eseguite né prima né dopo del tempo appropriato.

La scelta del momento opportuno per i cambiamenti riguarda anche l'esecuzione delle azioni di attacco che debbono cogliere con tempestività le opportunità offerte dall'avversario.

Le considerazioni precedenti riguardano sia la necessità di non essere in ritardo, sia quella di non essere in anticipo, reagendo a “falsi allarmi”. La difficoltà sta nel trovare il momento giusto.

La disponibilità al cambiamento e la prontezza nell'eseguirlo al tempo opportuno per partecipare positivamente alle trasformazioni della realtà che ci circonda sono elementi essenziali dell'insegnamento che ci viene dal Tai Chi Chuan, ed hanno una rilevanza che travalica di molto i confini di un'arte marziale.

2.4 Esercitare la forza “elastica”

Nella tradizione del Tai Chi Chuan le azioni marziali sono eseguite emettendo energia interna “ch’i” nei confronti dell’avversario. In realtà ogni arte marziale richiede l’impiego di una forza meccanica. Si dice anche che nel Tai Chi Chuan non si impiega la forza muscolare a fini marziali. Questo è vero se si fa riferimento alla forza comunemente impiegata, che è ottenuta con una contrazione iniziale dei muscoli - ad esempio quella esercitata prima di sollevare un peso. Quando possiamo impiegare la nostra energia nei confronti dell’avversario siamo molto prossimi a lui e mancano le condizioni di spazio e di tempo necessarie per utilizzare con efficacia questo tipo di forza muscolare.

La forza che si deve impiegare nelle azioni marziali - chiamata “chin” (“jin” o “jing”) termine cinese che vuol dire genericamente “forza” e che nel Tai Chi Chuan deve essere inteso come “forza interna” o “forza elastica” - deriva invece dalla elasticità del corpo che in certe condizioni si può comportare come una molla, una delle cui estremità è costituita da un piede saldamente radicato sul terreno e l’altra è la parte del corpo in contatto con l’avversario.

Questo meccanismo fisiologico si basa sul fatto che i muscoli, se invece di essere contratti, sono inizialmente “allungati”, possono liberare quando ritornano al loro stato iniziale una forza di intensità molto maggiore di quella ottenibile con una contrazione iniziale, anche se si esaurisce in tempi brevissimi. L’elasticità del tessuto connettivo, in particolare dei tendini, ha un ruolo essenziale. Questo effetto “elastico” è ben noto da tempo memorabile, e interviene in molte attività sportive, ad esempio i salti, i lanci e le corse in atletica leggera, oltre che in alcune attività quotidiane. Un’analogia impiegata per descriverla è quella della catapulta. I testi classici del Tai Chi Chuan usano l’immagine di “tendere l’arco per scagliare la freccia”. Tuttavia la sua fisiologia è stata studiata in epoche relativamente recenti (chi vuole approfondire questo argomento può cercare su testi di fisiologia o su Internet le voci “**pliometria**”, “**contrazione eccentrica**”).

La formazione della forza elastica avviene nel Tai Chi Chuan quando piegando le ginocchia e mantenendo una postura eretta (in gergo “sedendoci” sulla gamba di appoggio) impieghiamo i muscoli per contrastare in modo flessibile il peso di tutto il nostro corpo e l’energia dell’avversario eventualmente assorbita. La “forza elastica” rende disponibili energie relativamente elevate pur se per un tempo brevissimo (da alcuni è chiamata “esplosiva”), e si manifesta con movimenti delle parti del corpo che la esercitano estremamente ridotti.

Per queste ragioni essa può essere efficacemente impiegata con estrema rapidità come un colpo di frusta quando si è già in contatto con l’avversario, o può essere trasformata anche in piccoli spazi in un’alta velocità di movimento di specifiche parti del corpo.

Nel tempo il termine “chin” ha assunto nel Tai Chi Chuan il significato più generale di interazione energetica con l’avversario, e sono state definite decine di tipi di “chin”, dal chin di “ascoltare” a quello di “spingere”. Alcuni dei testi disponibili sul Tai Chi Chuan trattano in dettaglio questo argomento ⁽²⁾.

La “forma” è un esercizio eseguito da soli, e l’impiego della forza elastica nei confronti di un avversario non è fisicamente possibile. Tuttavia, accumulare forza elastica nelle posture che simulano azioni di difesa e poi decomprimere il corpo “scaricandolo”, con una serie

⁽²⁾ Vedi ad esempio: Stuart B. Olson “*Intrinsic energies of Tai Chi Ch’uan*”; Yang Jwing-Ming “*Advanced Yang Style Tai Chi Chuan*” Vol. One “*Tai Chi Theory and Tai Chi Jing*”.

di “risvegli” e “collassi”, porta ad aumentare l’elasticità e la flessibilità del corpo con indubbi vantaggi per la forma fisica e l’agilità. Un errore frequente nella esecuzione della “forma” è quello di non attivare i flussi di energia e di farla diventare una specie di danza di poca utilità anche per la salute ed il benessere fisico.

Queste note non si propongono di illustrare le tecniche di difesa e di attacco del Tai Chi Chuan né le posture della “forma” che le realizzano. E’ però opportuno indicare che le tecniche di difesa più frequentemente impiegate si basano sulla deviazione degli attacchi dell’avversario associata ad una rotazione del corpo per farli “cadere nel vuoto”. Quando questo non è possibile, l’energia dell’avversario è assorbita resistendo ai suoi attacchi in modo flessibile e trasformandola in energia elastica propria. Cheng Man Ch’ing usa l’immagine di una palla elastica sottoposta a pressione. L’emissione della energia nei confronti dell’avversario deve essere eseguita in una direzione rettilinea, rivolta verso il suo baricentro per evitare che possa essere neutralizzata da rotazioni del corpo.

La cedevolezza e l’elasticità del corpo, ed il seguire l’avversario senza opporsi rigidamente ai suoi attacchi, possono realizzare l’antico detto “il morbido vince il duro” (Lao Tzu). Nei classici del Tai Chi Chuan è detto che con una forza di quattro onces si può vincere una forza di mille libbre. Grandi maestri di Tai Chi Chuan sono stati capaci di gesti marziali di altissimo rilievo pur essendo come Cheng Man Ching di corporatura minuta e privi di grandi masse muscolari.

2.5 “Aderire”, “ascoltare” ed “interpretare”

Il ruolo essenziale dato alle “**relazioni**” con la realtà di cui facciamo parte - inclusi noi stessi - in sostituzione del tentativo di affermare a tutti i costi il nostro ego, rende critica la nostra capacità di “**ascoltare**”, intendendo questo termine in senso lato.

L’ascolto di cui parliamo riguarda innanzitutto se stessi. Praticando la “forma” si impara a controllare con la mente il proprio corpo, i suoi flussi di energia ed i movimenti di tutte le sue parti, nessuna delle quali si muove disordinatamente. Questa capacità si basa su un meccanismo molto articolato di comandi inviati al corpo e sulla nostra sensibilità nel percepire le risposte che ne provengono (chi vuole approfondire questo argomento può cercare su Internet la voce “**propriocezione**”). In generale, avere consapevolezza del proprio corpo ci permette anche di avere coscienza delle condizioni in cui siamo e ci dà confidenza in quello che si sta facendo. Gli effetti del Tai Chi Chuan sul miglioramento del senso dell’equilibrio e della agilità dipendono anche da questi meccanismi.

Questi effetti sono essenziali anche nelle applicazioni marziali, ma non sono sufficienti. La nostra capacità di rispondere propriamente e tempestivamente alle azioni di un avversario dipende anche dalla nostra abilità nello “ascoltare” i segnali che ci giungono da lui, e nello **interpretarli**.

Nello “spingi con le mani” si cerca di percepire i flussi di energia dell’avversario restando in contatto fisico anche se limitato per proteggere il proprio spazio vitale. Quando questo non è possibile bisogna fare ricorso alla visione ed alla capacità di interpretare sulla base dell’intuito e dell’esperienza segnali deboli che giungono da lievi modifiche della postura dell’avversario. Essere in contatto fisico è comunque una condizione necessaria per potere impiegare efficacemente la forza interna o forza elastica “chin”, che si manifesta con movimenti quasi nulli.

Si può in generale richiamare la necessità di “**aderire**” all’avversario pur intendendo con questo termine l’aver con lui un contatto il più continuo e “morbido” possibile senza

allontanarsene, fisicamente e mentalmente. Dal punto di vista marziale “aderire” vuol dire anche mantenersi vicino all’avversario sia quando egli si allontana, dandogli le sensazione di non poterci sfuggire, sia quando egli si avvicina, facendogli intendere che non ci potrà mai raggiungere con i suoi attacchi.

L’esigenza di identificare il più tempestivamente possibile le intenzioni dell’avversario è comune alle altre arti marziali e più in generale a tutte le pratiche sportive che includono “duelli” tra due contendenti, dal calcio al tennis, ma nelle applicazioni marziali del Tai Chi Chuan essa è particolarmente importante, dato che i tempi di reazione concessi per cambiare la posizione del corpo e la distribuzione del peso tra le due gambe sono brevissimi. Una condizione necessaria è comprendere il nostro avversario, essendo “empatici” con lui, **senza chiusure, paure, reazioni emotive**. Se si provano emozioni negative nei confronti di un’altra persona, non la si può comprendere.

La vitalità e la sensibilità del nostro corpo e della nostra mente sono essenziali. Si noti che il principio pragmatico dell’ascolto come strumento di relazione si dimostra assai efficace non soltanto in un incontro marziale, ma anche nelle nostre relazioni con gli altri e più in generale con la realtà con cui interagiamo. Conoscere prima di agire è una regola di indubbia utilità.

3 LE TECNICHE DI BASE

L’applicazione dei principi indicati nel capitolo precedente richiede che sia seguito con cura un insieme di tecniche che per le finalità di queste note possono essere così classificate.

- 3.1. Unire le parti del corpo
- 3.2. Integrare corpo e mente
- 3.3. Respirare profondamente e “finemente”
- 3.4. Seguire con cura le regole di postura
- 3.5. Liberarsi da ogni rigidità fisica e mentale

3.1 Unire le parti del corpo

Per ottenere l’accumulazione della forza elastica “chin” è necessario che tutte le parti del corpo che intervengono nell’azione di difesa non abbiano rigidità e siano disposte tra loro secondo regole ben precise, in modo che i flussi di forza si propaghino senza impedimenti verso il **piede radicato sul terreno**, e comprimano il corpo utilizzando la sua elasticità pur mantenendo un equilibrio stabile.

Lo stesso principio vale nelle azioni di attacco: per impiegare efficacemente la forza interna **tutte le parti del corpo, dal piede radicato sul terreno alla estremità in contatto con l’avversario, debbono agire insieme, in modo coordinato**. Muovere le parti del corpo indipendentemente le une dalle altre è un errore molto frequente, in particolare nello “spingi con le mani”. Come dicono i testi classici la forza interna “è radicata nel piede, emessa dalle gambe, comandata dal bacino, e si manifesta nelle mani” (o in altre parti del corpo impiegate per eseguire l’azione marziale nei confronti dell’avversario).

Il ruolo del bacino come parte del corpo dove debbono “nascere” i movimenti di tutte le sue parti è essenziale.

3.2 Integrare corpo e mente

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.

Nella pratica il loro intervento deve iniziare a manifestarsi con il raggiungere uno stato di piena concentrazione su quello che si sta facendo, sia esso un esercizio a solo, come la “forma”, o una applicazione marziale, liberi da preoccupazioni e da pensieri diversi. Si ottengono così una grande calma interiore ed una profonda ma distaccata consapevolezza di noi stessi e dell’ambiente con cui interagiamo, che rimuovono le nostre resistenze al cambiamento e rendono possibile l’avvertire e l’interpretare correttamente i segnali che ci pervengono, anche se sono di debole intensità. Secondo la tradizione del Tai Chi Chuan questo risultato si ottiene richiamando il nostro “shen” termine traducibile con “spirito”.

Se questa condizione è raggiunta, ci è anche possibile comandare correttamente con **calma e concentrazione** i movimenti di tutte le parti del nostro corpo, che debbono seguire fedelmente le regole di esecuzione di ciascuna postura, senza avvenire mai in modo disordinato ed emotivo. Come è stato detto, “prima nella mente poi nel corpo”.

Il punto importante è avere deciso quello che si vuol fare con un impegno totale, di corpo e di mente. Il flusso della forza elastica deve essere guidato dalla mente, che deve tenerne presenti le finalità ed apprezzare il ruolo che per la sua realizzazione hanno varie parti del corpo, a partire da quella che è - o si suppone sia quando si esegue la “forma” - direttamente a contatto con l’avversario. Questa parte costituisce uno dei punti terminali del flusso della “forza elastica”, l’altro essendo il piede radicato sul terreno. In una newsletter della nostra Associazione questo criterio è stato indicato con il titolo “attenzione alle estremità”. I movimenti di tutte le parti del corpo risultano allora “propulsi” dalla nostra volontà.

Nella esecuzione della forma quello che dobbiamo fare è eseguire la sequenza di posture definita dallo “stile” che abbiamo adottato. Comune a chiunque pratici Tai Chi Chuan è lo sforzo iniziale necessario per “memorizzare” la “forma” che è una specie di linguaggio di base di questa disciplina. Le posture che la compongono sono regolate dalla applicazione congiunta di vari principi, e questo determina difficoltà significative nell’eseguirle correttamente. Si ammette perciò che il livello di esecuzione della forma migliori progressivamente nel tempo, senza che per questo siano negatte soddisfazioni e benefici nelle parti iniziali di questo processo di apprendimento, che è a suo modo un viaggio alla ricerca di noi stessi e della valorizzazione delle nostre capacità fisiche e mentali. Con una pratica sistematica i principi del Tai Chi Chuan e le minuziose regole di postura e di movimento che ne derivano diventano parte di noi, e la loro applicazione risulta naturale ed istintiva, come se il nostro corpo fosse comandato da una superiore potenza.

Nella tradizione del Tai Chi Chuan il ruolo essenziale della concentrazione e della volontà di applicare principi e tecniche di esecuzione è simboleggiato dallo **intento della mente “I” (Yi)**, associato dalla medicina tradizionale cinese al cuore e non al cervello, cioè alla nostra volontà condizionata dall’addestramento e non alla nostra razionalità che non consentirebbe di ottenere i tempi di reazione richiesti. La tradizione insegna a portare

all'inizio degli esercizi di Tai Chi Chuan l'intento della mente nel "tan tien" che è un punto posto all'interno dell'addome, più in basso di circa tre centimetri dall'ombelico, e che come vedremo nel capitolo seguente ha un ruolo particolare anche per i flussi di energia interna. Questa regola deriva dal ruolo fondamentale assegnato al bacino, che è considerato il "comandante" di tutti i movimenti del corpo e che perciò richiede la nostra attenzione.

Questa raccomandazione pone in luce un altro ruolo delle facoltà mentali nel Tai Chi Chuan che può essere indicato grossolanamente come intervento della "immaginazione" e che ci aiuta a "sentire" con il pensiero sia parti specifiche del nostro corpo - come avviene nel training autogeno - sia le relazioni con ciò che ci circonda. Altri esempi nella "forma" sono il sentire il contatto con l'aria nella quale ci muoviamo ("nuotare nell'aria") ed immaginare per ottenere un efficace "radicamento" che il piede di appoggio affondi sul terreno più in giù di quanto effettivamente possa avvenire.

Queste difficoltà crescono nelle applicazioni marziali, nelle quali, come negli accadimenti improvvisi che la vita di ogni giorno ci può riservare, dobbiamo rispondere rapidamente a situazioni che non sono predeterminate. Occorre dunque non soltanto seguire correttamente le regole di esecuzione, ma anche scegliere con estrema rapidità la nostra risposta tra tutte quelle possibili, reagendo in modi che per vari aspetti sono opposti ai nostri comportamenti abituali, come ad esempio il non opporci con rigidità agli attacchi dell'avversario, e avvicinarsi a lui nelle azioni di difesa invece che allontanarcene. Nelle applicazioni marziali è perciò necessario un addestramento pratico progressivo e sistematico addizionale rispetto all'apprendimento della "forma".

Nelle pratiche sportive per noi più consuete tutto questo si chiama "allenamento". Il Tai Chi Chuan ha di suo la particolare ricchezza di principi e di tecniche che debbono essere imparate ed applicate.

Un'ultima considerazione riguarda le nostre capacità razionali. Per applicare bisogna prima conoscere. Nella tradizione orientale il meccanismo di apprendimento è essenzialmente costituito dall'acquisizione di poche nozioni di base e dall'imitazione del Maestro. I praticanti occidentali tendono invece a dare maggiore rilevanza alla comprensione dei principi ed in alcuni casi delle radici culturali del Tai Chi Chuan. Questo comporta un'acquisizione di conoscenze da condurre con attenzione, rifuggendo da ogni inutile complessità ed esotismo.

3.3 Respirare profondamente e "finemente"

Alla respirazione è dato da tutte le culture, ed in particolare da quelle dell'Estremo Oriente, un ruolo essenziale per la salute e la vitalità. Questa è anche una caratteristica del Tai Chi Chuan che fa grande affidamento sulle facoltà "mentali" e sulla vitalità e sul livello energetico di tutte le parti del corpo, che dipendono direttamente dall'efficacia della respirazione. Vale la pena qui ricordare che gran parte dell'ossigeno acquisito con la respirazione è assorbito dal cervello.

Nel modo abituale di respirare l'aria nuova introdotta nel nostro corpo si limita a pervadere soltanto la parte più alta dei nostri polmoni. Per aumentare il volume dell'aria inspirata le pratiche orientali insegnano ad utilizzare il diaframma e a non tendere il torace nel ciclo della respirazione. Nella respirazione "naturale" o "buddhista". il diaframma si abbassa e l'addome si espande quando si inspira. Nella espirazione, che deve essere il più completa possibile per cacciar via l'aria "vecchia", il diaframma si alza e l'addome si

contrae. Questa modalità di respirazione è utilizzata anche dalla medicina occidentale nelle terapie di riabilitazione, in particolare dopo severi interventi chirurgici al torace. Una forma di respirazione alternativa ritenuta più efficace ma più difficile da controllare e che può portare ad inconvenienti, è quella “pre-natale” o “taoista”, nella quale l’addome si contrae nell’inspirazione, e si espande nella espirazione.

Nel Tai Chi Chuan la respirazione richiesta dalla tradizione è quella “taoista”. In pratica, tranne alcuni casi - ad esempio in certe posture dello stile Chen ed in alcuni esercizi preparatori di Chi Kung (“Qi Gong”) - si ammette che la respirazione sia quella “naturale”.

Il ciclo di respirazione si accompagna ai cambiamenti di postura. La regola generale è che quando le braccia si alzano o si allontanano dal corpo si inspira. Questo corrisponde alle fasi di “risveglio” o di difesa nelle quali si raccoglie energia. Nei cambiamenti di postura di tipo opposto, anche dopo una eventuale emissione di energia nei confronti dell’avversario che alcuni fanno corrispondere ad una compressione dell’aria respirata, si espira.

Tuttavia, il consiglio di molti Grandi Maestri è quello di non cercare di badare alle regole di respirazione almeno nelle fasi iniziali di apprendimento, lasciando fare al proprio istinto. L’importante è seguire le regole generali di postura e cercare di respirare profondamente e “finemente” senza cioè forzare la respirazione tendendo il torace. Di aiuto è “sentire” l’aria inspirata che pervade i nostri polmoni ed immaginare che giunga anche in parti del corpo che fisicamente non può raggiungere.

3.4 Seguire con cura le regole di postura

Tutti i principi che abbiamo finora esposto hanno come prerequisito il seguire precise regole di postura. Ulteriori giustificazioni provengono dal modello della circolazione dell’energia interna “ch’i” di cui si dirà nel prossimo capitolo. Ad esse si aggiunge l’obiettivo di mantenere l’equilibrio più stabile possibile.

I criteri fondamentali sono: a) eliminare ogni rigidità del corpo per assicurarne la flessibilità; b) evitare strozzature e tensioni interne che determinino ostacoli alla respirazione ed ai flussi di sangue ossigenato e di forza all’interno del corpo; c) mantenere il baricentro del corpo sulla verticale che passa per il piede di appoggio, condizione che nel linguaggio del Tai Chi Chuan è chiamata “equilibrio centrale”.

Per soddisfare questi criteri il busto deve essere verticale ma il torace non deve essere teso in fuori come è spesso ritenuto appropriato nelle pratiche sportive. La spina dorsale deve cioè mantenere le sue curve naturali. La testa deve essere mantenuta eretta, come sospesa ad un filo. La punta del ginocchio della gamba posta in avanti non deve superare l’estremità del piede di appoggio sul terreno. Le spalle debbono essere rilassate, le braccia mai troppo estese e mai alzate al di sopra delle spalle. Il bacino deve essere rilassato con il coccige allineato con la spina dorsale.

Queste sono le regole fondamentali di postura. Ad esse si uniscono la regola di evitare “l’errore del doppio peso” (distribuire il peso ugualmente tra entrambi i due arti inferiori), quella di mantenere i piedi ad una distanza tra loro pari all’ampiezza delle spalle, ed infine quella di abbassare il proprio baricentro piegando più o meno sensibilmente il ginocchio della gamba che supporta il peso del corpo. Alcuni stili di Tai chi Chuan indicano regole addizionali. Per esempio, nello stile di Cheng Man Ch’ing la mano deve normalmente

avere una postura detta “della bella donna”: mano rilassata, dorso della mano allineato al polso ed all’avambraccio, dita leggermente aperte e di poco piegate all’ingiù.

Infine nelle transizioni tra una postura e la successiva bisogna mantenere il corpo rilassato, applicare con cura le regole di esecuzione trasmesse dal proprio Maestro in conformità allo stile adottato, coordinare tutte le parti del corpo “iniziando” i loro movimenti con il bacino, ed infine ruotare un piede soltanto dopo aver spostato completamente il peso sull’altro.

In particolare le regole che disciplinano la configurazione finale di ogni postura e la transizione da una postura alla successiva sono molto minuziose, ed imparare ad eseguirle correttamente è una delle maggiori difficoltà associate alla pratica del Tai Chi Chuan. ,

3.5 Liberarsi da ogni rigidità fisica e da ogni tensione mentale

La condizione necessaria per applicare i principi precedentemente indicati e per impiegare al meglio le nostre capacità è l’applicazione della regola fondamentale del Tai Chi Chuan che consiste nel raggiungere uno stato di liberazione da rigidità fisiche e mentali chiamato “**sung**” (“**song**”). Ho letto che il significato letterale dell’ideogramma corrispondente a “sung” è “capelli che cadono in giù” (nel nostro linguaggio capelli sciolti, che cadono liberamente senza essere rialzati ed acconciati in qualche modo). Se si considera questo stato preliminare e distinto dall’intervento dello spirito “shen”, il termine “sung” può essere efficacemente tradotto come “**relax vigile**”.

Come si è già indicato, dal punto di vista fisico è necessario avere la massima flessibilità e non creare alcuno ostacolo al flusso della forza elastica interna e del sangue ossigenato. Questo richiede che non esistano rigidità e blocchi di alcun genere, siano essi creati dal sistema scheletrico o da rigidità muscolari.

Dal punto di vista mentale bisogna eliminare ogni pensiero e preoccupazione che possano attenuare la massima concentrazione sul proprio corpo e sulle relazioni con l’ambiente, in particolare con l’avversario nelle applicazioni marziali, o influenzarle, riducendo la nostra disponibilità al cambiamento. In altre parole dobbiamo dimenticare lo scopo delle nostre azioni, e concentrare la nostra attenzione sul come le svolgiamo.

Questa condizione, che è considerata fondamentale da varie scuole di pensiero dell’Estremo Oriente ed ha generato perplessità e sconcerto in molti occidentali ⁽³⁾, è stata anche chiamata “dimenticare se stessi”. Se essa è raggiunta, si può poi concentrare la propria attenzione sull’esercizio che si sta compiendo (o sul “qui e sull’adesso”, per impiegare una indicazione del pensiero Zen), ed ottenere risultati altrimenti impossibili.

La necessità di raggiungere lo stato di “sung” mentale è frequentemente indicata dalle scuole di pensiero dell’Estremo Oriente come elemento indispensabile per ritrovare la propria essenza vitale, liberi da avidità e da paure. L’apologo delle “dieci icone del bue” ne è un’antica rappresentazione simbolica e racconta di un pastore che, distratto da vari interessi e curiosità, smarrisce il bue che cavalca, e che simboleggia la sua mente originaria, la piena coscienza di se stesso. Il pastore riesce a ritrovare il bue ed a domarlo quando si libera dai suoi interessi contingenti e riacquista piena consapevolezza di sé e dell’ambiente in cui si trova, eliminando le oscurità che ottenebrano la sua mente. Se si ha riguardo al pensiero taoista e neoconfuciano, il “sung” può essere fatto corrispondere al “wu chi” o “supremo non essere”, alcune volte indicato con il termine “vuoto”, ma che

⁽³⁾ Un testo particolarmente interessante a questo riguardo è "Lo Zen ed il tiro dell'arco" di Eugene Herrigel..

più propriamente dovrebbe essere considerato come assenza di ogni differenza, e perciò come incapacità di distinguere qualsiasi entità specifica. Questa è una condizione di partenza necessaria per realizzare un comportamento "Tai Chi", caratterizzato da cambiamenti senza rigidità ed opposizioni.

Raggiungere lo stato di "sung" pienamente come si dovrebbe, è tutt'altro che agevole. L'applicazione di questo principio è indicata dai Grandi Maestri di Tai Chi Chuan come la prima e la principale difficoltà che un praticante di Tai Chi Chuan deve superare. L'errore che più frequentemente si può notare nelle esecuzioni della forma è appunto la rigidità di parti del corpo di chi la esegue, in particolare delle spalle, delle braccia, del bacino. La presenza di altri pensieri e la mancanza di concentrazione sono ovviamente meno visibili esternamente e la identificazione di questi errori va soprattutto richiesta a chi esegue la forma. Negli esercizi marziali a questi errori si aggiungono frequentemente l'orgoglio e la paura di "perdere" o la volontà di sopraffare l'avversario a tutti i costi, emozioni che non permettono di applicare i principi del Tai Chi Chuan e che finiscono col portare alla sconfitta se si incontra un avversario che invece li applica.

4 L'ENERGIA INTERNA O SOFFIO VITALE "CH'I" ("QI"): UNA COMPLICAZIONE NECESSARIA ?

Nelle parti precedenti di queste note si sono indicate le seguenti capacità che il Tai Chi Chuan richiede a chi lo pratica:

- attenzione e concentrazione mentale
- sensibilità per avvertire in tempo le intenzioni dell'avversario;
- prontezza di riflessi per reagire rapidamente al loro primo manifestarsi;
- flessibilità per cedere agli attacchi dell'avversario senza perdere contatto;
- elasticità per lo sviluppo ed il flusso della "forza interna".

In alcuni casi si è genericamente parlato di "livello di energia" del corpo. L'ipotesi fatta implicitamente è che una pratica sistematica del Tai Chi Chuan con l'applicazione delle sue tecniche - non ultime una respirazione profonda e "fine" ed una buona circolazione del sangue ossigenato dall'aria inspirata ottenuta eliminando ogni rigidità corporea - permettano di sviluppare queste capacità. I risultati ottenuti da chi pratica il Tai Chi Chuan con tenacia e perseveranza lo confermano.

La Medicina Tradizione Cinese fornisce un modello complesso cui si può fare riferimento per analizzare lo sviluppo delle capacità mentali e fisiche prima indicate, e per identificare le regole che ne possono accrescere l'intensità. La base di questo modello è il riconoscimento di una **energia interna** o soffio vitale "**ch'i**" ("**qi**"), fluido immateriale simile ad una corrente di energia elettrica che determina la vitalità del nostro organismo. Questa energia fluisce in una rete complessa di canali, composta da "meridiani" longitudinali e trasversali, da vasi di collegamento e da capillari che portano il "ch'i" in tutte le parti del corpo. Se la circolazione del "ch'i" è intensa ed avviene senza impedimenti, la vitalità del corpo si accresce, aumentando la sua sensibilità e la sua elasticità, e le nostre facoltà mentali sono potenziate. Gli impedimenti a questa circolazione sono invece potenzialmente associati ad infiammazioni ed a dolori locali.

Sulla base di questo modello la medicina tradizionale cinese ha sviluppato varie forme di intervento per la salute ed il benessere fisico, tra le quali va ricordata l'agopuntura, ormai accettata anche da numerose organizzazioni sanitarie occidentali.

L'energia interna si acquisisce per tre vie: a) dai nostri genitori ("ch'i prenatale); b) dall'ambiente, in particolare dal flusso di energia che va dalla terra al cielo; c) dalla trasformazione di nostri fluidi vitali ("ching" o "jiing") con l'intervento dell'ossigeno assorbito con l'aria che respiriamo.

Lo sviluppo del Tai Chi Chuan è stato basato su questo modello e da esso sono stati derivati i suoi principi che tradizionalmente sono presentati facendo riferimento all'energia interna "ch'i". Così secondo la tradizione le regole di postura e la mancanza di rigidità muscolari hanno lo scopo di eliminare tutte le strozzature ed i blocchi che ostacolano la circolazione del "ch'i". Il controllo delle parti del corpo e dei suoi movimenti si esercita comandando con la mente flussi di "ch'i" (l'energia segue il pensiero) che a loro volta determinano i movimenti del corpo. Nella fasi iniziali della forma si chiede di portare il "ch'i" nel "tan tien", vaso di raccolta e di sviluppo del "ch'i" posto nell'addome, da dove inizia a fluire nel corpo per poi ritornarvi con un ciclo che è legato a quello della respirazione. La respirazione addominale profonda incrementando la quantità di aria fresca inspirata aumenta la produzione di "ch'i".

Da questo modello nascono anche alcune conclusioni particolari che non abbiamo finora citato tra le regole di esecuzione del Tai Chi Chuan. La lingua deve essere poggiata sul palato superiore ("costruzione del ponte") per eliminare interruzioni tra due vasi fondamentali per la circolazione del "ch'i" nella parte superiore del corpo, dall'inguine alla testa (la "piccola circolazione celeste"). Il piede di appoggio deve consentire il collegamento tra il terreno ed un punto preciso posto sulla pianta del piede (la "fontana gorgogliante") che è il terminale di un meridiano collegato al rene.

Questo modello può costituire un'utile ed allo stesso tempo suggestiva guida alla comprensione del Tai Chi Chuan ma presenta dei problemi. Innanzitutto per buona parte della comunità scientifica l'esistenza dell'energia interna "ch'i" è tutt'altro che provata. A causa della sua natura, le scienze biofisiche non possono farne una misurazione sperimentale diretta e perciò non riescono ad accertarne l'esistenza, anche se ne hanno rilevato gli effetti con una numerosa serie di sperimentazioni.

In linea di principio questo non basta per negare l'efficacia del modello di cui stiamo parlando. Non vi è dubbio che la nostra mente possa esercitare diversi livelli di attenzione sui nostri movimenti, che il nostro corpo possa assumere diversi livelli di energia vitale, e che questi fattori abbiano un ruolo critico sulle nostre capacità di reazione. L'effetto dei nostri pensieri sulle nostre condizioni corporee è visibile in molti casi.

Come scrive Lee N. Scheele, allievo del Grande Maestro Ben Lo, per evitare inconcludenti controversie senza fine, è conveniente adottare in modo pragmatico una teoria "positiva", basata sull'evidenza dei fatti, piuttosto che una teoria "normativa", che richiede prove scientifiche. In altri termini, perché convenga accettare il modello della circolazione dell'energia interna "ch'i", è sufficiente che i fenomeni che osserviamo possano essere interpretati con questo modello, e che da esso derivino regole utili per governarli. Resta comunque il fatto che la mancanza di una solida teoria scientifica a conferma del modello della circolazione del "ch'i" ne indebolisce in qualche modo la credibilità.

La circolazione dell'energia interna presenta inoltre difficoltà per i praticanti di Tai Chi Chuan. E' frequente che per molto tempo non si riesca a controllarla consciamente e non

se ne avvertano gli effetti, che possono essere di vario tipo (formicolii, sensazioni di calore), e che perciò espressioni tipiche del Tai Chi Chuan, come “porta il ch’i nel tan tien” non abbiano di fatto un senso concreto. La raccomandazione dei Grandi Maestri è quella di non insistere nel cercare di avere un consapevole controllo del “ch’i”. Questa sarebbe una preoccupazione che violerebbe il principio della mancanza di tensioni mentali, fondamentale per il Tai Chi Chuan.

Per queste ragioni si è preferito presentare i principi del Tai Chi Chuan senza includere in prima battuta la descrizione di questo modello, la cui conoscenza può essere ristretta a chi intende affacciarsi sul mondo della medicina tradizionale cinese, una delle medicine alternative su cui si concentra un crescente interesse. **In breve, si considera il modello della circolazione del “ch’i” una complicazione utile ma non necessaria se si applicano i principi e le regole di esecuzione.** In questa direzione hanno cominciato ad andare anche alcuni Grandi Maestri di Tai Chi Chuan,

L’accettazione del modello è invece necessaria per eseguire compiutamente alcuni esercizi di “**Chi Kung**” (“**Qi Gong**”) complementari alla pratica del Tai Chi Chuan. Il Chi Kung - addestramento (“kung” o “gong”) relativo all’energia interna “chi” o “qi” - è un insieme assai vasto di pratiche fisiche e mentali, di origini assai antiche, che attualmente è di crescente diffusione anche nel mondo occidentale. Un importante gruppo di queste pratiche è chiamato “Chi Kung interno” ed ha come obiettivo la libera ed intensa circolazione del “ch’i” in tutto il corpo come metodo per mantenere la salute e come aiuto nella prevenzione e nella cura di numerosi tipi di infermità.

Tra gli esercizi di Chi Kung frequentemente praticati in associazione al Tai Chi Chuan vi sono forme di meditazione statica eseguita restando seduti o assumendo varie posture in piedi che includono alcune posizioni della forma (“standing”). Ai fini del Tai Chi Chuan questi esercizi sono utili per imparare a raggiungere uno stato di rilassamento fisico e di calma interiore e per esercitarsi nella respirazione addominale profonda acquisendo consapevolezza del respiro. Se si assumono posture della “forma” si esercita anche la capacità di radicamento sul piede di appoggio. A causa della staticità degli esercizi la circolazione del “ch’i” è comandata non controllando con la mente i movimenti del corpo, ma concentrando durante le inspirazioni l’attenzione sul percorso di questa energia che si vuole realizzare all’interno del corpo (anche in questo caso “l’energia segue il pensiero”). Nelle espirazioni il “ch’i” torna a circolare naturalmente.

Più in generale le varie forme di meditazione sono utili per trovare serenità e consapevolezza di se stessi, e sono praticabili anche come terapia del dolore.

Frequentemente sono anche eseguiti esercizi di Chi Kung con movimenti della braccia e del busto - ad esempio il Tai Chi Kung - che possono però essere eseguiti limitandosi a conoscere e ad applicare alcuni dei principi della “forma” del Tai Chi Chuan.

5 PERCHÈ PRATICARE IL TAI CHI CHUAN

Il Tai Chi Chuan se propriamente praticato è un esercizio piacevole, ma è anche utile. Nella mia più che ventennale esperienza di insegnante numerosi miei studenti mi hanno riferito di vari benefici che hanno ottenuto con una pratica sistematica del Tai Chi Chuan.

Esaminare sia pure brevemente i principi del Tai Chi Chuan porta subito a riconoscere i cambiamenti sostanziali che esso comporta rispetto ai nostri comportamenti abituali. Generalmente, abbiamo tensioni fisiche e mentali, assumiamo posture non corrette, e non

controlliamo i movimenti delle varie parti del nostro corpo completamente, o con sufficiente rapidità. La nostra abilità di "ascoltare" e di interpretare gli altri è assai limitata, e le nostre reazioni istintive ci portano a reagire scompostamente, evitando ogni contatto od opponendoci frontalmente, spinti dalla paura o dal bisogno di sopraffare.

Nella pratica della "forma" le articolazioni sono esercitate senza sollecitazioni eccessive e non sono richiesti sforzi aerobici. Chi la esegue impara a controllare mentalmente i movimenti di tutte le parti del suo corpo ed a mantenere una postura corretta. Da queste sue caratteristiche derivano almeno in parte i benefici per la salute e l'agilità che sono associati alla pratica del Tai Chi Chuan. Il Tai Chi Chuan ci aiuta a superare questi difficoltà. Si sente presto di avere una nuova consapevolezza ed un maggior controllo del proprio corpo, e dopo alcuni mesi di pratica attenta si possono avere primi benefici per quanto riguarda agilità, equilibrio e prontezza di riflessi.

Anche le nostre capacità di relazione con gli altri possono migliorare. Poiché è un'arte marziale di autodifesa non violenta, il Tai Chi Chuan include infatti un addestramento ad avere relazioni equilibrate e flessibili con gli altri, potenziando le capacità di ascolto e di controllo delle reazioni emotive. Questi benefici aumentano considerevolmente se si prosegue a praticare con costanza. Non è infine da trascurare il potenziamento delle nostre possibilità di autodifesa che possiamo riuscire ad ottenere.

Vanno poi ricordati i benefici più a lungo termine per la salute che possono derivare dal praticarlo con costanza. E' ben noto che tutti gli esercizi fisici, se eseguiti senza eccessi e seguendo regole appropriate, hanno effetti benefici sulla nostra salute. Il Tai Chi Chuan ha tuttavia un ruolo del tutto particolare e di grande rilevanza da questo punto di vista.

Anche senza tener conto delle conseguenze di una migliore circolazione delle energie interne, è comprensibile che gli esercizi di Tai Chi Chuan abbiano benefici effetti sulla nostra salute. Anche i più scettici degli osservatori scientifici non possono non constatare che i principi di esecuzione della "forma" - respirazione addominale profonda e lenta, grande varietà di posture prive di rigidità e di tensioni, movimenti armonici e controllati dalla mente di tutte le parti del corpo con sollecitazioni moderate sul nostro sistema osseo e le sue articolazioni - portino dei benefici alla salute del nostro corpo, e che la calma che la loro applicazione induce sia un modo efficace di proteggerci dagli stress. Questa valutazione ha comunque una sua evidenza "statistica".

Sembra che lo sviluppo del Tai Chi Chuan come pratica per la salute sia iniziato quando si è osservato che dignitari della corte di Pechino che lo praticavano senza fini marziali ne avevano grandi benefici per la loro salute. Che questo sia vero o no, la sua storia è comunque ricca di episodi che hanno visto guarigioni da gravi malattie, anche di persone che ne sono diventate grandi maestri.

A partire dai primi anni '90 questa sua fama ha fatto sì che numerose organizzazioni cliniche di tutto il mondo se ne occupassero. Varie ricerche hanno confermato il suo ruolo come esercizio per la salute ed il benessere psico-fisico. Sono stati sperimentalmente rilevati effetti benefici sul sistema respiratorio, sul sistema immunitario, sul nostro apparato osseo e sulla difesa dalle malattie artritiche, e sulle capacità di equilibrio ⁽⁴⁾.

Va infine notato che il Tai Chi Chuan rappresenta una finestra dalla quale è possibile affacciarsi ad una parte importante dell'antica cultura cinese, per la quale la cultura occidentale ha sempre avuto grande interesse, e che è di crescente modernità. Per chi

(4) Si veda a questo riguardo la raccolta di note con il titolo "Effetti del Tai Chi Chuan" cui si può accedere dalla pagina "Il Tai Chi Chuan e noi" del sito www.centrotaichichuan.it

ha qualche conoscenza de "I Ching" e degli scritti del primo Taoismo, è immediato rilevare i legami profondi del Tai Chi Chuan con quella cultura (5).

Chi è dunque potenzialmente interessato al Tai Chi Chuan? In linea di principio tutti quelli che cercano di acquisire agilità e forma fisica, e di mantenere o migliorare la propria salute, praticando una disciplina piacevole e non violenta, che stimola le loro capacità mentali ed amplia le loro conoscenze. Casi particolari riguardano appassionati di arti marziali, praticanti di attività sportive, e persone, come attori di teatro e manager, che cercano anche di migliorare il proprio autocontrollo, potenziando al contempo l'abilità di integrarsi efficacemente con l'ambiente in cui operano.

6 COME PRATICARE IL TAI CHI CHUAN

L'apprendimento del Tai Chi Chuan è un percorso che dà primi risultati ragionevolmente presto, ma che richiede tempo, costanza ed attenzione per essere portato avanti. Almeno questa è la mia esperienza personale. Io ho cominciato ad avvertire che stavo realmente applicando i principi del Tai Chi Chuan soltanto dopo un non breve periodo di pratica attenta.

Cosa mi ha sorretta in questo percorso? Il piacere di praticare, l'ottenere benefici crescenti, la sensazione di poter fare grandi progressi, ed il riconoscere le capacità del mio maestro di allora, con un sano spirito di emulazione. Ancora adesso, dopo tanti anni, ho l'opportunità di migliorare qualcuna delle mie posture o di comprenderla meglio.

La prima difficoltà che si pone ad un principiante è la memorizzazione della "forma". Questo è il momento critico, durante il quale è bene iniziare un'abitudine che non si dovrebbe lasciare mai, e cioè quella di esercitarsi da soli almeno dieci - quindici minuti al giorno. La "forma" può essere eseguita in piccoli spazi e non ha bisogno di particolari attrezzature. Una mia allieva che viaggia molto mi ha detto: "il Tai Chi è bello anche perché lo si può portare con sé, "in valigia", dovunque si vada".

Se si supera questo primo scoglio, può iniziare un periodo di correzioni e di miglioramenti progressivi, avendo come obiettivo principale l'applicazione corretta dei principi e la formazione della forza "interna".

Persone esperte di Tai Chi Chuan che osservano un gruppo di principianti eseguire la "forma", notano frequentemente il persistere di alcuni errori di base, come:

- il mantenere tensioni ed irrigidimenti del corpo, in particolare del bacino e delle spalle;
- il non applicare compiutamente o tempestivamente il peso tra le due parti del corpo ("errore del doppio peso");
- il muovere le braccia e le mani indipendentemente dalle altre parti del corpo;
- l'eseguire i movimenti senza concentrazione ed energia;
- l'assumere posture non corrette.

Uno stimolo efficace e sufficiente per ottenere miglioramenti significativi è l'accettare la sfida con se stessi, con un impegno mentale e fisico che dipende dall'intensità con cui si pratica. L'intervento di un Maestro nel quale si ha fiducia è essenziale. Un indice di qualità

(5) Per una prima introduzione alle relazioni tra Taoismo e Tai Chi Chuan si veda la nota "Taoismo e Tai Chi Chuan" cui si può accedere dalla pagina "Il Tai Chi Chuan e noi" del sito www.centrotaiichichuan.it.

di una scuola moderna di Tai Chi Chuan è costituito dall'attenzione che il Maestro dà alle "correzioni". Il processo di miglioramento personale non finirà praticamente mai, e darà grandi e continue soddisfazioni a chi lo persegue con tenacia. E' estremamente importante che l'atmosfera della scuola non sia competitiva, e che ognuno possa seguire la sua strada liberamente anche se con impegno.

Una volta appresa sufficientemente la forma, si può passare ad eseguire in parallelo esercizi di "spingi con le mani", costituiti da incontri con un "**partner**" che hanno le limitazioni necessarie per ridurre i rischi a livelli non superiori a quelli di ogni altra attività fisica. Abbiamo qui sostituito il termine "partner" a quello di "avversario" finora impiegato per chiarezza parlando delle applicazioni del Tai Chi Chuan. Il modo giusto di praticare lo "spingi con le mani" è infatti quello di considerarlo un esercizio di apprendimento condiviso, nel quale le due persone che si esercitano insieme si aiutano l'una con l'altra anche se mettendosi reciprocamente alla prova.

Il passaggio allo "spingi con le mani" non è obbligatorio; molti praticanti di Tai Chi Chuan non lo fanno mai, senza grandi rimpianti. Eppure questo esercizio è un passo decisivo per applicare compiutamente i principi del Tai Chi Chuan, poiché mostra con evidenza l'eventuale presenza della paura di perdere, dell'opporsi agli attacchi dell'avversario invece che di cedere per poi attaccare, della lentezza nei cambiamenti e di insufficienti flussi energetici. Il rifiuto di praticare questo esercizio è frequentemente segno di rigidità mentale ed intolleranza o di una sensazione di insicurezza che porta a rinchiudersi in se stessi. Per aiutare a superare queste limitazioni è d'uso praticare esercizi preparatori nei quali contatti leggerissimi tra le persone aiutano a sviluppare sensibilità e disponibilità ad imparare insieme.

In conclusione, il Tai Chi Chuan può essere praticato a diversi livelli, e da persone di tutte le età, purché senza seri problemi fisici che possano rendere dannosi gli esercizi o impedirne l'esecuzione. I livelli raggiunti dipenderanno da vari fattori, tra i quali particolarmente critici sono la costanza nell'esercitarsi, l'attenzione a praticare correttamente, ed il seguire gli insegnamenti del proprio Maestro.

Anche chi per vari motivi non raggiungerà un livello elevato, potrà ottenere sensibili benefici e trascorrere parte del suo tempo in una atmosfera al contempo rilassata e stimolante. Chi poi si dedicherà anche allo "spingi con le mani", pur se non a livello agonistico, vi troverà elementi di apprendimento, di gioco e di sport.

7 QUELLO CHE IL TAI CHI CHUAN NON E'

Il Tai Chi Chuan è di antica origine cinese, ma non è una "cineseria". Il suo vero valore è da ritrovare nel nostro mondo, ed ogni esotismo che si accompagna alla sua pratica ne può tradire il vero significato, che è universale.

Non è una danza coreografica, eseguita con grazia. La "forma" simula un combattimento con un avversario, e la sua esecuzione richiede flussi energetici rilevanti. Nello "spingi con le mani" si svolgono incontri con una persona che cerca di batterci, anche se l'aspetto di gioco prevale su quello agonistico, e se si devono rispettare una serie di regole per evitare

pericoli di danni fisici.

Non è un esercizio adatto soltanto alle persone anziane. Il Tai Chi Chuan può essere praticato a tutte le età, ma, a certi livelli, una sua pratica corretta rappresenta un impegno fisico e mentale significativo. Per i giovani è un utile strumento di sviluppo personale ed un aiuto alla pratica di discipline sportive.

Non è un esercizio che si finisce di imparare in breve tempo. Il processo di apprendimento è di fatto senza fine, anche se primi benefici possono essere ottenuti con alcuni mesi di pratica attenta.

Non è un esercizio da praticare soltanto in modo isolato. La esecuzione quotidiana da soli della "forma" o di sue parti è necessaria, ma sono anche richiesti periodici esercizi collettivi con la guida di un maestro. La frequente esecuzione di esercizi di "spingi con le mani" con partner diversi è necessaria per raggiungere e conservare un buon livello di apprendimento.

Non è una scuola di pensiero o un'ideologia, ma una disciplina fisica e mentale. Lo studio dei principi culturali cui si ispira, in particolare quelli del primo Taoismo, è opportuno, ma non deve sostituirne le applicazioni e non deve prendere il sopravvento.

Non è un modo di affermare il proprio ego. Molti dei cosiddetti "maestri" di Tai Chi Chuan diventano vittime di complessi di superiorità ed assumono un atteggiamento pomposo e sacerdotale che oltre ad essere di cattivo gusto è del tutto fuori luogo. Analogamente, accade che alcuni, dopo aver praticato per pochi anni, acquisiscano una sensazione di superiorità che li porta a credere di avere appreso tutto e di non dover più fare costante riferimento all'insegnamento del loro Maestro. In realtà il processo di apprendimento del Tai Chi Chuan è praticamente senza fine per tutti, ed una virtù essenziale è l'umiltà.

Infine, un'osservazione sui significati del Tai Chi Chuan come applicazione di scuole di pensiero che hanno avuto anche rilevanza sociale. Nello scrivere queste note non ho avuto l'intenzione di proporre il Tai Chi Chuan come esempio di un modello di comportamento sociale cui fare sempre riferimento. Esso porta certamente con sé una indicazione di carattere generale sul comportamento più "utile" dal punto di vista individuale, che è opportuno tenere ben presente e praticare coscientemente in molte circostanze. Esistono tuttavia situazioni e finalità che richiedono o giustificano altri tipi di comportamento. Trattare di questo argomento non è un obiettivo di questa presentazione.

Queste note, riviste nel mese di ottobre del 2010, possono essere riprodotte in parte o nella loro interezza senza però modificarle e citandone la fonte.