



1 LO"SPINGI CON LE MANI" ("TUI SHOU", "PUSH HANDS") ED IL SUO RUOLO

I due esercizi fondamentali del Tai Chi Chuan sono l'esecuzione della "forma" a mani nude, che è l'esercizio praticato da chi è interessato soltanto ai benefici per la salute ed il benessere fisico e mentale, e lo "spingi con le mani" che è essenziale per praticare compiutamente questa disciplina.

In breve, nello "spingi con le mani" due praticanti di Tai Chi Chuan si fronteggiano restando in contatto con le braccia ed interagendo secondo regole ben precise che portano a livelli minimi la pericolosità dell'esercizio lasciando tuttavia un'ampia libertà di azione.

La pratica dello spingi con le mani inizia con piacevoli esercizi che servono a sviluppare le capacità di base richieste dal Tai Chi Chuan: relax attento e vigile, ascolto dei flussi energetici dell'avversario e loro interpretazione, prontezza di riflessi, flessibilità e cedevolezza.

A questi esercizi preliminari seguono incontri a due nei quali l'obiettivo che ognuno dei partner deve raggiungere è quello di spostare l'altro dalla sua posizione iniziale con movimenti di ampiezza diversa a secondo del tipo di esercizio. L'esercizio più semplice prevede che i due praticanti, posti l'uno di fronte all'altro, applichino vicendevolmente quattro delle tecniche essenziali imparate con la forma - guardia, premi, spingi, indietreggia ruotando - senza muovere i propri piedi e con l'obiettivo di fare alzare da terra almeno un piede dell'avversario. Questo si chiama "spingi con le mani a piedi fissi". In altri tipi di "incontro" sono utilizzabili pur se con particolare cautele anche altre tecniche - tirare giù, dividere, colpo di spalla e colpo di gomito - ed i due partner possono compiere dei passi entro un cerchio di sei metri di diametro.



Un principio di base è che ogni attacco segue una difesa. Per agire nei confronti del partner 'avversario è necessario prima eseguire un azione di difesa portandolo in una situazione a noi favorevole ed accumulando la cosiddetta "forza elastica" o "forza interna". Se se ne ha l'opportunità l'energia accumulata può essere successivamente impiegata nei confronti del partner con una azione di attacco, senza mai perdere il contatto e senza impiegare la forza muscolare normalmente impiegata (vedi "Note sul Tai Chi Chuan" richiamabili dalla pagina "Il Tai Chi Chuan e noi" del sito dell'Associazione).

In una pratica normale, senza eccessi agonistici e con limitati contatti fisici, come avviene nel nostro Centro, lo spingi con le mani è un esercizio adatto a tutti e non presenta pericoli. È buona norma fare incontrare persone dello stesso sesso, anche se le appassionate del Tai Chi Chuan non esitano ad incontrare persone di sesso maschile, con la possibilità di verificare che l'obiettivo del Tai Chi Chuan - "il debole vince il forte" - è di fatto raggiungibile.

Lo spingi con le mani è diventato anche uno sport disciplinato da regole ben precise. Nelle competizioni che si svolgono nel mondo occidentale, l'agonismo si mantiene generalmente entro limiti pienamente accettabili anche da chi non vuole correre rischi personali. Nelle competizioni che si svolgono nei paesi dell'estremo oriente può avvenire che la presenza di poste significative in gioco faccia sì che i contendenti cerchino di sconfiggere l'avversario a tutti i costi e che per questa ragione finiscano col violare le regole di base.

L'esecuzione della forma e la pratica dello spingi con le mani sono esercizi complementari. La forma non può essere mai abbandonata, perché da essa derivano numerosi benefici, ed è con una sua pratica costante che si approfondiscono i principi del Tai Chi Chuan e la corretta esecuzione dei movimenti, in un processo di apprendimento praticamente senza fine. Allora, cosa ha di più e di concettualmente diverso lo spingi con le mani rispetto alla forma? Si possono indicare varie ragioni per praticare questo esercizio.

La prima ragione è che lo spingi con le mani ci obbliga ad **interagire con gli altri**. Con la sua pratica si impara ad evitare rigidità fisiche e mentali e paure che ci impediscono di avere relazioni proficue con il mondo che ci circonda, del quale "conviene" sentirsi parte, piuttosto che separarcene chiudendoci in noi stessi o allontanandoci. La capacità di concentrare la propria attenzione non soltanto su se stessi ma anche sulle nostre relazioni con la realtà con cui interagiamo può essere applicata nella "forma" soltanto parzialmente, immaginando di interagire contro un "avversario ombra" o cercando di percepire le proprie interazioni con l'aria nella quale ci muoviamo, ed è soltanto nello "spingi con le mani" che può trovare piena applicazione.

Altri principi di base - **restare in contatto con il partner, ascoltare e interpretare con prontezza le sue intenzioni al loro nascere, cedere in modo flessibile e senza opporsi ai attacchi e cercare di trarre vantaggio dalla sua energia, attaccare soltanto quando è opportuno** - possono essere di fatto applicati compiutamente soltanto nello spingi con le mani. È stato detto che, se la forma è il kung fu (addestramento pratico) per conoscere se stessi, lo spingi con le mani è il kung fu per conoscere gli altri.

Lo spingi con le mani permette anche di migliorare l'esecuzione della "forma". In particolare nel non essere rigidi, nell'alternare il peso tra di due piedi, e nel coordinare appropriatamente i movimenti di tutte le parti del corpo. Limitazioni non grossolane nell'applicazione di queste regole, visibili nell'esecuzione della forma soltanto ad occhi assai esperti, risultano direttamente visibili nella pratica dello spingi con le mani e possono stimolare efficacemente un percorso personale di apprendimento.

In conclusione, l'esercitarsi nello spingi con le mani è di grande utilità per lo sviluppo di alcune capacità preziose nella vita di ogni giorno, e come strumento formativo per rendere più efficaci le nostre relazioni con gli altri e con il mondo con cui interagiamo, insegnandoci a controllare le nostre reazioni emotive.

Infine lo spingi con le mani introduce **elementi di gioco** che, oltre a richiamare gli aspetti marziali del Tai Chi Chuan ed a fornire insegnamenti di autodifesa, esercitano la prontezza di riflessi e rendono la pratica di questa disciplina meno ripetitiva, e potenzialmente più attraente di quanto avviene limitandosi all'esecuzione della forma, anche per i suoi aspetti sportivi.

Nella pratica però, di fronte allo spingi con le mani i praticanti di Tai Chi Chuan prendono atteggiamenti diversi, spesso non rispondenti alle aspettative di chi lo insegna.

La "forma" presenta difficoltà di apprendimento e di esecuzione, ma è bene accettata da tutti quelli che si avvicinano al Tai Chi Chuan. Lo "spingi con le mani" è invece per molti di essi un problema aperto da vari punti di vista, anche dopo anni di pratica.

In parte si rifiutano di praticarlo. Generalmente, il motivo principale è che non hanno alcuna intenzione di mettere in gioco se stessi per un esercizio del quale non capiscono l'utilità e dal quale non sono attratti. In breve, **"hanno paura di perdere"** in una contesa che non sembra giustificata. Più in generale, lo spingi con le mani richiede in modo evidente tolleranza e umiltà (nel senso migliore del termine), sentimenti difficili da coltivare. Tra l'altro, l'addestramento nello spingi con le mani comporta un percorso di sviluppo personale non facile e richiede una stretta collaborazione con la persona con cui di volta in volta ci esercitiamo, che è perciò da considerare **un partner piuttosto che un avversario**.

Nulla di male in questo atteggiamento: l'esecuzione della forma fornisce di per sé vantaggi significativi, ed ognuno ha il diritto di limitarsi ad essa, se così vuole. L'importante è che sia chiaro quello cui rinunciano per disinteresse o per un orgoglio che non ha alcun motivo di essere. In particolare, è opportuno chiarire che **"l'investire nel perdere"** è un principio del Tai Chi Chuan, dai molteplici aspetti, che è utile praticare con attenzione. Questo è uno dei principali insegnamenti pratici che ci vengono dal Tai Chi Chuan, su cui hanno sempre insistito i grandi maestri di questa disciplina.

Infine, tra quelli che si esercitano nello spingi con le mani, alcuni trascurano di studiare bene e con la massima attenzione le tecniche di base, credendo di poter praticare lo spingi con le mani **limitandosi a "spingere"**, e, per quanto riguarda la difesa, **resistono alle spinte dell'avversario**. Assai raramente si vedono applicare tecniche elusive ed in particolare la tecnica di "indietreggiare ruotando" che è considerata essenziale dai grandi Maestri del Tai Chi Chuan ("vincere con la forza di quattro onces una forza di mille libbre"). Altri, cercando di essere cedevoli, non utilizzano le opportunità di attacco che si presentano. Le ragioni di questi atteggiamenti sono molteplici e certamente non nuove. I classici del Tai Chi Chuan dicono: "guardia, premi, spingi e indietreggia ruotando debbono essere studiati ed applicati con attenzione".

Rivisto nel mese di giugno 16 settembre 2010