



Raccolta di articoli sul Taijiquan

Indice

[Introduzione](#)

[Taijiquan \(definizione imperfetta\)](#)

[Cenni storici sul Taijiquan \(Tai chi chuan\)](#)

[Tai Chi stile Chen \(una breve storia\)](#)

[La forma originale](#)

[Che cosa intendo per Tai Chi Yang](#)

[Qi o Jin nel Tai Chi Chuan](#)

[Fondamenti della filosofia del Taijiquan](#)

[Breve introduzione](#)

[Il Qi](#)

[Yin & Yang ovvero la Scuola Naturalistica](#)

[Qi Yin & Yang e il taijiquan](#)

[Sequenze](#)

[Equilibrio e radicamento](#)

[A proposito di equilibrio e radicamento](#)

[La forza interna nel Tai Chi Chuan](#)

[Mente e taijiquan](#)

[Tradizione o innovazione?](#)

[Taijiquan e montagna](#)

[Premessa](#)

[Taiji e montagna](#)

[Taijiquan ed escursionismo](#)

[Arti marziali e alpinismo](#)

[Taijiquan e arrampicata](#)

[Taijiquan e sci](#)

[Yi Quan](#)

[L'Yi quan secondo Wang Xiang Zhai](#)

[Il pieno e il vuoto](#)

[Ba Duan Jin \(Pa Tuan Chin\)](#)

[Ba Duan Jin – Consigli pratici per una pratica corretta](#)

[Il nostro Ba Duan Jin](#)

[Shuang Shou Tuo Tian \(Shuang Shou T'o T'ien\) - Reggere il cielo con entrambe le mani.](#)

[Zuo You Kai Gong.\(Tso Yu K'ai Kung\) - Tirare con l'arco a sinistra e a destra.](#)

Ju Bi Du Li (Chu Pi Tu Li) - Alzare un braccio stando su un piede solo.

Zuo You Hou Qiao (Tso Yu Hou Ch'iao) - Guardare a sinistra, a destra e indietro.

Yao tou bai wei (Yao T'ou Pai Wei) - Oscillare la testa e far ondeggiare la parte posteriore del corpo.

Qian Hou Wan Yao (Ch'ien Hou Wan Yao) - Piegare la vita avanti e indietro.

Zuo You Fang Da (Tso Yu Fang Ta) – Parare e colpire a sinistra e a destra.

Yu Zhu Qi Dian (Yu Chu Ch'i Tien) - Battere la colonna di giada.
Tai Chi e Tai Chi Chuan

Introduzione

Il **taijiquan** (che può anche essere scritto, in altre traslitterazioni, **tai chi chuan** o **t'ai chi ch'uan**), oltre a essere un'arte marziale molto efficace, è anche un metodo per "equilibrare" il **qi** e quindi per rimanere in buona salute il più a lungo possibile. Negli ultimi anni in Cina e in Occidente si assiste a un grande interesse per il taijiquan, milioni di persone lo praticano in tutto il mondo.

Il movimento praticato durante l'esercizio è di gran beneficio per i **muscoli**, i **legamenti**, la **circolazione del sangue**, le **ossa**. Tutto questo, unito al **rilassamento**, fa del taijiquan un ottimo antidoto contro lo stress, e un piacere per il corpo e per la mente.

Praticare il taijiquan senza pensare all'applicazione marziale, al combattimento, ed esclusivamente per la salute o come esercizio fisico non è sbagliato. Noi però pensiamo che sia riduttivo, che sia una pratica corretta ma limitata. È come pedalare su una ciclette in palestra invece di pedalare tra i campi in primavera. Fa bene, ma non diverte. Il movimento è pressoché uguale, ma l'attenzione e l'intenzione sono differenti. L'arte marziale non serve certo a diventare dei violenti. L'idea, l'intenzione, è quella che muove l'energia, il qi, l'applicazione marziale aiuta a spostare l'attenzione dove desideriamo noi, o meglio dove è necessario.

Il qi è l'elemento che dinamizza il rapporto fra **Yin e Yang**, che rende vivi ed equilibrati i due poli dell'energia. L'energia fluendo liberamente lungo i **meridiani** riequilibra i meridiani stessi, tonificando e rilassando l'organismo.

"Un yin e un yang è detto il Tao. L'unione appassionata di yin e yang, così come la copula di uomo e donna, costituisce il modello eterno dell'universo. Se il cielo e la terra non si fossero mescolati, da dove ogni cosa avrebbe potuto ricevere la vita?"

Ch'eng Tzu

La coppia **yin-yang** simboleggia tutte le coppie di opposti:

ombra-luce

notte-giorno

freddo-caldo

inverno-estate

umido-secco
acqua-vapore
riposo-attività
assorbire-rilasciare
spazio-tempo
materia-energia
...-...

L'universo è in movimento perenne tra questi estremi.

E questo passare continuamente da una polarità all'altra, mai però in contrapposizione, ma in reciproca armonia come due amanti, è anche il fondamento ideale del taijiquan (scritto anche t'ai chi ch'üan; o, con un'altra traslitterazione, tai chi chuan). Un'arte marziale nata in ambienti taoisti, figlia quindi di una filosofia che nella sua opera fondante (il *Daodejing*) ha scritto:

1. *"La cedevolezza prevale sulla forza, la morbidezza batte la durezza",*
2. *"fra due combattenti vince chi cede",*
3. *"Vince il nemico chi non dà battaglia. Chi sta al di sotto ben comanda gli uomini. Del non contendere questa è la virtù".*

Queste sono dunque le idee che stanno alla base di questa arte marziale. Idee certamente di difficile comprensione e attuazione. Almeno finché non proveremo su noi stessi che davvero si può prevalere su chi è più forte semplicemente restando spontanei e morbidi; o che non contrapponendosi a un attacco violento, questo, non trovando un punto su cui sfogarsi, si ritorcerà immancabilmente contro chi lo ha sferrato. Perché lo yang si trasforma incessantemente in yin, e lo yin si trasforma incessantemente in yang. Detto in un altro modo: nel momento in cui qualcuno attacca un'altra persona, cioè gli va contro, sbaglia, rompe l'equilibrio, l'**armonia** che non può essere infranta; va contro a un'altra parte di sé stesso.

Rispondere col taijiquan non è altro che essere del tutto naturali e spontanei, lasciare che le cose seguano il loro corso naturale: l'aggressore andrà da solo incontro alla sconfitta, trascinato dal suo stesso gesto.

Altra citazione, molto più vicina a noi nel tempo e nello spazio: *"un'idea, se potessi mangiare un'idea avrei fatto la mia rivoluzione"* (Gaber).

Il Taijiquan è questo: mangiarsi l'idea. Prenderla, mangiarla e digerirla; attuarla; sentirla, oltre che intenderla razionalmente; comprenderla, oltre che capirla.

Perché: *"La conoscenza va usata: la si può trasformare in potere. La comprensione invece è qualcosa di più grande di noi, che non diventa potere: non la si può usare, ma solo accettare"* (Sheckley).

Non quindi solamente capire le tecniche ma sperimentarle su di noi e imparare ad ascoltarci; non solamente capire le intenzioni dell'avversario ma sentirlo, identificandosi con lui, fluendo assieme a lui, comprendendolo. E attraverso la comprensione di sé stessi e degli altri, arrivare a comprendere il tutto.

A cosa serve il tai chi chuan?

Serve per rafforzare e sbloccare la circolazione dell'energia vitale nel corpo: quindi per la **salute**.

Serve come forma di **meditazione** in movimento.

Serve come **arte di combattimento**.

E poi... in un tempo in cui sono di moda i 'duri' e i forti; in cui sono tornati a pretendere di governare (*"Dove inerte è il governo, sano è il popolo; dove il governo è attivo, soffre il popolo"*(Lao Zi)) quelli il cui credo è: Vincere!; in cui i nuovi messia predicano la competitività, l'efficienza, il successo e l'essere primi; allora può essere utile un'arte che insegni a essere morbidi, a non andare mai 'contro' ma sempre 'assieme', a seguire l'avversario dimenticando sé stessi, a rimanere in disparte nei luoghi più infimi e bassi *"come una valle che tutto accoglie"*; in definitiva un'arte che insegni a **perdere**: *"Con la durezza, sia noi che il nostro avversario possiamo venir sconfitti o feriti e questa non è certo maestria. Se il mio avversario usa la durezza, io lo neutralizzo con la morbidezza. Se il mio avversario attacca con un movimento rapido, io con calma attendo il suo attacco e lo neutralizzo. E per questo io vi dico che chi studia il tai chi chuan deve accettare di perdere per vincere"* (Cheng Man Ch'ing). *"Perdere, ... , senza accettare alcun combattere, alcuna illusoria opposizione, alcuna violenta autoaffermazione egoica. Abbandono come via di fuga e come condizione culturale superiore rispetto alla tensione storica. Abbandono come riconoscimento dell'armonia tra deriva singolare e gioco cosmico"* (Bifo).

Quindi rinunciare a vincere (perché non c'è nulla da vincere), arrivando così - incredibile - attraverso la perdita alla vittoria, a prevalere così come la cedevolezza dell'acqua prevale sulle cose dure. Ma fare taijiquan con l'intento dell'utilità vuol dire rientrare già nella logica dei summenzionati personaggi; nelle loro (il-)logiche competitive e utilitaristiche.

Si pratica il taijiquan per il puro piacere di farlo; e in questo modo, non ricercando nulla se non, al limite, l'inutilità e il gioco - miracolo! - arriveremo agli scopi; a qualsiasi scopo, perché *"Il Tao costantemente non agisce, eppure non v'è nulla che non faccia" (Lao Zi)*.

Ma, soprattutto, si arriva a comprendere che non siamo noi a fare il Taiji, esso si genera spontaneamente; o, meglio, forse un giorno, se proseguiremo, arriveremo a essere il Taiji, fusi con l'arte (marziale o no, che importa?).

E, come diceva Don Juan a Castaneda: *"Per me esiste solo il cammino lungo sentieri che hanno un cuore, lungo qualsiasi sentiero che abbia un cuore. Lungo questo io cammino, e la sola prova che vale è attraversarlo in tutta la sua lunghezza. E qui io cammino guardando, guardando, senza fiato"*.

E allora, perché praticare taijiquan? Quanto scritto sopra è una delle possibili risposte. Se non è soddisfacente (e non deve esserlo!) l'unico modo è provare il taijiquan. D'altronde:

"A che vi serve una filosofia se non la potete scolpire, cantare e danzare?" (Zolla).

Taijiquan (definizione imperfetta)

Il Taijiquan (anche scritto Tai Chi Chuan) è una antica arte marziale che deriva dall'incontro e dalla fusione di Arti Marziali Esterne della tradizione Cinese con Tecniche di Alchimia Interna.

Il principio filosofico a cui si ispira la “complementarietà degli opposti” (Yin-Yang) cioè la naturale tendenza di questi ultimi verso un equilibrio dinamico o Taiji(Tai Chi), permea la cultura Cinese da cinquemila anni, influenzando varie forme di Arte, cultura, religione, medicina e di moltissime altre attività e forme di pensiero.

I movimenti lenti ed armonici del Taijiquan sono perfettamente compatibili con le più moderne teorie sull'esercizio e l'utilizzo del corpo in movimento. Proprio per queste ragioni, oltre alla possibilità di poter “modulare” la pratica, può essere considerata propedeutica a qualsiasi altra disciplina, ed è accessibile a persone di ogni età.

I Caratteri Essenziali del Taijiquan sono:

- Morbidezza e Rilassamento: evitano che la tensione muscolare distraiga la mente e ostruisca il libero fluire dell'energia (Qi).
- Circolarità : asseconda il flusso continuo dell'energia (Qi) .
- Presenza Mentale: ogni movimento va indirizzato attraverso l'Intenzione(Yi) cioè il pensiero focalizzato e allo stesso tempo rilassato.

Il Taijiquan è anche, più semplicemente, *“Qualcosa di simile al flusso incessante di un lungo fiume o alle onde di un grande mare”*.

Articolo del Maestro Mauro Bertoli

Cenni storici sul Taijiquan (Tai chi chuan)

Le origini del **taijiquan (tai chi chuan)** si perdono nei secoli di tradizione delle arti marziali cinesi. Infatti, sebbene la sua schematizzazione pratica sia relativamente recente, i principi cui si ispira provengono dalla preistoria cinese.

Le arti marziali da cui trasse origine sono molto probabilmente le tecniche morbide del tempio buddista di **Shaolin** e soprattutto quello taoista di **Wudang**. Perfino la figura del presunto fondatore **Zhang Sanfeng** (da traduzione letteraria: Zhang tre Cime, nome tratto dalla catena montuosa su cui sorgeva il monastero di Wudang) potrebbe essere attribuita a vari personaggi storici tutti taoisti, che vissero tra il IX ed il XVI secolo d.C., cioè fra le dinastie Sung e Ming.

Anche sulla creazione dello stile le leggende sono molte. In una di queste, il Maestro **Taoista**, elaborò il taijiquan dopo avere assistito all'attacco di una Gru ad un Serpente, il quale sfuggiva utilizzando movimenti circolari, lenti e continui, e contrattaccando con rapidità fulminea.

In un'altra leggenda, Zhang Sanfeng una notte avrebbe **sognato** il taijiquan.

Esiste anche la possibilità che successivamente i praticanti di taiji quan volessero nobilitarne l'origine, attribuendola ad un leggendario Maestro Taoista. Le uniche notizie storiche documentate risalgono ai primi decenni del 1800, quando il taiji era insegnato solo ai membri della famiglia **Chen**, che viveva in un villaggio chiamato **Chen Jia Gou** nella provincia di Henan. Capostipite di questa famiglia fu **Chen Wang Ting**.

Se la situazione fosse rimasta tale, il taiji quan probabilmente si sarebbe perso: fu grazie a **Yang Lu Chang**, un servitore della famiglia, che il taiji quan si diffuse. Infatti, dopo essere riuscito ad apprenderne l'arte e lo stile, egli si trasferì a Pechino, dove fondò una propria scuola, e qui divenne famoso per essere stato sfidato da moltissimi maestri di arti marziali, senza mai essere sconfitto, tanto da guadagnarsi il soprannome di "Senza Rivali". La sua fama lo portò a insegnare alla Corte Imperiale e a diversi membri della famiglia imperiale stessa, un grande onore riservato a pochi, che consentì di accrescere la diffusione della sua arte.

Fu probabilmente a partire da questo momento che si cominciò ad usare il nome taiji quan (tai chi chuan): pare infatti che gli intellettuali e i saggi presenti a corte, dopo avere visto la pratica marziale di **Yang Lu Chang**, coniarono questa definizione, poiché i movimenti morbidi e circolari ben rappresentavano i principi del **taiji** (tai chi). Di fatto cambiarono in tal modo letteralmente nome a questa arte, visto che successivamente anche la famiglia **Chen** adottò tale nome.

Anche i tre figli di Yang Lu Chan, Yang Ban Hou, Yang Feng Hou e Yang Jian Hou, contribuirono in maniera rilevante alla diffusione ed alla elaborazione dell'arte.

Fu comunque il terzo figlio di Yang Jian Hou, **Yang Cheng Fu** (1883-1936), che dopo aver insegnato a Pechino, trasferendosi in grandi centri come Nanchino, Shangai, Hangzou, e viaggiando instancabilmente, fece conoscere e diffondere il taijiquan in tutta la Cina.

Una delle motivazioni che gli valsero la sua notorietà fu la semplificazione e la stabilizzazione dello stile di famiglia, che fu modificato per essere appreso facilmente da persone di ogni età, e ne diffuse l'utilizzo anche come arte terapeutica.

Oltre alla scula della famiglia **Yang**, e quello già citato della famiglia **Chen**, si diffusero gli stili di altre famiglie, fra cui quelli più conosciuti furono gli stili **Sun** (fondatore **Sun Lu Tang**) e **Wu** (fondatore **Wu Jian Quan**).

Dopo l'avvento della Repubblica Popolare Cinese, il taiji quan - tai chi chuan - venne ulteriormente modificato e semplificato per renderne accessibile l'apprendimento alle grandi masse e per proporne l'insegnamento negli ospedali come terapia complementare alla **medicina tradizionale cinese**. Solamente negli ultimi anni si è verificata una ricerca e un recupero del tai chi chuan come arte marziale nei suoi contenuti più tradizionali.

Tai Chi stile Chen (una breve storia)

La storia del Taijiquan stile Chen, considerato il più antico tra gli attuali stili di Taijiquan esistenti, fornisce esigue attestazioni sulla sua origine, condizione comune a quasi tutti gli stili interni cinesi, sostanzialmente fino al XVII secolo, quando si hanno le prime tracce ufficiali sulla figura di **Chen Wang Ting**, alto ufficiale dell'esercito, personaggio colto ed esperto in numerosi stili di Kung Fu. Alla fine della sua carriera, Chen Wang Ting si ritirò in quello che è divenuto il fulcro originario dello stile Chen di Taijiquan: il paese di Chenjiagou, dove ancora oggi risiede la famiglia Chen.

Chen Wang Ting. Si dedicò, dunque, alla sistematizzazione e unificazione di una serie di pratiche marziali, collegate con lo studio dei percorsi dell'energia e della forza interna, dando vita a quello che un secolo più tardi sarà chiamato Taijiquan.

Naturalmente esistono figure semi-storiche nel lignaggio dello stile, come **Zhang San Feng**, taoista errante che, secondo alcuni racconti, dopo avere studiato lo Shaolin, si ritirò sulle montagne (San Feng = Tre Picchi, da cui il nome) dove gli capitò di assistere alla lotta tra una gru e un serpente; un'altra versione narra che sognò, ispirato dagli dei, una serie di movimenti che poi elaborò in un'intelaiatura che in seguito mutò fino alla forma odierna.

Tutto è possibile e le narrazioni sullo sviluppo delle arti marziali cinesi più antiche riportano una serie di aneddoti e curiosità assai coinvolgenti, ma con pochissime prove concrete.

Ciò che si sa è che a Chenjiagou la famiglia Chen sviluppò di generazione in generazione il proprio stile marziale, ancora lungi dall'assumere il nome attuale, conoscendo una quantità di trasformazioni apportate da una serie di marzialisti di alto livello tecnico, fra i quali spicca certamente la figura di **Chen Changxing** (1771 – 1853), caposcuola della fine del XVIII secolo e creatore della forma oggi nota come Laojia (antica intelaiatura), presumibilmente già da lui suddivisa in due sequenze ancora oggi esistenti (Yi Lu e Pao Chui), ma anche colui che si trovò ad accogliere come allievo **Yang Luchan**, combattente leggendario e capostipite della famiglia Yang, che avrebbe in seguito diffuso nel mondo intero il Taijiquan.

Il regime di segretezza e di vincolo familiare mantenne invece lo stile Chen assai poco conosciuto al di fuori della famiglia o di una ristretta cerchia, fino a quando quello che è stato probabilmente il più grande esponente del Taijiquan stile Chen del '900, **Chen Fake** (1887 – 1957), non accettò di trasferirsi a Beijing (Pechino) per insegnare e diffondere il proprio stile.

Si dice che Chen Fake impressionò l'ambiente marziale cinese per le proprie capacità, ma anche per il proprio buon carattere, caratteristiche che lo resero un personaggio benvenuto e un maestro di fama. Il suo modo di interpretare lo stile Chen si concretizzò nella sintetizzazione di una nuova sequenza nota come Xinjia, di cui alcuni esponenti recenti dello stile Chen hanno dichiarato che spesso la forma Laojia è considerata più ardua da apprendere, ma che secondo loro, invece, la Xinjia ha maggiore profondità e quindi è più difficile da padroneggiare.

La forma originale

Da decenni, ma con una perniciosa insistenza in tempi recenti, uno dei dibattiti più accesi tra i praticanti di Taiji quan verte sull'antichità delle proprie forme: quella tal scuola fa perno sulla forma classica del Taiji quan stile Yang, la tal'altra pratica uno stile Chen non originale, l'altra ancora ha riscoperto la forma lunga di Wang Zhong Yue.

Altrettanto spesso, purtroppo, ben poco storico-scientifiche sono le fondamenta di tali discussioni, in quanto la creazione e lo sviluppo delle arti marziali cinesi sono narrate in innumerevoli casi attraverso fonti leggendarie più che attraverso solidi fatti o documenti.

Il problema vero, però, è, d'altro canto, il motivo per il quale tale dibattito accende tanto gli animi, quasi che trovare la più antica forma reperibile sia garanzia di massima efficacia in tutti gli ambiti nei quali lo stile si distingue.

Se prendiamo spunto per questa riflessione dalla convinzione vieppiù diffusa che si stia praticando un'Arte marziale, occorrerebbe chiedersi per quale motivo un'Arte, che per sua stessa natura evolve nel tempo per modi espressivi, strumenti, finalità, giungendo non di rado a scardinare gli stili precedenti come esperienze ormai ampiamente digerite, superate, talvolta addirittura zavorre per lo sviluppo futuro, debba prendersi la briga di tornare continuamente alla ricerca dell'epoca d'oro della letteratura, della pittura o della musica.

Nel corso della vita biologica di un maestro vero di una qualunque arte – e diamo momentaneamente per scontato che il Taiji quan rientri fra queste – l'evoluzione delle competenze tecniche conduce assai spesso a ricerche e sperimentazioni sempre più profonde ed elevate al contempo: prendendo ad esempio Johann Sebastian Bach, immenso musicista, probabilmente picco massimo di un'epoca e punto di partenza per generazioni di musicisti successivi, scopriremo che la sua opera pressoché unanimemente considerata la più importante e complessa, sebbene incompiuta ed edita postuma, è l'Arte della Fuga, vertice della composizione contrappuntista e da taluni ritenuta il vertice della composizione musicale di ogni epoca.

Per certi versi potremmo dire che Bach ha trasceso la mera tecnica per accedere all'Arte pura, ad una libertà espressiva che ha generato nuove

regole e nuovi sentieri da percorrere.

Riportando la riflessione al Taiji quan, colpisce il fatto che a Zhang San Feng, figura semistorica di iniziatore della tradizione dello stile, sia attribuita non una forma originale, assoluta ed insuperabile, di cui tutte le deformazioni successive rappresentano un allontanamento dalla fonte, bensì solamente le otto porte (Ba Men) e i cinque passi (Wu Pu), dai quali si dice traesse libere e fluide concatenazioni di tecniche, in un certo qual senso forme, ma uniche e irripetibili, in parte assimilabili alle jam sessions di una jazz band. Per quanto si possa disputare sulla reale esistenza del personaggio, colpisce l'attribuzione del metodo, secondo l'antico adagio per il quale "la leggenda cela sempre una parte di verità".

Un altro personaggio-chiave delle arti marziali interne cinesi è Dong Hai Zhuang, fondatore del Ba Gua Zhang, di cui si narra che adattasse il proprio insegnamento alle capacità e alle competenze preesistenti di ogni allievo e che in qualche modo creasse le proprie tecniche in combattimento, aderendo al patrimonio tecnico dell'avversario.

In sostanza, una volta impressi nelle proprie cellule i principi e l'essenza del Wushu cinese, egli tralasciò pressoché completamente forme e figure, creando dal nulla i movimenti e le reazioni attraverso la propria arte, i cui strumenti non erano, per l'appunto, concatenazioni prestabilite, ma gli elementi di base dello stile, il passo e i caratteristici colpi di palmo, le torsioni dell'asse, la forza altrui aggirata e assorbito in moto tangente.

Troviamo, infine, un ennesimo, illustre esempio di questo approccio in Wang Xiang Zhai, fondatore dell'Yi quan, il cui lungo viaggio di ricerca attraverso la Cina di inizio '900 lo portò ad affrontare e studiare maestri di un elevato numero di stili differenti, alla ricerca di un fondamento primo dell'arte marziale cinese in generale.

Il risultato di questo viaggio-studio fu l'elaborazione, per certi versi non innovativa, forse addirittura archeologica, di uno stile privo di forme concatenate, che si concentra per lo più sulle posizioni statiche (Zhan Zhuang), che rappresentano un pilastro dell'allenamento sia degli stili interni, sia di tutto ciò che è riconducibile allo Shaolin, sulla ripetizione prolungata di singoli movimenti alla ricerca della "vera forza", su spostamenti mutuati dal Ba gua, seppur rielaborati, sull'emissione della forza interna (Fa Jing), sul lavoro a coppie tipico del Taiji quan.

Quello di Wang Xiang Zhai può considerarsi un tentativo riuscito di tornare alla fonte primaria e di conseguenza può risultare spiazzante per tutti i fautori della forma “originale”, l’unica corretta, contenente segreti straordinari, che pone il praticante ben al di sopra di tutti gli altri poveri e illusi praticanti.

Occorrerebbe, forse, comprendere che le forme sono compendi di principi e tecniche, i primi in qualche modo assai più longevi delle seconde, che vanno invece riadattate al proprio tempo, se se ne vuole preservare l’efficacia.

Se il praticante allena il proprio stile in un percorso organico, rispettandone l’essenza e i fondamenti, con costanza, duro lavoro e un buon esercizio di introspezione fisica e mentale può ottenere migliori risultati, indubbiamente assai più faticosi e sudati, di chi si affida ad una mitica età dell’oro, da cui qualcuno ci dovrebbe traghettare l’unica sequenza vera, l’unico stile realmente efficace, a prescindere dal talento e dalla dedizione del praticante.

Articolo del Maestro Max Motta

Che cosa intendo per Tai Chi Yang

Esistono diversi stili di taiji quan (tai chi chuan), e all'interno di queste innumerevoli differenze tra i vari insegnanti. Se si cerca nel Web si trovano lunghe discussioni su cosa è proprio di un certo stile e cosa no. Non vorrei qui addentrarmi in questo genere di diatribe ma solo cercare di spiegare brevemente cosa si intende, o meglio, che cosa intendo per stile Yang del Taiji quan e quali ne sono le caratteristiche.

Il maestro Chang Dsu Yao insegnava vari stili di gong fu, principalmente lo shaolin quan come stile 'esterno' e il taiji quan come stile 'interno'. Lui sosteneva che al più alto livello, al livello della 'maestria', non c'è differenza tra uno e l'altro. La differenza sta nel percorso che si compie per arrivare a tale livello. Cioè le differenze tra gli stili (anche quelle tra stili 'interni' ed 'esterni') sono differenze nel metodo di insegnamento.

Questo dovrebbe valere a maggior ragione per le differenze all'interno non dell'intero gong fu, ma del solo taiji quan.

Uno stile è un insieme di metodi e di tecniche coerenti tra di loro. I metodi e le tecniche servono per imparare, non sono il fine ultimo.

“Il fine della nassa è il pesce: preso il pesce metti da parte la nassa. Il fine del calappio è la lepre: presa la lepre metti da parte il calappio. Il fine delle parole è l'idea: afferrata l'idea metti da parte le parole.”

(Chuang Tzu)

La mia opinione è che uno stile sia come una lingua: per esprimere un concetto posso usare lingue diverse. Non è che una lingua sia meglio di un'altra: tutte possono esprimere gli stessi concetti (perlomeno tutte quelle che hanno un certo grado di complessità e un vocabolario sufficientemente completo). Però c'è chi impara più facilmente, o apprezza maggiormente, una lingua e chi un'altra. Vanno bene tutte, anche se bisognerebbe evitare di mischiarle tra loro: se studiassi una lingua per esprimere dei concetti e poi utilizzassi il vocabolario inglese, i modi di dire italiani, la pronuncia cinese e la grammatica tedesca farei fatica a farmi capire da qualcuno. Ognuna ha le proprie caratteristiche che funzionano bene tra loro ma sono difficili da conciliare con le altre. Vanno bene tutte, ma ognuna ha le proprie peculiarità.

Vediamo quali sono le peculiarità della 'lingua' Yang.

Per 'stile Yang' qui intendo quello derivante da Yang Cheng Fu: esistono anche metodi che si rifanno ad altri componenti della famiglia Yang (ad esempio Yang Ban Hou, Yang Shao Hou, ...) che hanno caratteristiche diverse.

Anche tra quelli provenienti direttamente da Yang Cheng Fu ci sono grandi differenze. Ad esempio uno tra i suoi più noti allievi, Cheng Man Ching, ha elaborato un metodo che alcuni considerano uno stile differente (che chiamano 'stile Cheng'). E i discendenti attuali di Yang Cheng Fu distinguono tra 'stile della famiglia Yang' e 'stile Yang', dove quest'ultimo comprende anche le varie diramazioni che non vengono direttamente dalla famiglia Yang.

Comunque, saltando a pie' pari queste disquisizioni (e quindi semplificando un po' le cose), si può dire che nello stile Yang ci sono tre distinte 'intelaiature', che si differenziano principalmente per l'ampiezza delle posizioni: grande, intermedia e piccola.

Yang Cheng Fu ha elaborato la grande intelaiatura (da jia). L'obiettivo è allungare (stretching) i tendini e i legamenti, e sviluppare la flessibilità delle articolazioni riempiendole di qi. Inoltre l'ampiezza delle posizioni permette un migliore affinamento della precisione posturale e un migliore apprendimento corporeo (inteso come condizionamento fisico alle posture corrette). E' anche più esigente in termini di impegno fisico, con vantaggi per l'aspetto curativo e come allenamento.

La grande intelaiatura (o 'large frame', come dicono gli anglofoni) è quindi particolarmente indicata per i principianti: sia perché rende più agevole accorgersi degli errori posturali e quindi correggerli; sia perché prepara meglio il corpo in termini di stretching, forza (soprattutto nelle gambe) e salute. Successivamente si potrà passare ai frame intermedio e piccolo (o ad altro stile).

Lo stile derivante da Yang Cheng Fu è decisamente rotondo e gli archi che descrive il corpo sono molto ampi. Anche in questo stile, come negli altri, la forza si muove a spirale, ma le spirali sono pensate molto ampie e sono semplificate: sono per lo più sul piano sagittale (antero-posteriore) e non c'è la grande varietà di sensi, versi e passi nelle spirali che hanno altri stili (come il Chen). Così anche il metodo con cui si coltiva l'energia (qi) e si sviluppa la forza (jin) è diverso dagli stili che privilegiano il movimento spiraliforme con spirali anche molto chiuse e

variate. Ampliando e semplificando le spirali il movimento diventa più circolare e uniforme, e le articolazioni si aprono favorendo in questo modo la generazione del qi e la forza elastica. Inoltre viene maggiormente enfatizzato il concetto di 'sung' (rilassamento e assenza di blocchi e contratture) e della verticalità del corpo per permettere che sia la forza di gravità a migliorare il nostro allineamento posturale e l'apertura delle articolazioni con conseguente generazione di qi.

Sung è una caratteristica che devono avere i praticanti di tutti gli stili di taijiquan, ma la centralità di questo concetto nel metodo di Yang Cheng Fu è, a mio giudizio, la caratteristica che più lo caratterizza rispetto ad altri. Ritengo che le 'semplificazioni' attuate da Yang Cheng Fu siano spiegabili non solo e non tanto per rendere più facile l'apprendimento e la pratica, ma anche per permettere una migliore ricerca di sung e la possibilità di svilupparlo prima, facendone quindi la base su cui costruire le altre caratteristiche necessarie all'apprendimento del taijiquan.

Da un punto di vista marziale enfatizza maggiormente la neutralizzazione (hua jin) rispetto ad altri stili che si concentrano di più sull'emissione della forza (fa jin). Nel metodo di studio dello stile Yang (perlomeno in quello derivante da Yang Cheng Fu, di cui stiamo parlando) si deve imparare ad aderire (nian jin) e neutralizzare (hua jin) prima di affrontare il bloccare (na jin) e l'emettere (fa jin), mentre in altri stili l'emettere è una parte centrale dell'allenamento fin dai primi passi o quasi.

Volendo schematizzare ulteriormente, elenco qui di seguito le caratteristiche principali di quello che intendo parlando di stile Yang. Queste caratteristiche possono essere presenti in tutto o in parte anche negli altri stili di taijiquan, ma nello stile Yang sono particolarmente accentuate, nel senso che su di esse si basa la didattica dello stile.

- Esecuzione della forma lenta, uniforme, continua, circolare, armonica, rilassata e ampia. Anche la respirazione è lenta e uniforme. L'uniformità della velocità di esecuzione è il modo per imparare il tempismo (timing) e la sensibilità ai cambiamenti di ritmo (dell'avversario, in un contesto marziale). La lentezza, tra le altre cose, favorisce lo sviluppo della forza nelle gambe e permette un più agevole 'lavoro interno'.

- Posture sempre alla stessa altezza; questa può essere alta, media o bassa a seconda delle esigenze e preferenze del praticante e, in particolar modo, del suo livello di apprendimento. Questo è il modo dello stile per favorire lo sviluppo del radicamento e della forza nelle gambe.
- Busto eretto (quasi sempre verticale) e centrato, senza pendere né avanti né indietro. Questo per permettere un miglior sfruttamento della forza di gravità e per allenare la sensibilità alle variazioni posturali dell'eventuale avversario.
- L'emissione della forza (fa jin) è nascosta e non evidente nella forma. O meglio, l'emissione della forza è potenziale durante l'esecuzione della forma, non è manifesta. Anche nelle applicazioni e nel tui shou lo studio dell'emissione della forza viene solitamente posticipato rispetto a quello della neutralizzazione della forza avversaria (hua jin).
- Il peso è sempre molto ben differenziato tra le due gambe. Questo senza arrivare agli estremi, come accade in alcune scuole dello stile Cheng che pongono il 100% del peso su una gamba e niente sull'altra, o altre dello stile Chen che differenziano il meno possibile tra le due gambe. Questo serve, tra l'altro, a imparare il concetto del 'doppio peso' (concetto ben più ampio del semplice 'avere la maggior parte del peso su una sola gamba').
- I passi vengono eseguiti sollevando i piedi da terra per poi appoggiarli (come i gatti) e non, come in altri stili, sfiorando il terreno o trascinandoli.
- Come già detto l'esecuzione della forma non prevede variazioni di velocità ed è essenziale essere molto rilassati. Le ginocchia generalmente non oltrepassano la punta dell'alluce. Molta enfasi è posta sulla precisione delle posizioni.
- Relax.

Articolo del Maestro Fabio Dall'Osso

Qi o Jin nel Tai Chi Chuan

“QI” oppure “JIN”?

Uno degli equivoci più diffusi fra le moderne scuole di TAIJIQUAN (TAI CHI CHUAN) è quello che riguarda lo sviluppo e la coltivazione del “**QI**” (“CHI”) o energia interna.

La convinzione più diffusa è che la pratica tradizionale consti nello sbloccare, attraverso movimenti lenti e sequenze precise, la circolazione di tale energia per farla fluire nei canali che (secondo la medicina tradizionale cinese) la trasportano attraverso il corpo umano e in cui blocchi e alterazioni sono responsabili delle malattie. In realtà tale modo di agire è più consono ad altre pratiche, come ad esempio il “QIGONG” (“CHI KUNG”).

Uno degli obiettivi della pratica del TAIJIQUAN è effettivamente una armonizzazione della circolazione del QI, ma viene ottenuta in maniera **indiretta**, attraverso la formazione del “**JIN**” (“CHING”) o Forza Interna, che, una volta preparata attraverso “**SUNG**” (rilassamento o affondamento), viene attivata, diretta, concentrata ed indirizzata da “**YI**” (intenzione) dove serve: ciò ha come conseguenza diretta il trascinarsi e la circolazione di una grande quantità di “**QI**”.

Certo non è facile coltivare “**JIN**”: bisogna infatti mantenere corpo e spirito “**SUNG**” e occorre inoltre fare attenzione a non disconnettersi, cioè a mantenere gli allineamenti posturali ed energetici sia durante l’accumulo sia durante l’emissione. Avvenuto ciò però, “**JIN**” svolge un vero e proprio effetto locomotiva per “**QI**”, che si sblocca in maniera più naturale ed efficace, perché viene mobilitato per raggiungere uno scopo concreto, reale e verificabile. Ciò elimina molte mistificazioni, molte illusioni e anche controindicazioni per la salute stessa, quali la minaccia di stagnazione dell’energia.

Naturalmente non è possibile escludere dei benefici effetti sulla circolazione del “**QI**”, e quindi sui benefici psicofisici, conseguenti a una pratica basata su rilassamento e coordinazione. Soprattutto il rilassamento è infatti un antidoto naturale ed efficace contro una moltitudine di problemi di varia natura (psicologici, posturali, stress ecc.) e inoltre non è affatto un ostacolo di facile risoluzione in una pratica

dinamica complessa come il TAIJIQUAN, ma solo il primo e indispensabile passo per l'attivazione di una reale Forza Interna (“JIN”).

Inoltre bisogna segnalare l'opposizione, ostinata e motivata, di alcuni maestri di alto livello, che vedono in una pratica non tradizionale, non solo uno svilimento di un'arte completa, ma addirittura dei possibili problemi energetici e di salute.

Non è affatto mia intenzione demonizzare qual si voglia pratica, anche se da me non condivisa, perché ognuno deve poter percorrere le strade che crede, e perché la pratica scelta dipende anche da una serie di fattori quali: età, carattere, aspirazioni, ecc. non rinchiudibili in comodi recinti di regole. Non ultimo l'allargamento del numero dei praticanti è un effetto positivo, visti i tempi sempre lunghi necessari per digerire e metabolizzare il TAIJIQUAN.

Trovo però, che tale scelta dovrebbe essere fatta in maniera il più possibile informata e consapevole per dar modo di generare una effettiva libertà di giudizio.

Articolo del Maestro Mauro Bertoli

Fondamenti della filosofia del Taijiquan

Il Taijiquan, oltre ad essere un'arte marziale molto efficace, è anche un metodo per “equilibrare” il Qi e quindi per rimanere in buona salute il più a lungo possibile.

Negli ultimi anni in Cina e in Occidente si assiste ad un grande interesse per il taijiquan, milioni di persone lo praticano in tutto il mondo, c'è chi afferma che sia lo “sport” più praticato al mondo

Anche se lo studio del taijiquan non è collegato alla teoria Naturalistica o allo studio dell'applicazione marziale, il movimento praticato durante l'esercizio è di gran beneficio per la muscolatura, i legamenti, la circolazione del sangue, le ossa. Tutto questo, unito ad un rilassamento del sistema nervoso, fa del taijiquan un ottimo antidoto contro lo stress, e un piacere per il corpo e la mente.

Il “Gruppo108” considera che praticare il taijiquan senza studiare l'applicazione marziale, praticare esclusivamente per la salute o come esercizio fisico sia riduttivo. Senza apprendere l'applicazione marziale non si può affrontare lo studio delle “otto forze” fondamentali che sono parte integrante e indivisibile del taijiquan.

Inoltre senza il confronto con gli altri come con i “tui shou” non possiamo sapere se le forze che stiamo applicando siano corrette e se la postura è corretta. Lo studio dell'applicazione marziale serve a spostare l'attenzione dove desideriamo, dove serve, l'idea, l'intenzione è quella che muove l'energia, il Qi, di conseguenza studiare la parte marziale aumenta anche gli effetti positivi sulla salute.

Breve introduzione

Il taijiquan è un'arte marziale cinese la cui origine si perde nelle leggende cinesi. Una di queste ci parla del monaco bud- dista Bodhidarma, Damo per i cinesi, che nel V secolo d.C. giunse in Cina da un regno Greco-Indiano portando con se oltre al Buddismo di scuola Dyana le arti di difesa Indiane, che egli insegnò durante la sua predicazione al monastero della giovane foresta, arti marziali ancora oggi studiate nel monastero di Shao Lin.

Altro fondatore mitico dell'Arte fu un eremita Taoista vissuto alcuni secoli dopo Bodhidarma, Zhang San Feng, il quale un giorno osservando un combattimento tra una serpe e una gazza ebbe l'intuizione di un arte marziale basata su movimenti fluidi e naturali. Per diverse leggende l'eremita una notte in sogno ebbe una rivelazione, un dono dal cielo.

Nel substrato di queste leggende affondano le radici di questa Arte, il Buddismo per la parte spirituale, il Taoismo per la ricerca Alchemica e il Confucianesimo per la disciplina. Perfetta fusione di tre filosofie che hanno convissuto e si sono influenzate a vicenda. Storicamente il taijiquan è un'arte codificata nel XIX secolo dalla famiglia Chen e trae la sua origine filosofica in quella corrente di pensiero cinese detta Taoismo, in altre parole la filosofia del

Il Taoismo è la base oltre che per il taijiquan anche per la Medicina Tradi- zionale Cinese, l'astrologia, lo shen fui, l'alimentazione e l'arte della guerra. E' una filosofia cerca una chiave di lettura per la quotidianità ed è uno dei pensieri più complessi e articolati che non siano mai concepiti dall'umanità. A Lao Zi, contemporaneo di Confucio, dei PreSocratici e di Gautama Buddha, è attribuita la stesura del Daode Jing "il Libro della Via e della Virtù" dove in 81 versetti, è definito il TAO.

“Nulla al mondo è più docile dell'acqua;

Più di essa nulla al mondo il duro erode.

E nulla in ciò può prendere il suo posto.

Vince il debole il forte, e il molle il duro.

Tutti lo sanno e nessuno lo pratica. ...”

dal versetto LXXVIII, Daode Jing.

Le stesure più antiche del libro risalgono per forma e spirito al periodo degli stati combattenti, circa il III secolo a.C. un periodo di turbolenze e guerre tra stati che sconvolsero la Cina prima della dinastia Imperiale Han. I versetti risentono, in effetti, del bisogno di pace ed equilibrio nel mondo cinese di allora e sono permeati di uno spirito di rinuncia all'azione e Wu Wei (azione non azione).

Classico fondamentale, sicuramente più antico ne parla molto Confucio, è Yijing, "il Libro dei Mutamenti". Esistente in forma embrionale fin dal IX sec. a.C. prima della nostra era, è codificato nel periodo degli stati combattenti.

Inizialmente si pensava che fosse solo un libro di divinazione, col tempo si è compreso che il Libro dei Mutamenti aveva diverse chiavi di lettura, ed è in realtà la base della Teoria Naturalistica, vale a dire basata sulla capacità dell'uomo di essere in armonia con la natura. Teoria Naturalistica che è la base del taijiquan.

il Libro dei Mutamenti contiene il metro di cielo e terra; per questo con esso si può abbracciare e suddividere il Senso di cielo e terra" Capitolo IV Il Grande trattato ...la questione, in quali riguardi il Libro dei Mutamenti possa essere una simile effigie del cosmo, trova la sua risposta nel fatto che esso è opera di uomini di intelligenza cosmica, i quali hanno conseguito la loro saggezza nei simboli di questo libro. Così dunque esso contiene la norma di cielo e terra.

Richard Wilhelm

Il Qi

Qi ha varie traduzioni letterarie, “energia” “forza materiale”, “forza vitale”, “materia”, “potenza vitale”, “aria”, “soffio”. L’ideogramma di Qi è l’unione di due segni “vapore, gas, fumo” e “riso”.

L’ideogramma rappresenta una sostanza immateriale che nasce da una sostanza materiale così come il vapore è prodotto dal riso che cuoce. Però il vapore cuoce il riso con la sua energia. Il vapore può condensare e diventare acqua. Quindi il Qi è una forma di materia rarefatta che condensando genera il mondo gli uomini l’universo.

Il Qi è il cielo nella forma più rarefatta ed è la terra nella forma più condensata. L’uomo è nel mezzo tra cielo e terra. Il Qi è un elemento presente nelle filosofie antiche, Prana-Pneuma-Qi, esso produce sia il mondo fisico sia il mondo mentale, spirituale e emozionale.

Da questo nasce il tentativo della medicina tradizionale cinese e del taijiquan di curare le malattie e di prevenirle. Un corretto flusso del Qi nel sistema Corpo-Mente-Spirito, non alieno al macro sistema Uomo-Natura-Universo, è la base della visione olistica del pensiero cinese. Uomo come parte del tutto essendo composto della stessa materia del tutto.

Qi come materia e energia, Zhang Zai (1020-1077 d.C.) scrisse “il Qi in dispersione è sostanza, e così anche nella condensazione” la vita dell’essere umano è legata alla condensazione del Qi. “Ogni nascita è una condensazione, ogni morte una dispersione. La nascita non è un guadagno, la morte non è una perdita. Quando si condensa il Qi diventa un essere vivente, quando si disperde fornisce il substrato delle mutazioni”.

Il sangue è considerato una forma condensata di Qi, senza il Qi il sangue è un liquido inerte, infatti, una delle prime percezioni del Qi è legata al maggior afflusso di sangue in una precisa zona.

Come il sangue, tutti i liquidi corporei sono vari livelli di condensazione del Qi. Così come SHEN, l’energia spirituale è una rarefazione del Qi. L’essere vivente assorbe il Qi con la respirazione e attraverso il cibo, lo trasforma e lo raffina, espelle il Qi impuro, utilizza il Qi ereditato dai genitori e se mantiene uno stile di vita corretto può sperare di vivere a lungo in buona salute.

Le trasformazioni del Qi sono parte integrante della vita, condensazione e rarefazione sono da considerarsi due stati differenti della stessa sostanza. La condensazione è lo stato Yin la rarefazione è lo stato Yang.

Sempre da Zhang Zai “il Qi, alla sua origine nel Vuoto, è puro, uno e senza forme: per effetto della stimolazione da origine a Yin-Yang, e ciò facendo si condensa in figure visibili. Il Qi fluttuando si agita e si sposta in ogni direzione, concentrandosi si rapprende in materia e genera così la molteplicità diversificata degli uomini e delle cose. Nel loro ciclo senza fine, i due fondamenti dello Yin e dello Yang stabiliscono la grande norma del Cielo-Terra.” Il Qi è l’elemento che dinamizza il rapporto fra Yin e Yang, che rende vivi ed equilibrati i due poli dell’energia. L’energia fluendo liberamente lungo i meridiani riequilibra i meridiani stessi, tonificando e rilassando l’organismo.

Yin & Yang ovvero la Scuola Naturalistica

“Dalla Via nacque l’uno. Poi dall’uno provenne il due, dal quale il tre si origina. Dal tre proviene il gran mondo degli esseri, che ombra hanno alle spalle e luce abbracciano: l’alito vuoto in armonia li pone. ...” dal versetto XLII, Daode Jing.

La Teoria Naturalistica è nata dall’osservazione dei fenomeni naturali in un mondo di contadini, ed è quindi il risultato di uomini che vivevano il ciclo delle giornate, delle stagioni, dei raccolti, della nascita-crescita-maturazione-decadenza dei frutti della terra e degli uomini stessi.

I saggi antichi capirono che tutto nell’universo è in perenne mutazione, nulla è permanente tranne la mutazione stessa regolata da leggi precise, i primi riferimenti allo Yin-Yang risalgono alla dinastia Zhou (1000-770 A.C.). L’alternanza giorno-notte è la prima relazione di Yin Yang.

Infatti, il significato di questi due termini è “lato oscuro della collina” Yin, “lato soleggiato della collina” Yang.

La polarità Yin Yang è uno stato della materia e dell’energia. Dalla prima relazione seguono le altre.

- OMBRA - LUCE
- NOTTE - GIORNO
- FREDDO - CALDO
- INVERNO - ESTATE
- UMIDO - SECCO
- ACQUA - VAPORE
- RIPOSO - ATTIVITÀ
- ASSORBIRE - RILASCIARE
- CONCENTRAZIONE - ESPANSIONE
- SPAZIO - TEMPO
- MATERIA - ENERGIA
- ... - ...
- ... - ...

La suprema polarità, il culmine supremo, l’architrave, questo è il significato di Taiji.

Taijiquan significa il pugno della suprema polarità.

Lo stato è in perenne mutamento, la notte si tramuta in giorno, l'inverno in estate, il freddo in caldo, e viceversa. Il mutamento è simboleggiato dai due pesci che nuotano l'uno sull'altro. Lo Yin crea lo Yang che a sua volta ha in se lo Yin, per ch   è da l   che tutto scaturisce.

Nel Taiji Tu, il diagramma del Taiji, l'occhio simboleggia che non esiste niente di completamente Yin o Yang, ma che in ognuno esiste il germe dell'altro.

Questo in principio, come "arch  ", nella realt   tutto    relativo. Infatti, una notte estiva    sicuramente pi   Yang di una giornata invernale. L'acqua    Yin rispetto al vapore, ma    Yang rispetto al ghiaccio, Yin e Yang sono uno stato relativo e mutevole della materia e dell'energia, inoltre le conseguenze e l'evoluzione dello stato sono dovute alle qualit   proprie della materia.

Se io fornisco calore in giusta quantit  , ottimali condizioni ambientali e una cassetta di terra buona il mio seme germoglier  , se nelle stesse condizioni pongo un sasso, questo rimarr   solo un sasso.

La mutazione    legata anche al tempo, necessario alla trasformazione. Se do la giusta quantit   di calore per un determinato periodo da un uovo fecondato nascer   un pulcino, se la stessa quantit   di calore la fornir   in un brevissimo lasso di tempo non otterr   ugualmente un pulcino ma un uovo sodo. Yin e Yang, in determinate condizioni, possono mutare l'uno nell'altro, in un organismo complesso una mutazione del genere pu   innescarne delle altre in un processo continuo di trasformazione.

QUALIT   – TEMPO - TRASFORMAZIONE

Se una cosa pu   trasformarsi nel suo opposto, ad esempio la piacevole serata fra amici bevendo alcolici (Yang) si trasforma il giorno dopo in una depressione post-sbornia (Yin), qualsiasi nostro atteggiamento non equilibrato alla lunga pu   creare una situazione di patologia fisica e mentale. Capire questo comporta una maggiore consapevolezza dell'importanza del delicato equilibrio sul quale    poggiata la nostra salute.

Su questo equilibrio si fonda la medicina tradizionale cinese che    prima di tutto una pratica preventiva.

Il taijiquan rientra tra le ginnastiche di lunga vita e tra le pratiche per conservare la salute il pi   a lungo possibile.

Durante la pratica quotidiana del taijiquan il risultato da un punto di vista salutistico deve essere attraverso il corretto alternarsi di Yin-Yang il riequilibrio del Qi.

Nel Libro dei Mutamenti lo Yin e lo Yang furono rappresentati come due linee, molto prima della matematica binaria.

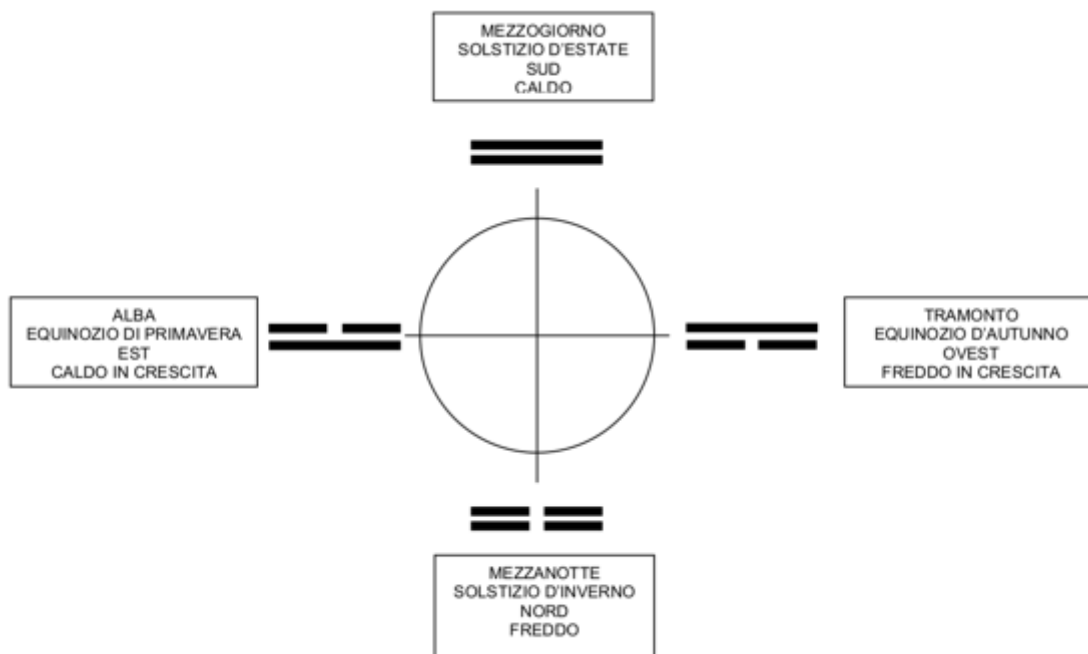


La linea spezzata indica il concetto di spazio determinato, cedevolezza, fermata.

La linea intera il concetto di continuità del tempo, resistenza, movimento.

Dalle prime due nascono i primi quattro segni.

Esistono diversi stadi della mutazione Yin Yang, lo Yin ha in sé il germe dello Yang e viceversa. Nel seguente schema è rappresentato il ciclo stagionale del mutamento tipico. Lo Yang nello Yin cioè la crescita di Yang è di pertinenza dello Yang, lo Yin nello Yang cioè la crescita di Yin è di pertinenza dello Yin.



In seguito a riproduzione della trinità Cielo Uomo Terra venne aggiunto un ulteriore linea e così si ottennero gli otto trigrammi e con questi accoppiati a due a due i sessantaquattro esagrammi con i quali vengono eseguite le divinazioni del Libro dei Mutamenti. A ciascuno degli otto

trigrammi sono state attribuite delle “qualità” tra le quali ci sono riconoscibili le stesse otto forze fondamentali del taijiquan:

Peng-Lu-Ji-An-Tsai-Lieh-Chou-Kai

Nella tabella seguente gli otto trigrammi (bagua) collegati alle otto forze fondamentali.

NOME	IMMAGINE	QUALITA'	PUNTI CARDINALI ²	ENERGIA TAIJQUAN	FORZA TAIJQUAN
 Kkienn Il Creativo	Cielo	Forte - Elastica Potente Instancabile Espansione	Sud	Yang Maggiore	PENG PARARE DIFENDERSI
 Kkunn Il Ricettivo	Terra	Ubbidiente Morbida Cedevole ContraZIONE	Nord	Yin Maggiore	LU RITIRARSI RUOTANDO
 Cenn L'Eccitante	Tuono	Mobile Avvolgente Scuotente Frantumante	Nord Est	Yin Minore	LIEH DIVIDERE
 Kkann L'Abissale	Acqua	Morbida Pericolosa Ingannevole	Ovest	Yang Minore	JI PREMERE ADERIRE
 Kenn L'Arresto	Montagna	Bloccante Stabile Esplosivo	Nord Ovest	Yin Maggiore	KAO COLPO DI SPALLA
 Sunn Il Mite	Vento	Penetrante Sbilanciante Mutevole	Sud Ovest	Yang Minore	TSAI TIRARE VERSO IL BASSO
 Li Il Risaltante	Fuoco	Aggressiva Morbida Cedevole	Est	Yin Minore	AN SPINGERE
 Tui Il Sereno	Lago	Forza nascosta Potente	Sud Est	Yang Maggiore	CHOU COLPO DI GOMITO

Qi Yin & Yang e il taijiquan

Nella pratica del taijiquan la mutevole attrazione tra Yin e Yang si manifesta in molti modi; pesante, leggero, pieno, vuoto, sopra, sotto, avanti, indietro, destra e sinistra, aperture e chiusure, inspirazione ed espirazione. È attraverso la consapevolezza di queste differenze che si migliora nella pratica del taijiquan.

Durante l'applicazione è necessario percepire le differenze di polarizzazione che si vengono continuamente a creare e lavorare su esse.

Le differenze vanno continuamente create e percepite, all'inizio dello studio delle percezioni tutto il taijiquan appare come un unico amalgama di forze, equilibrio e movimento, lentamente bisogna raffinare la conoscenza del movimento per fare emergere le differenti fasi della trasformazione tra yin e yang, sentire le differenze di peso, equilibrio, forze, energia.

Coinvolgere il corpo e la mente in questo studio significa anche provare nuove percezioni sensoriali e affinarne la sensibilità.

Il lavoro è lungo e passa attraverso diverse fasi, la prima di queste fasi è sicuramente il controllo della respirazione.

Abitualmente all'inizio dei nostri corsi tendiamo a non parlare molto della respirazione per non confondere ulteriormente argomenti gravosi e di difficile assimilazione. La respirazione è un ciclo composto da inspirazione ed espirazione, l'inspirazione è la fase Yin e l'espirazione la fase Yang; inspirando: richiamo, porto all'interno, carico, nascondo, assorbo, concentro; espirando: rilascio, mando all'esterno, scarico, manifesto, rigetto, decentro.

Durante l'esecuzione della forma come ritmo e tempo dovremo adeguarci alla nostra respirazione utilizzando le due fasi in questo modo inspirazione/yin chiusure, guardie, espirazione/yang attacchi, aperture, spinte. La respirazione in ogni caso deve essere profonda, sottile, calma.

Altre due fasi sono Parare e Attaccare, ma in una stessa forza anche come AN dove all'inizio assorbo per poi emettere, prima creo un vuoto e poi spingo, oppure in una serie di forze come in Danbien, Frusta, Peng Lu Ji An. La prima importante relazione tra le forze e Yin-Yang da studiare è quella tra Peng e Lu, dove massimo Yang si trasforma nel

massimo Yin. A seguire Ji e An dove minimo Yang si trasforma nel minimo Yin per poi tornare Yang nel momento dell'emmissione della spinta.

Altra fase della trasformazione è lo studio del peso e dell'equilibrio, che può risolvere anche il problema del "doppio peso", il peso non deve essere semplicemente a destra e sinistra, tutta la parte in appoggio deve essere veramente pesante e tutta la parte che sta muovendo deve essere veramente leggera, basta sole che la spalla, il gomito o un dito sia pesante che la posizione perde di stabilità.

Nelle posizioni come da frusta bassa a il gallo d'oro su una zampa, tutta la parte in appoggio deve essere veramente Yang e la parte in movimento veramente Yin

Lo studio dello Yin e dello Yang è parte integrante dello studio del taijiquan, così come la parte marziale si deve integrare con la parte salutistica, non è pensabile di affrontare un Arte così ricca affrontandola a compartimenti stagni e senza approfondimenti sulla filosofia di base.

Sequenze

L'interpretazione più diffusa nelle scuole di arti marziali e in particolare in quelle di Taijiquan, è quello di considerare la ripetizione meccanica delle "forme" o di movimenti fondamentali la parte centrale della pratica.

Se questo modo di pensare può essere naturale all'inizio del proprio percorso, quando il principiante è quasi del tutto assorbito dallo sforzo psicofisico della memorizzazione delle sequenze e dalle difficoltà di coordinazione e di allineamenti posturali, può diventare fuorviante e limitante nel proseguo.

Certamente non è possibile negare che quasi tutti i metodi di apprendimento marziali usino delle "routine" codificate, e che in particolar modo quelle orientali le propongano come sistema completo. Non è assolutamente mia intenzione criticare le "forme" in quanto tali ma piuttosto la deviazione culturale che le trasforma, partendo dalla malsana idea che basti la banale e noiosa ripetizione di questo o quel movimento, o di qualsivoglia tipo di sequenza per raggiungere ogni obiettivo, sia esso marziale, medico, o addirittura di elevazione spirituale.

Se infatti eseguiti in maniera consapevole, questi metodi possono tramandare qualcosa di più che meccanismi biomeccanici, ma bensì istruzioni complete riguardanti energetica, auto terapia, strategia di combattimento, psicologia e perfino elementi di fisica e di chissà quante altre cose senza trascurare la parte riguardante l'espressione corporea e artistica.

Bisogna infatti continuamente considerare in che modo l'apparente paradosso della esecuzione di sequenze preordinate, o di movimenti codificati ci possa condurre verso una libertà interpretativa e una espressione personale, sia in termini di movimento che di forze applicate. La ripetizione dovrebbe essere vissuta e interpretata come una continua forgiatura del proprio essere non solo in termini fisici, come un costante e disciplinato abbandono delle proprie miserie e dei propri errori, un percorso avvincente verso la naturalezza e l'armonia.

Non esistono movimenti "magici" in grado di produrre in noi qualcosa che già non vi risiede, certamente qualcosa che va risvegliato, istruito,

forse nobilitato e raffinato sicuramente addestrato e la pratica delle “forme” può se non volgarizzata svolgere questa funzione.

Non bisognerebbe a mio avviso pensare che questo percorso sia destinato esclusivamente a livelli superiori di pratica, o rinviarlo a chissà quale raggiungimento di capacità, ma tentare costantemente di attuarlo avendo solamente la saggezza di accontentarci di piccoli passi nella giusta direzione, e la pazienza di un incedere lento e costante senza farsi scoraggiare e frustrare, poiché stiamo procedendo verso noi stessi non esiste un punto di arrivo, il percorso è già l’obbiettivo e noi siamo già al centro della nostra pratica.

Articolo del Maestro Mauro Bertoli

Equilibrio e radicamento

Questi sono indubbiamente due fra gli aspetti più impegnativi che un praticante di stili Interni (come il TAIJIQUAN o YI QUAN) deve affrontare sul proprio cammino.

L'equilibrio è, dal punto di vista fisico meccanico, la condizione in cui si trova un corpo quando la risultante di tutte le forze e di tutti i momenti agenti su di esso è zero.

Se può essere relativamente semplice raggiungere una condizione di questo tipo (una volta corretti gli errori posturali) nelle posizioni statiche, molto differente è ottenerla nella pratica degli stili interni.

L'equilibrio richiesto, infatti, è di tipo dinamico, soggetto cioè alle continue e costanti variazioni che il corpo del praticante, nel suo continuo fluire da una postura ad un'altra, esercita e subisce, e quindi costantemente modifica la risultante delle forze e delle tensioni naturali agenti su di esso, modificandone la percezione del corpo stesso.

Inoltre date le caratteristiche intrinseche di queste pratiche (sono arti marziali), bisogna costantemente porre attenzione (anche durante gli spostamenti) a mantenere un tenace - e mai rigido - radicamento.

Il radicamento dovrebbe consentire infatti al praticante di restare in equilibrio anche se sottoposto a urti, pressioni e sollecitazioni varie di uno o più avversari, siano essi veri (come durante tui shou, le applicazioni o il combattimento), o immaginari (come durante le forme o gli shi li). In più anche la natura stessa del terreno su cui si svolge la pratica, non è detto sia liscia e stabile (come per esempio in una palestra), ma potrebbe essere irta di ostacoli, buche, e anche non in piano.

Tutte queste condizioni fanno, di fatto, differire l'approccio psicofisico con l'equilibrio e il radicamento degli stili interni, non solo da altre attività di complessa coordinazione motoria (la danza, lo sport ecc.), ma anche da quelle di sviluppo energetico (i qigong, lo yoga, ecc.).

Le implicazioni di carattere psicologico e culturale sono facilmente intuibili, infatti questo tipo di equilibrio è sicuramente simile a quello necessario per affrontare le influenze, i conflitti e i mutamenti della vita reale. La strategia per affrontare queste problematiche negli stili interni si

basa essenzialmente sul miglioramento delle percezioni interne (tensioni ed allineamenti) ed esterne (ambiente ed avversari), e di uno studio approfondito degli allineamenti e delle connessioni.

Percepire ciò che sta avvenendo in noi, e fuori di noi, in termini di equilibrio e radicamento, può consentirci di reagire in maniera misurata ed opportuna, a patto di saper mantenere un vigile rilassamento.

Lasciarsi andare, quindi rilassarsi, aiuta a semplificare il sistema di forze e tensioni e permette di districare ed armonizzare quelle essenziali. L'armonizzazione delle forze essenziali consiste nel mantenere l'allineamento posturale, che oltre a permettere di scaricare, e quindi disattivare, forze interne ed esterne, deve consentire in qualsiasi momento di rilasciare la forza interna (jing), mantenere eretta la posizione per lasciare salire lo spirito (shen), per convenire a una contemporanea agilità.

L'apparente paradosso di coniugare agilità e radicamento, certo non è di facile risoluzione e necessita tempi lunghi e una trasmissione diretta dell'arte.

Un esame più approfondito dei modi e dei metodi richiederebbe molto spazio ed esula gli scopi di questo articolo, ma voglio citare almeno i temi principali in esame:

- Forze: la forza di gravità, la forza centrifuga e quella centripeta.
- Tensioni: ascolto ed utilizzo di tutte le tensioni volontarie ed involontarie del corpo, distinguendo le contrazioni dalle tensioni.
- Effetto del pensiero su tutto ciò (forza dell'intenzione).

Non ho volutamente citato testi classici, o di maestri famosi, per dare una visione personale di questi argomenti, nondimeno la vasta letteratura a disposizione è assolutamente fondamentale per avere un approccio teorico corretto ed ispirato.

Articolo del Maestro Mauro Bertoli

A proposito di equilibrio e radicamento

La lettura dell'articolo di Mauro ci ha indotto a discuterne fra noi e ad esprimere alcune considerazioni che scriviamo qui di seguito.

Quando siamo in posizione statica agiscono la forza peso, la forza muscolare e la reazione vincolare, normale alla superficie di appoggio.

Compito delle forze muscolari è quello di annullare le forze ed i momenti che si creano quando si generano forze parallele alle superficie dei vincoli, a causa di posture non perfettamente verticali.

La posizione di equilibrio ideale del TCC è quella in cui queste forze muscolari sono assenti. Quando il corpo viene sottoposto a forze esterne, sia per la presenza di un avversario, sia perché si è mosso, non è detto che l'equilibrio venga mantenuto.

Il radicamento è la capacità di mantenere l'equilibrio quando il corpo è sottoposto a queste forze: tanto maggiore sarà il radicamento, tanto maggiore dovrà essere la forza applicata per muoverlo da una situazione di equilibrio.

Quali sono le condizioni per un buon radicamento? Le prime due sono statiche: una base di appoggio il più ampia possibile ed il baricentro più basso possibile.

Le altre due condizioni sono invece dinamiche e quindi più difficili da ottenere: le forze muscolari debbono agire per creare forze e momenti antagonisti a quelli che le forze applicate creano, così da avere come risultanti forze che si scaricano entro la base di appoggio.

Per fare questo i muscoli debbono essere in grado di generare delle forze e quindi essere rilassati: solo se un braccio non è teso riesce a spingere, una volta che è teso non è più in grado di esercitare nessuna forza.

L'altra condizione dipende dalla precedente: occorre essere in grado di percepire le forze applicate, sia come intensità che come direzione, quest'ultima molto più difficile da afferrare, in un tempo sufficientemente veloce per poter applicare la compensazione prima di aver perso l'equilibrio.

Volendo fare un paragone con uno sport tipicamente cinese, giocando a ping-pong devo capire il taglio che l'avversario dà alla pallina e

conoscere la risposta della mia racchetta, per poter dare il giusto controtaglio ed il tutto nel tempo brevissimo in cui arriva la pallina. Ovviamente le analogie non sono solo con altri sport ma con quasi tutti gli aspetti della vita, dobbiamo esercitarci ad ascoltare noi stessi e gli altri, siano essi persone o sia la natura, e non contrastare le “spinte”, ma accettarle e mettere poi in atto le contromisure atte a minimizzare gli aspetti negativi su di noi.

Questi altri non sono solo persone, ma ad esempio anche la natura: quante disgrazie in montagna sono dovute a non essere stati in grado di valutare correttamente le proprie capacità o a non aver ascoltato i segnali che la montagna aveva dato.

Articolo di Claudio e Adriana

La forza interna nel Tai Chi Chuan

Brevi note per lo studio della "Forza Interna" nel Taijiquan (Tai chi chuan)

In tutti gli stili interni cinesi, anche se con differenti modalità, la tradizione sia orale che scritta, sottolinea l'importanza dello studio, non solo teorico della "Forza Elastica Interna" (Jin da ora abbreviata FI) nell'evoluzione del praticante, non solo per quel che riguarda la pratica marziale, ma anche per le relazioni con tutti gli aspetti energetici e psicofisici.

Le modalità pratiche di attuazione di questo studio non risultano però chiare per la maggior parte dei praticanti.

Nella migliore delle ipotesi si attende che la FI si manifesti quale conseguenza di una pratica formalmente e posturalmente corretta.

Nel far ciò non si tiene debitamente conto del ruolo della mente, sia emozionale (xing) sia intenzionale (Yi) sui molteplici aspetti elencati in precedenza.

Coloro che praticano stili più spiccatamente ed evidentemente marziali, per esempio lo Xing Yi Quan (che addirittura contiene questi elementi nel nome), sovente usano forza muscolare (nel senso di unicamente e grossolanamente muscolare) per rendere più "concreta" la loro disciplina.

I praticanti degli stili più morbidi ed eterei, come il taijiquan, aspettano l'arrivo della FI col l'atteggiamento fideistico, simile all'attesa della discesa dello "spirito santo", trascurando il fatto che anche i "testi classici", vera base teorica codificata, fanno riferimento all'uso dell'intenzione (Yi) per attivare l'energia (Qi).

Tornando a una pratica corretta si può affermare che ogni stile di Gongfu abbia il suo metodo per l'attivazione della FI, ma che specialmente negli stili interni questa fase, terminato il periodo iniziale di apprendimento delle basi dello stile, diventi uno fra i più importanti fattori che consentono al praticante di evolvere verso un sistema completo, tale da superare le barriere costituite dalle nostre limitazioni, siano esse fisiche, mentali o emotive.

Nel Taijiquan, su cui ci concentreremo ora, la FI viene attivata usando l'intenzione, e poi condotta attraverso il duopolio vuoto- pieno (a volte anche contemporaneo), nelle tre fasi cedere-neutralizzare-emettere, in alcune scuole definite accumulare-condensare-emettere.

Ho volutamente scelto questo esempio, poiché contiene l'idea di differenza di polarità, (e quindi yin-yang), che alimentate da un pensiero focalizzato creativo (Yi) conducono un flusso di energia. Questo flusso avviene solo e unicamente se attivato dalla mente, esattamente come un circuito elettrico é funzionale solo se ci passa la corrente elettrica.

Ovviamente se il circuito non é connesso il sistema non funziona, ed é questa la ragione per cui la tradizione insiste su un inizio fatto di precisione formale, di posture corrette e di movimento corretto.

Il problema é che se si perde di vista la meta finale (cioè la circolazione e la padronanza della FI) si confonde il mezzo con la meta, o per dirla all'orientale, il dito che indica la luna con la luna.

La prima difficoltà é costituita dal costruire una connessione dinamica in cui la FI possa circolare liberamente, in cui cioè le forze esterne (l'avversario, ma anche il proprio peso o le tensioni psicologiche) possono naturalmente fluire per essere neutralizzate, se ci attraversano, se le sappiamo gestire, non troveranno su di noi un punto di applicazione. Lavorare sulla connessione diventa in questa fase fondamentale; questo collegamento deve essere gestito come somma di catene cinetiche, che spostandosi generino nuove connessioni. Soprattutto le connessioni più vicine al centro del corpo, quelle delle vertebre lombari e del sacro, quelle delle anche e della vita saranno determinanti per gestire le forze e distribuirle in entrata e in uscita sui tre assi principali (alto-basso, destra-sinistra, avanti dietro). La seconda difficoltà consiste nel non volersene ossessivamente liberare, ma saperle neutralizzare in modo però che costituiscano una carica, un'accumulazione, perfino una risorsa per prepararci infine alla naturale conclusione: questo momento é particolarmente delicato perché meno evidente dal punto di vista fisico-motorio, simile a un'entropia in cui prepariamo senza manifestare.

A questo punto si tratta di concludere, utilizzando quell'emettere che deve diventare liberatorio come uno starnuto, come uno sbadiglio, liberatorio anche in senso psicologico ed emotivo, la difficoltà principale consiste nell'accettare di lasciare andare un processo dopo tutta la fatica

fatta per attuarlo, generando quindi le condizioni per la nascita di un nuovo processo facilmente attivabile da una nuova intenzione.

Raggiungendo quindi l'apparente paradosso di un processo naturale e spontaneo condotto però attraverso la mente.

Questo processo di cui sto scrivendo, dovrebbe essere presente in ogni singola fase della nostra pratica, sia negli esercizi fondamentali, che nelle forme che nel lavoro a coppie: così facendo maturerà pian piano la sensazione di essere veicoli di forze, o se preferite strumenti del Dao, rendendoci contemporaneamente parti, e soggetti unici attivi essendo la scintilla prima, costituita dall'intenzione.

Ovviamente queste brevi note non pretendono di essere esaustive, ma semplicemente di gettare un seme. Sarebbe già un risultato suscitare curiosità, se non la opportuna (ma rara) autoanalisi della propria pratica: bisognerà cercare poi un maestro che sia in grado di condurci attraverso questo percorso, anche dimostrandoci praticamente quanto teorizzato.

Articolo del Maestro Mauro Bertoli

Mente e taijiquan

Metodi di apprendimento

Vi sarà capitato di guidare la macchina e a un certo punto trovarvi in un posto senza aver capito come ... tanto eravate assorti nei vostri pensieri.

Jonathan Haidt, psicologo sociale e professore alla New York University, nel suo libro *Menti Tribali* ha dato una spiegazione che mi ha fornito lo spunto per questo seminario.

“la nostra mente è come un elefante con il suo portatore, il portatore serve l’elefante” L’elefante è la parte inconscia, il portatore è la nostra coscienza. “Le intuizioni precedono il pensiero razionale” (Haidt, 2013)

Facciamo un passo indietro. Quattrocento milioni di anni fa alcune cellule all’interno di organismi pluricellulari iniziarono a organizzarsi e a specializzarsi nella trasmissione delle informazioni, nacque il sistema nervoso.

Dai primordiali organi nervosi si è arrivati al cervello umano.

Negli animali queste informazioni portano a scelte istintive automatiche e restano a livello inconscio, nell’uomo l’evoluzione ha determinato che una parte di queste informazioni affiorasse dando forma alla coscienza.

Probabilmente la selezione naturale ha favorito l’emersione della coscienza come capacità di astrazione, quindi l’attitudine dell’essere umano di prevedere ed evitare i pericoli.

Ciò ha avviato una serie di evoluzioni come il linguaggio e la cultura, che è la capacità di trasferire informazioni ad altri membri del gruppo.

La coscienza, con la sua capacità di astrazione, in qualche modo ci ha favorito nella sopravvivenza.

Per molto tempo si è pensato che la mente fosse l’emanazione di un’entità esterna e che visse per sempre, o fossero due entità separate, Corpo e Mente .

Abbiamo dovuto aspettare la Psicanalisi e gli studi sulla mente per capire che mente e cervello sono l’una emanazione dell’altro, la mente senza cervello non può esistere.

Più cervelli (anche se minuscoli) però possono produrre una Mente, (alveari, gruppi, branchi, foreste, ...).

Quante informazioni sono gestite ogni momento dal cervello? 15--21 milioni

Quante di queste informazioni affiorano alla coscienza? 10--20

La nostra mente prende ogni istante decisioni, restare--scappare, su--giù, destra--sinistra, si--no, buo-- no--cattivo, ...

La maggioranza delle decisioni che noi generiamo ogni istante resta a livello inconscio, la nostra coscienza le avalla, adoperandosi per creare un substrato logico a delle decisioni prese da un'altra parte.

E poi, se è andata bene, se ne prende il merito. L'io non è padrone in casa sua. (Freud) Però l'elefante ascolta il portatore, il quale può dialogare e ragionare per trovare una soluzione.

Le scelte ponderate e ragionate subiscono l'influenza del portatore. (Haidt, 2013).

Tuttavia in una situazione di pericolo l'elefante decide come agire istantaneamente, come ha sempre fatto.

Ritorniamo al Taijiquan, durante la fase di apprendimento il portatore cerca realizzare in maniera più precisa possibile l'esercizio o il movimento da apprendere.

A volte, oltre a un certo limite, questa tecnica non è molto utile per i movimenti del corpo poiché, un serrato controllo della mente cosciente, frena o addirittura blocca lo sviluppo e l'apprendimento del movimento.

È come se l'elefante volesse andare in una direzione istintiva e il portatore cercasse di farlo andare in un'altra direzione razionale, ci troveremo come minimo in una situazione di disagio, fino ad arrivare nelle situazioni più dure a uno stallo.

Vedi "esempio" del millepiedi.

In questo seminario vorrei provare a darvi delle chiavi per aggirare il serrato controllo del portatore-- re lasciando che l'elefante trovi la strada giusta.

Utilizzeremo degli zuccherini (metaforici) per indicare la strada. Il portatore se ne farà una ragione ma, se il risultato sarà positivo, se ne

assumerà il merito.

1. Il primo obiettivo è l'esercizio ripetitivo e continuo. La ripetizione dei movimenti infinite volte serve a fissare nell'archivio mentale dei modelli che sono poi ripresi all'occorrenza. I modelli sono utilizzati in maniera istintiva saltando la parte cosciente.

Corpo/Esercizio

2. Il secondo obiettivo è trovare un equilibrio tra teoria e pratica da applicare a se stessi. Non necessariamente i risultati ottenuti rispondono alle nostre aspettative, bisogna accettare quello che riusciamo ad ottenere. La pratica non è la teoria, è più difficile. La pratica significa dare sostanza alla Forma.

“La mappa non è il territorio”. Alfred Korzybski “Ogni esperienza è soggettiva” è il nostro cervello a costruire le immagini che noi crediamo di “percepire”. (Bateson, 1984)

Equilibrio/Pazienza

3. Il terzo obiettivo è il piacere che devo ricavare dal fare Taijiquan. La pratica deve piacere, deve divertire, deve creare appagamento nel movimento e nei risultati raggiunti quali essi siano. L'attività non deve essere faticosa, noiosa o priva di significato.

Cuore/Emozione

4. Il quarto obiettivo è rompere alcune dinamiche abitudinarie che rallentano lo studio. La natura, le propensione ad adagiarsi su quanto imparato deve essere scossa dall'utilizzo di differenti punti di vista che, in prospettiva, daranno una conoscenza più profonda del movimento.

Rottura degli schemi

5. Tornando alla frase iniziale: non vi sto chiedendo di praticare Taijiquan assorti nei vostri pensieri, ma di praticarlo eseguendo un movimento naturale ed armonico in cui il portatore osserva, percepisce, assiste l'elefante e alla fine si gode il momento poiché... questo è il fine dell'ARTE.

Taijiquan è Arte

Bateson, G. (1984). *Mente e Natura*. Adelphi.

Haight, J. (2013). *Menti Tribali*. LeScienze.

Articolo del Maestro Roberto Valenza

Tradizione o innovazione?

Nei dibattiti fra gli appassionati di qualsivoglia arte quelli fra i sostenitori di tradizione e innovazione sono spesso accesi e vivaci, ma è nel campo delle arti marziali che si raggiungono spesso toni e argomenti diametralmente opposti.

Per restringere il perimetro ed entrare più nel dettaglio, prenderemo qui in considerazione i rapporti fra tradizione e innovazione negli stili interni cinesi, soprattutto nell'ottica della formulazione di una progressione o addirittura di una evoluzione della pratica e della didattica.

Cominciamo col dire che esiste un enorme sfasamento fra il livello raggiunto dai praticanti del passato rapportato con quelli attuali. Certo bisogna tenere conto della tendenza alla narrazione "mitologica" di fatti ed eventi che ne costituiscono la storia, ma, anche limitandosi alle notizie realmente accertate, rimangono distanze incolmabili.

Naturalmente questa valutazione è più orientata all'aspetto marziale che a quello salutistico, energetico o meditativo, più difficili da comparare e sicuramente più sottolineati (quando non esclusivi) nei praticanti attuali.

Per chi come me non riesce a separare questi aspetti e si ostina a ricercare una crescita complessiva, forse anche più equilibrata, ma che non si rassegna a una perdita di efficacia e cerca addirittura un miglioramento anche in termini marziali, utili quantomeno per verificare oggettivamente l'effettivo funzionamento (per testare cioè tale progressione fuori dai condizionamenti autoindotti), rimane il dilemma di cosa e come praticare, quanta e quale tradizione deve entrare negli allenamenti e nelle lezioni.

In realtà nel caso degli stili interni cinesi non è neanche possibile parlare di tradizione, ma piuttosto di tradizioni, di un insieme cioè di concetti-esercizi-esperienze che dovrebbero costituire un sistema completo per traghettarci verso nuovi stadi di abilità, o addirittura di coscienza, e ci consentano di evolvere.

Certo rimangono le difficoltà dell'adattamento di sistemi nati e sviluppati in contesti completamente differenti. Oltre all'aspetto più citato (e a mio giudizio perfino abusato) delle differenze culturali fra noi occidentali e i Cinesi, ne esistono altri meno considerati, per esempio quelli anagrafici. Gli stili interni, infatti, sono stati concepiti per

funzionare sui bambini, o al limite sugli adolescenti, non certo per gli adulti o addirittura gli anziani, che costituiscono la stragrande maggioranza degli attuali praticanti.

In qualsiasi altro sistema educativo il metodo e tutta la didattica non sono uguali per bambini e adulti, perché cambiano i meccanismi di apprendimento.

Per questa ed altre ragioni, i metodi "tradizionali" applicati in modo rigido e acritico perdono una parte consistente dei messaggi contenuti; d'altro canto è sicuramente vero che i tentativi più diffusi di "modernizzazione" hanno finora prodotto (nel migliore dei casi) uno spostamento verso le limitazioni settoriali di cui parlavamo prima. Spesso mi domando se i grandi maestri e praticanti del passato sarebbero veramente soddisfatti nel vedere le loro arti ridotte a un mero scimmiettare sistemi complessi.

E anche gli innovatori cosa penserebbero, vedendo quel che è stato dei loro sforzi? Cosa fare allora? Come cambiare senza cambiare? Questo apparente paradosso (che come tale è profondamente taiji) può e forse deve stimolare nei praticanti e ancor più negli insegnanti il porsi domande e analizzare se stessi e la propria arte. Da parte mia, senza presunzione, mi sono da tempo posto il problema del cambiamento.

Bisogna innanzitutto cercare di capire non solo le tecniche e le loro applicazioni, ma anche ipotizzare lo scopo didattico, cioè il motivo tecnico-energetico-motorio per cui affrontare in un determinato momento quella tecnica e in quale modo.

Sicuramente utile sarà il continuo confronto con altre scuole, sia del medesimo sia di altri stili, confronto che deve essere però vissuto non come mero collezionismo, né come pura competizione, ma piuttosto come verifica e arricchimento del proprio metodo.

Un altro fattore di cui tenere conto è quello legato ai tempi di allenamento. Nel mondo dei praticanti "moderni" lo spazio dedicato ad allenare e sviluppare le proprie capacità è sicuramente, e salvo lodevoli eccezioni, limitato. Questo fattore, se non adeguatamente preso in considerazione, può far naufragare qualsiasi tentativo di rielaborazione metodologica. D'altro canto, proporre un sistema in cui non sia chiaro a tutti che il raggiungimento di un alto livello passa anche attraverso allenamenti intensi e prolungati, diventa certamente mistificatorio.

Secondo me il tentativo va indirizzato verso un metodo progressivo e trasparente in cui ognuno possa trovare i propri spazi e le proprie motivazioni, cosciente del fatto che, a seconda del tempo e dell'impegno profuso, si coglieranno risultati proporzionati. Tale sistema dovrebbe anche essere modulabile, nel senso di consentire riduzioni ed aumenti dei tempi e delle possibilità, a seconda di quelle consentite dalla propria esistenza.

In questo modo chi più ha possibilità di tempo e potenzialità anche fisiche (giovani, atleti o ex atleti), potrà non sentirsi frustrato avendo ampie prospettive; ma anche chi, anziano, convalescente o semplicemente più impegnato da professione, famiglia o altro, potrà godersi a fondo e senza sensi di colpa queste splendide arti, assaporando nel contempo uno degli aspetti più esaltanti e avvincenti in esse contenute e la straordinaria ricchezza di sfaccettature, che intersecandosi le caratterizzano.

Particolare attenzione andrebbe portata verso gli equilibri che caratterizzano lezioni, seminari e approfondimenti; offrendo occasioni specifiche divise per livello, per aspirazioni e gusti personali, ma al contempo fornendo una solida base che includa tutti i molteplici aspetti.

La risposta sincera e non evasiva, da parte degli insegnanti alle domande poste dagli allievi, completa questa mia proposta. Infatti l'attitudine orientale a non rispondere in maniera diretta si è radicata e sviluppata in occidente, contribuendo (anche forse per appagare desideri inconsci di alcuni) a creare un'immagine distorta, e le mancate risposte diventano magicamente messaggi esoterici, aumentando il distacco psicologico fra insegnante e allievo e la sudditanza, utile in alcuni casi anche per fini commerciali.

Tutti questi aspetti andrebbero analizzati, elaborati e, ove sia possibile, discussi.

Inoltre le modifiche andrebbero costantemente monitorate, e se necessario adattate alle realtà, come la disponibilità di tempo, le possibilità fisiche, quelle economiche, quelle sociali. Perfino la comprensione del percorso (quello fatto e quello da fare), sempre definendo con chiarezza gli obiettivi, sia individuali sia collettivi.

Rimane a mio parere l'assoluta necessità di rielaborare e decifrare l'enorme quantità di informazioni contenute negli stili interni cinesi, in

modo da renderli fruibili e utilizzabili nella attuale realtà quotidiana: solo così si potrà rivitalizzarle rendendole attuali, senza perderne i contenuti e senza svilirle.

Articolo del Maestro Mauro Bertoli

Taijiquan e montagna

Premessa

In un suo libro Carlo Moiraghi ha proposto come traduzione di taijiquan (tai chi chuan): “Massimo Modo di Connettere le Polarità Opposte mediante il Movimento”, o, più brevemente, ”Massimo Modo del Movimento“. Ritengo che il modo di muoversi che si impara praticando taijiquan sia il miglior utilizzo possibile dell’energia (ciò che Jigoro Kano ricercava anche col judo).

Questo per diversi motivi: si muove il corpo come un tutto unico, con tutte le parti in accordo e con lo stesso intento, senza che una di esse disallineata o contratta a sproposito agisca in contrasto col movimento generale; si impara a sfruttare a proprio vantaggio la forza più pervasiva che ci sia sulla Terra: la forza di gravità; si impara a essere naturali. Inoltre la pratica del taijiquan migliora la percezione del proprio corpo sia da fermo che in movimento, aumenta la prontezza di riflessi, migliora l’agilità e l’equilibrio.

Sono convinto che tutto ciò possa essere utilizzato proficuamente in molti altri ambiti, sia sportivi che della vita di tutti i giorni. Anzi, penso che sia sempre il modo corretto per muoversi. Credo quindi che sarebbe molto interessante studiare come si possa portare questa metodologia del movimento (nel senso più ampio del termine) nelle più diverse situazioni.

Vorrei cominciare esponendo alcune considerazioni sui possibili rapporti tra il taijiquan e le varie attività che si praticano in montagna. Questo perché nella vita ho avuto innumerevoli interessi e passioni, ma solo alcune mi accompagnano da sempre: la lettura, la musica, la montagna e le arti marziali.

Pratico gongfu (taijiquan in particolare) da più di vent’anni, e mi interesso di arti marziali da quando a sette od otto anni iniziai a frequentare un corso di judo. Alla montagna ho cominciato ad accostarmi a quattro anni sui monti dell’entroterra ligure (più di quarant’anni fa), e la passione vera scattò durante le vacanze tra la quarta e la quinta elementare quando passai le mie prime vacanze senza genitori sulle Alpi, nel Parco del Gran Paradiso. In montagna mi piace molto

passaggiare tranquillamente nei boschi e nei prati, o anche starmene in ozio ascoltandone i rumori e guardandone i paesaggi; ma mi attirano e pratico anche il trekking, l'alpinismo, l'arrampicata e lo sci. Mi sembra quindi naturale che abbia spesso cercato e trovato (non sempre in questo ordine...) similitudini e reciproci possibili interscambi tra la pratica delle arti marziali e la montagna.

Perciò proverò a esporre alcune considerazioni su possibili punti di contatto tra questi due mondi, sperando anche di indurre altri frequentatori di entrambi a esporre le loro considerazioni.

Mi auguro anche che questo possa essere un inizio per ulteriori riflessioni e studi sull'applicabilità dei principi del taijiquan e delle arti marziali in genere nei più svariati campi, che siano sport, fitness, danza, vita quotidiana o qualsiasi altra cosa. Sono quindi ben accetti commenti e contributi riguardanti questo argomento (potete scrivere a fabio.do@gmail.com).

Taiji e montagna

La prima considerazione è sul significato stesso di taiji (tai chi). Il taiji è l'unione di yin e yang: il significato originario di questi due termini (riscontrabile tuttora dagli ideogrammi che li designano) è “lato oscuro della montagna” - yin, “lato soleggiato della montagna” - yang.

Credo che uno dei migliori modi per comprendere cosa significhino queste due parole sia quello di stare in una bella località montana col sole in una calda giornata estiva, e di rimanervi quando vi sopraggiunge l'ombra.

Se poi siamo in alta montagna, e l'ombra arriva magari unita alla nebbia, al vento, al freddo... l'effetto può essere veramente sconcertante: lo stesso identico posto da idilliaco può diventare infernale, sembra quasi impossibile che sia lo stesso luogo; ma è cambiato tutto, in particolare la percezione che noi abbiamo di esso, e l'effetto che ha su di noi e sul nostro stato d'animo: da sensazioni di pace, benessere, serenità si passa in brevissimo tempo e senza spostarsi di un centimetro ad angoscia, oppressione, paura. Sono i due aspetti – benevolo e terrificante – della medesima cosa, e la montagna ce li offre squadernati di fronte ai nostri sensi.

Taijiquan ed escursionismo

Prima cosa, che è poi la principale che mi ha indotto a scrivere questo testo: camminare. Ci sono innumerevoli modi diversi per camminare, il taijiquan ci può ovviamente insegnare molto al riguardo.

In primo luogo la naturalezza nella camminata. Alla naturalezza si può pervenire solo in assenza di paura - in questo caso, principalmente, paura di cadere.

Ma non sto parlando solo di paure manifeste, spesso sono timori di cui siamo consciamente inconsapevoli. Nel corso degli anni abbiamo interiorizzato molte paure, e il modo in cui camminiamo ci appare naturale; ma non lo è. Fateci caso: camminate su un sentiero in salita, il fondo è sconnesso, magari sotto c'è anche uno strapiombo che dà le vertigini: appoggiate il piede portando contemporaneamente il peso in avanti (perché rimanere temporaneamente appoggiati a un solo piede dà insicurezza), spostate il busto in avanti, contraete i muscoli della gamba d'appoggio e quelli delle anche (vi sembra che questo aiuti a non barcollare), vi tirate su utilizzando la muscolatura delle gambe e quella addominale; poi ripetete il processo con l'altro piede, e così via.

Viceversa, adesso proviamo a immaginare di essere completamente liberi da paure, e di vedere la forza di gravità non come un infido nemico da cui guardarsi e da combattere per poter progredire nella salita, ma come un alleato: appoggiamo il piede "vuoto", senza peso; sentiamo il terreno sotto alla pianta, e adattiamo il passo al terreno (scivoloso, inclinato, instabile, ...); trasferiamoci gradualmente il peso avanzando col dantian (tan t'ien); affondiamo il peso completamente sul piede di appoggio rilassando il bacino: sarà la stessa forza di gravità a 'tirarci'. Più riusciremo a rilassarci, meno sforzo faremo.

Rilassarsi e affondare sul piede d'appoggio mentre si mantiene una postura eretta è quello che si fa quando si esegue la forma di taijiquan, ed è il miglior metodo per camminare: si fa meno fatica, e si è molto più stabili; si corre meno il rischio di scivolare: a tal proposito è necessario appoggiare il piede senza averci trasferito ancora nessun peso (appunto, piede vuoto), poi portare il peso gradualmente mantenendo la sensibilità sulla pianta del piede, senza proiettare in avanti testa e busto ma mantenendo i corretti allineamenti corporei.

Il movimento deve essere comandato dall'interno, dal proprio centro, e trasferito alle gambe attraverso il bacino, che deve essere mantenuto rilassato. Altra cosa importante è che il peso deve cadere perpendicolarmente nel terreno, così si minimizza il rischio di scivolare e si massimizza la forza "restituita" dalla terra. Per sfruttare al meglio questa forza tutte le articolazioni devono essere correttamente allineate, ed è di fondamentale importanza la consapevolezza del proprio baricentro (che, ovviamente, può cambiare a seconda del carico che portiamo sulle spalle).

Per ottenere questo è necessaria una grande sensibilità, che potremo acquisire proprio, ad esempio, praticando la forma di taijiquan, possibilmente eseguendola non solo in palestra con un bel pavimento piano e liscio, ma praticando anche su terreni sconnessi.

Per impraticarsi in questo modo di camminare in salita è molto utile esercitarsi salendo le scale: un passo alla volta, appoggiare un piede, rilassarsi e affondarci sopra, con una postura correttamente allineata e l'intento di salire e avanzare, e lasciare che la salita avvenga.

Il discorso non cambia di molto nel caso che si utilizzino i bastoncini (cosa raccomandabile, sia in salita che soprattutto in discesa, in particolar modo quando si portano zaini pesanti). Il bastoncino non dovrebbe essere utilizzato per "tirarsi su" a forza di braccia, ma per scaricare a terra parte del peso dello zaino e per equilibrarsi: quindi puntandolo e lasciando che la parte di peso che eventualmente uscisse dalla nostra verticale si scarichi a terra.

Anche in questo caso è fondamentale che il movimento sia armonico e comandato dal centro, braccia e gambe devono muoversi all'unisono. (Un consiglio: in salita bisognerebbe accorciare i bastoncini, o impugnarli più in basso; viceversa in discesa. L'angolo che l'avambraccio forma col braccio non deve mai essere troppo piccolo, in genere si consigliano 100 gradi, cioè un po' più aperto che ad angolo retto).

Anche la respirazione che si apprende praticando taijiquan è molto utile sia per regolarizzare il respiro mentre si cammina che per radicarsi al suolo - cioè avere un baricentro più basso, - consentendo così una maggiore stabilità.

L'equilibrio è anche migliorato dal potenziamento della propriocezione (che è “la capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio” (wikipedia)) che si ottiene col taijiquan: pensate a quando si cammina su una cresta, magari avvolti dalla nebbia, con pochissimi punti di riferimento; oppure a quando si è presi dalle vertigini.

In questi casi è decisivo avere una sensazione esatta delle posizioni delle varie parti del proprio corpo, e avere la capacità di percepire l'esatta collocazione del proprio baricentro, sentire distintamente il peso sulla pianta dei piedi e il “collegamento” col cielo che ci tiene eretti (il filo immaginario che tiene la testa come se fosse sospesa dall'alto, che dovremmo imparare a sentire durante l'esecuzione della forma di taijiquan).

Arti marziali e alpinismo

Si sentono spesso racconti di antichi maestri di arti marziali che avrebbero avuto capacità di gran lunga superiori a quelle di qualsiasi praticante contemporaneo. Senza entrare nel merito della diatriba decadimento/progresso delle arti marziali, è indubbio che in queste si è perso qualcosa da quando, con l'avvento delle armi da fuoco, è diminuita drasticamente la loro utilità pratica per il combattimento.

Certo c'è una bella differenza tra allenarsi per sport o invece farlo per preservare la vita. Anche quando si fanno gare, si può vincere o perdere, in ogni caso si potrà ritentare la prossima volta. In un combattimento mortale non c'è possibilità di avere una seconda chance: qualsiasi movimento, respiro, intenzione, tentennamento sono definitivi, non c'è appello.

Sicuramente questo genera un livello di attenzione difficilissimo - o forse impossibile - da raggiungere in un normale contesto di allenamento sportivo. Qualsiasi nostro gesto, qualsiasi cosa facciamo, qualsiasi nostra decisione sono definitivi.

Viviamo costantemente sospesi sopra a un baratro, ogni istante potrebbe essere l'ultimo della nostra esistenza terrena, ma nella vita di tutti i giorni questo non è affatto evidente.

Ma se il baratro sotto di noi assume una consistenza reale, come durante una escursione alpinistica, se la fragilità della nostra vita ci viene presentata davanti agli occhi, allora diventa palese l'importanza di ogni nostro singolo gesto. L'attenzione che si riesce a ottenere e la cosapevolezza che così si sviluppa sono di gran lunga maggiori di quelle ottenibili in un contesto - apparentemente - sicuro.

Quando camminate o arrampicate slegati con centinaia di metri di vuoto sotto di voi, ogni movimento acquista significato e necessita della massima attenzione.

Ricordo che alcuni anni fa lessi il resoconto di una salita al pilone centrale del Freney, in cui l'estensore a un certo punto rifletteva: "ci sono mille modi diversi per mettere il piede su una pietra appoggiata in bilico su un ripido scivolo nevoso: 999 di questi sono sbagliati!", e chi commette un tale sbaglio, come si suol dire, non può più raccontarlo. E'

in questosenso che credo che una salita alpinistica possa mettere alla prova e migliorare davvero il nostro kung fu.

Quindi la pratica dell'alpinismo può migliorare decisamente il nostro gongfu (kung fu), ma anche viceversa.

La consapevolezza e la sensibilità dei movimenti, il controllo del proprio baricentro, la respirazione controllata, la gestione degli stati emotivi, sono solo alcuni degli aspetti utili all'alpinista che la pratica marziale può migliorare. Un altro aspetto che sarebbe interessante indagare più a fondo, ad esempio, è l'utilizzo del qigong (chi kung) per l'acclimatamento all'altitudine e per combattere il freddo intenso.

Taijiquan e arrampicata

Non sono e non sono mai stato gran ch  come arrampicatore. Prima di cominciare a praticare taijiquan avevo uno scarso senso dell'equilibrio.

La prima volta che provai ad arrampicare, su un muretto di roccia alto quattro o cinque metri, partendo da terra e legato dall'alto alla corda (quindi senza neanche problemi di paura di cadere), riuscii a superarlo solo dopo sforzi incredibili e innumerevoli tentativi, e ci rimasi molto male quando, chiedendo di che grado fosse quella paretina, mi risposero che era "quarto grado, massimo quarto pi "!

Adesso il mio equilibrio   molto migliorato, ma non riesco tuttora a fare delle salite difficili. Non ho quasi mai passato la fatidica soglia del 6a (da primo di cordata, mai). Certo, c'  da dire che sono sempre andato molto raramente ad arrampicare (ho sempre preferito escursioni di tipo alpinistico ad arrampicate in falesia), e non mi sono mai allenato in modo specifico.

Per , qualche volta, mi ritrovo a pensare che salire fino a difficolt  "classiche" (cio  fino al famoso VI grado), pu  essere un'attivit  "naturale" fattibile senza allenamenti specifici e senza compiere sforzi muscolari e tendinei eccessivi; ma non si pu  andare oltre rimanendo in accordo con i principi del taijiquan, cio  con il "wuwei", l'agire senza agire, l'agire senza forzare. Ma altre volte, osservando la naturalezza con cui alcuni climber arrampicano su difficolt  anche di molto maggiori, capisco che probabilmente non   cos , e sono io a non aver ancora trovato la "chiave di accesso" a quel modo di arrampicare.

Su questo sarei molto curioso di conoscere il parere di qualche artista marziale/climber.

Per chi   interessato a questo tipo di approccio all'arrampicata, alcuni anni fa era stato pubblicato un libro molto interessante di Paolo Caruso: "L'arte dell'arrampicata", che consiglio vivamente.

Taijiquan e sci

Per sciare è fondamentale la distribuzione e il cambio dei pesi sugli sci, la percezione precisa del proprio baricentro, nonché il mantenere un corretto assetto del corpo durante la discesa. In questo la pratica del taijiquan ci può insegnare tantissimo.

Così come può essere utilissima la sensibilità che si acquisisce nella pratica della forma e del tui shou, soprattutto per le discese in neve fresca dove è importante sentire la consistenza della neve sotto agli sci: con tale sensibilità non solo migliorerà la nostra tecnica sciistica, ma anche il piacere dello sciare risulterà moltiplicato quando “sentiremo” il ritmo che ogni pendio ricoperto di neve ha in sé!

Articolo del Maestro Fabio Dall'Osso

Yi Quan

Origini e sviluppo dell'Yi quan

Elaborato e sintetizzato da *Wang Xiang Zhai* tra gli anni 20 e gli anni 40 del secolo scorso, l'**Yi quan** è il risultato di una straordinaria avventura umana e marziale.

Come spesso accadde - e ancora oggi capita - in Cina, *Wang Xiang Zhai* fu avviato in giovane età alla pratica di uno degli stili marziali cinesi per via di una certa fragilità fisica: iniziò lo studio dello **Xing yi quan** con uno dei suoi più celebri interpreti, Guo Yun Shen.

Il giovanissimo *Wang Xiang Zhai* venne col tempo preso a cuore dall'ormai anziano maestro, che dimostrò il proprio apprezzamento nel modo tradizionale, impartendogli severi allenamenti: lo stesso Wang ricordava che, praticando le posizioni statiche (**Zhan Zhuang**) a casa del suo insegnante, gli era permesso riposare solo quando intorno a lui il pavimento era coperto del suo sudore.

Personaggio aperto e intelligente, alla scomparsa del maestro Guo, Wang intraprese un lungo viaggio per la Cina alla ricerca dei migliori insegnanti dei vari stili, con i quali si confrontava e scontrava, cercando di cogliere e distillare il meglio, l'essenza delle arti marziali tradizionali cinesi.

Con l'andare del tempo, alla solida base di **Xing yi Quan** da cui partiva, Wang aggiunse le proprie rielaborazioni dei passi del **Ba gua Zhang**, della rapidità e scioltezza del **Dongbei Quan**, dell'armonia totale del **Taiji quan** e così via.

L'apparente paradosso di questo percorso è che, se da un lato allo stile da cui partiva si sono successivamente sedimentati i principi e le tecniche essenziali degli altri, dall'altro lato Wang colse nell'eliminazione totale di qualunque sequenza o forma il modo migliore di arrivare al cuore del Kungfu.

Egli elaborò pertanto un metodo progressivo di pratica che esclude qualunque concatenazione fissa di tecniche da memorizzare e ripetere pedissequamente, in favore di un percorso "verticale" che si articola in 7 gradini:

- **Zhan Zhuang** – pratica delle posizioni statiche per la coltivazione della vera forza, dell’equilibrio e della generazione dell’energia
- **Shi Li** – singole tecniche da ripetere per lunghe sessioni, che rappresentano l’arsenale tecnico del praticante marziale come anche del cultore dell’armonia e della salute. In una fase avanzata si sviluppa la capacità di creare sequenze sempre nuove di movimenti e applicazioni a solo, che sono assimilabili ad una “danza marziale”
- **Pu Fa** – passi e spostamenti, in molti casi trascurati da alcuni degli stili di provenienza, vengono qui invece curati per raggiungere la migliore mobilità equilibrata e la più alta applicabilità marziale
- **Fa Li** – emissione della forza interna, coltivata nelle prime fasi e qui incanalata ed esplosa da ogni punto del corpo e da ogni posizione
- **Fa Sheng** – allenamento della voce come focus del respiro e della concentrazione completa del praticante
- **Tui Shou** – allenamento a coppie su singole tecniche e poi liberamente, a una mano o a due mani in una progressione che parte dal contatto costante e via via conduce al controllo completo del proprio equilibrio e di quello dell’avversario
- **San Shou** – libertà totale di applicazione di tutto ciò che il praticante ha coltivato nel tempo, una sorta di danza marziale a due, in cui la forza è totalmente libera di generare le reazioni agli attacchi esterni.

Uno dei molti punti di forza dell’**Yi quan** è che induce netti miglioramenti della coordinazione, dello stato generale di salute, del tono muscolare, dell’armonia mente-corpo, della gestione degli spostamenti e dell’emissione della forza, fattori che hanno indotto ad avvicinarsi allo stile anche altri cultori di arti marziali e sportivi in generale, oltre che persone desiderose di migliorare il proprio stato di salute, ma non necessariamente interessate alla marzialità, che pure è uno degli elementi caratterizzanti e fondanti dello stile.

Non per caso *Wang Xiang Zhai*, che dovunque visse, invitò gli altri marzialisti ad andare a confrontarsi con lui settimanalmente, conservò per lunghi anni una fama di imbattibilità, fino a quando non passò il testimone ai propri allievi ed iniziò lo studio e l’elaborazione di un’applicazione terapeutico-preventiva del proprio stile, arrivando a

collaborare con gli ospedali cinesi e coadiuvandone le cure attraverso le proprie pratiche.

L'Yi quan secondo Wang Xiang Zhai

Si dovrebbe iniziare con il praticare le posizioni (Zhan Zhuang). Puoi praticare ovunque e in qualunque momento, camminando, fermo in piedi, seduto o sdraiato. Dovresti assumere la corretta posizione, il corpo dovrebbe essere naturalmente eretto, la mente vuota, pulita da pensieri che disturbano. Nello stato di quieto non-movimento il sistema nervoso è naturalmente e positivamente stimolato. il respiro si regolarizza, i muscoli sono stimolati dolcemente, ogni cellula partecipa nel movimento naturale. La forza è all'interno e all'esterno, attraverso tutto il corpo. In questo modo ossa e muscoli non sono allenati nei modi conosciuti, ma sono comunque allenati, i nervi non sono nutriti nei modi conosciuti, ma sono comunque nutriti. Devi solo osservare i cambiamenti più sottili. Se una persona pratica per un tempo sufficiente, scoprirà che il solo stare (la posizione) porta grandi risultati. Se uno vuole accedere ai segreti dell'arte marziale, deve partire senza dubbio dallo Zhan Zhuang.

Mosso dalla forza naturale, sei forte come un drago. Inspirando ed espirando naturalmente e quietamente, percepisci la meccanica di ogni movimento.

Autodifesa significa combattimento. Dovrebbe essere compreso che nel combattimento attuale, muoversi violentemente non è bene quanto muoversi con leggerezza, che a sua volta non è bene quanto non muoversi affatto. E' nel non-movimento che risiede il movimento costante, così come un volano che, ruotando alla massima velocità, sembra fermo. Un movimento visibile non è altro che un riflesso della debolezza. Il movimento che risiede nell'immobilità e sembra immobilità è veramente potente. Così immobilità e movimento sono interdipendenti, uno è la fonte dell'altro. La loro applicazione dipende soprattutto dal controllo del sistema nervoso, dalla guida dell'intenzione, dalla tensione e dall'allungamento delle giunture e dei tendini, così come dal loro solido supporto, l'azione e la reazione dei movimenti circolari e l'uso della forza elastica prodotta dalla respirazione. Se tutto ciò può essere correttamente allenato dal praticante, si potrà dire che si sta posando una solida base per il combattimento.

Riassumendo, Dachengquan (Yi quan) non è basato sulla bellezza esteriore delle tecniche, ma sull'uso dell'intenzione. In breve, se c'è attaccamento alla forma esterna, non si è ancora raggiunta la maturità. Solo quando le tecniche emergono inconsciamente (istintivamente), il miracoloso appare. E' questo ciò di cui sto parlando.

Il pieno e il vuoto

Riflessioni sul seminario del 2 Giugno 2009 - Monte Penice

Ho letto con molta curiosità la dispensina che ci avete distribuito al seminario del monte Penice. È stata confezionata con cura. E non mi riferisco tanto alla carpetta rosa che la conteneva. Che pure ho molto apprezzato come segno di attenzione per il destinatario. Alludo piuttosto al suo contenuto, che avete saputo selezionare con grande efficacia, pescando nel mare magno della filosofia del TAIJIQUAN.

Il seminario era incentrato sul concetto di pieno e vuoto, ovvero di yin e yang e del loro continuo trasformarsi. Sono una neofita del TAIJI. Dunque mi accosto per la prima volta a questo universo e alla sua simbologia. Leggendo quelle pagine, però, non ho potuto fare a meno di pensare che c'è un filo rosso che unisce il TAIJI ai fondamenti della psicoterapia. Sono psicoterapeuta. E la cosa che non finisce mai di sorprendermi nel mio lavoro è che, possono cambiare le latitudini, le epoche storiche, le civiltà, ma i bisogni dell'uomo rimangono sempre gli stessi.

Così mi è venuta voglia di tentare un'impresa ardua. Ho provato a confrontare il linguaggio del TAIJI con quello della psicoterapia. Scoprendo che hanno molti punti di sovrapposizione. E se avete voglia, ve ne propongo qualcuno. Un po' a ruota libera.

Leggo: ...I saggi antichi capirono che tutto nell'universo è in perenne mutazione, nulla è permanente tranne la mutazione stessa...

È l'annoso tema del cambiamento. La biologia ci insegna che la vita è evoluzione. E certamente l'evoluzione non è sempre sinonimo di miglioramento. Penso ad esempio alle grandi estinzioni del passato. Ma come dire, le estinzioni sono un rischio da mettere in conto. Vanno lette come dei tentativi di adattamento all'ambiente andati a buca. Ma pur sempre dei tentativi. Non solo. Il cambiamento interferisce pesantemente anche con la vita psichica. Perché essere in cammino, essere alla ricerca del proprio ben-essere è sinonimo di salute. Anche se la strada è lunga e faticosa. Soprattutto perché il benessere non viene conquistato una volta per tutte. Ma va continuamente difeso e riguadagnato. La stagnazione

invece è patologica. È quella che i terapeuti definiscono in gergo “resistenza al cambiamento”. Che vuol dire irrigidimento, paura del nuovo, paura di non avere tutto sotto controllo sempre. Permettendo al caso di fare la sua parte. Di rimescolare un po’ le carte. L’ignoto può essere fonte di pericolo ma anche di novità. Spesso i pazienti rimangono ancorati alle loro abitudini stereotipate, che riconoscono inadeguate e fonte di sofferenza, ma che hanno il pregio di essere rassicuranti.

Ancora ...Si impasta l’argilla per fare un vaso e nel suo vuoto interno si ha l’utilità del vaso, si aprono porte e finestre per fare una casa e nel suo vuoto interno si ha l’utilità della casa...

Queste parole mi fanno pensare al fatto che oggi la dialettica pieno-vuoto ha soppiantato la dialettica mancanza-desiderio. Molto più salutare per la vita psichica. Infatti a causa di un diffuso quanto radicato fraintendimento, la mancanza viene vissuta come un vuoto da riempire. Con dei pesanti strascichi. Perché, se la mancanza è la condizione del desiderio, il troppo pieno lo rende asfittico. Mortificando la creatività e la progettualità che dal desiderio prendono le mosse. Pensate ad esempio a come sono organizzati oggi i pomeriggi di molti bambini e adolescenti. Prevedono una fitta serie di impegni in successione frenetica. Dal catechismo al corso di chitarra, dalle ripetizioni di matematica al calcio. E via di questo passo. Non è minimamente contemplata la possibilità che possano annoiarsi un poco. Mi riferisco a quella sana noia che mette in moto l’immaginazione, che fa pensare a cosa ci piacerebbe fare, per decidere eventualmente di farlo. Non solo. All’interno della logica pieno-vuoto, possiamo leggere le dipendenze come patologie del vuoto. Assumere droga, mangiare a dismisura, essere ossessionati dalla cura del corpo, essere malati di lavoro, di computer o di gioco d’azzardo possono essere visti come modi per tollerare l’inquietudine che nasce dalla mancanza. Perché partner inumani come la bottiglia, la droga, il cibo, il computer, l’immagine del corpo, il lavoro ci sono a comando, danno piacere e garantiscono quelle certezze che la relazione con partner umani non garantisce. Preservano illusoriamente dalle perturbazioni dell’amore...

...Senza il confronto con gli altri, come con i tui shou, non possiamo sapere se le forze che stiamo applicando sono corrette e se la postura è corretta...

I tui shou mi fanno pensare alla relazione. In particolare, ai debutti che gli adolescenti fanno in società nei campi più disparati. Nell'amicizia, nell'amore di coppia, nella vita di gruppo, dopo aver abbandonato le rassicuranti pareti domestiche. Prove generali della vita. Incessanti collaudi, che alla lunga dovrebbero tradursi in una maggiore competenza nei rapporti umani. È il misurarsi con l'altro, che ti fa da specchio, comunicandoti come appari ai suoi occhi. Che può rimandarti un'immagine che coincide con l'immagine che tu hai di te stesso. Oppure rimandartene una abissalmente diversa, con cui devi fare i conti. Questo ci aiuta a prendere le misure dei nostri comportamenti, a valutarne l'impatto emotivo sugli altri. Che spesso ci riservano uno sguardo impietoso, perché non coinvolti affettivamente come può esserlo un familiare. Ma questo, anche se è doloroso, aiuta a crescere. Stare in relazione con l'altro vuol dire imparare ad ascoltarlo, provare a sentire cosa ci comunica. Fino a sviluppare quella preziosa capacità relazionale, l'empatia, che è il mettersi nei panni degli altri pur rimanendo se stessi. Presupposto per non guardare in cagnesco il diverso. I tui shou mi ricordano l'annusarsi dei cani che non si conoscono. Pratica diffusa anche tra gli umani, seppure, per fortuna, con modalità diverse, ogni qual volta si trovano alle prese con uno sconosciuto.

...Quelli che in antico eccellevano come adepti del Tao penetravano l'arcano e comunicavano col mistero, erano tanto profondi da non poter essere compresi...

Gli adepti del Tao che penetrano l'arcano hanno rievocato in me la questione del mistero e dell'assurdo. Le persone si pongono di fronte alla vita in maniera molto diversa, a seconda che la considerino un mistero piuttosto che un assurdo. Nel primo caso riconoscono che abbia un senso, seppure imperscrutabile. Vengono a patti con il senso del limite, accettando che vita e morte siano indipendenti dalla loro volontà. Ma proprio per questo ne subiscono il fascino. E si godono la vita senza sciuparne un solo istante. Nel secondo caso, invece, l'aspetto di caducità prende il sopravvento. E la domanda tanto cruciale quanto paralizzante diventa: a che serve vivere se...? Faticano ad accettare che vita e morte facciano parte di un unico progetto, perché le vivono come una contraddizione in termini. O un grande imbroglio.

Articolo di Fulvia Ceccarelli, Psicoterapeuta e psicologa dello sport.

Ba Duan Jin (Pa Tuan Chin)

8 pezzi di broccato

Gli otto pezzi di broccato sono un'antica sequenza di esercizi cinesi. Estremamente famoso e diffuso, viene praticato con molteplici scopi: coltivazione dell'energia, sblocco delle articolazioni, preparazione per le arti marziali.

Utilizzato dai praticanti di Qigong e di Taijiquan, ma anche da molte scuole di Gongfu e stili esterni, oppure come compendio della medicina tradizionale cinese, offre una grandissima varietà di interpretazioni, dovute principalmente alle differenti focalizzazioni sui molteplici possibili obiettivi (apertura dei meridiani, sblocco delle articolazioni, integrazione mente-corpo, preparazione ai vari stili interni ed esterni).

Proprio per queste ragioni, la postura delle posizioni, lo sviluppo dei movimenti, la velocità di esecuzione, l'uso dell'intenzione (Yi), la quantità di tensione muscolare, l'attenzione al rilassamento profondo (song) e all'apertura dei tessuti, possono risultare molto differenti fra le varie scuole.

Sulle origini di questa sequenza come sul suo svolgimento le fonti non sono univoche; alcune Tradizioni la fanno risalire agli albori della società cinese, altre sostengono che le origini si possono trovare in una pergamena scoperta nel 1975 e risalente al periodo Han (204 a.c. – 24 d. c.), il “libro per la costruzione del libero flusso di Chi”. La pergamena riporta dei disegni di esercizi che possono sembrare simili a quelli comunemente praticati.

La leggenda sulle origini più diffusa è comunque quella che ne attribuisce la paternità al generale Yie Fei (1103-1142 d.c.), figura storica quasi divinizzata della tradizione cinese (a cui si attribuisce anche la nascita di uno stile interno: lo Xing Yi Chuan), che lo avrebbe utilizzato per l'addestramento fisico e mentale delle truppe.

Altre storie ancora parlano di dottori, eremiti e chissà quali altri personaggi mitologici, a seconda del tipo di “tradizione” o impostazione da accreditare.

Esistono anche sequenze di Ba Duan Jin seduti e perfino sdraiati (particolarmente utili per persone malate o molto debilitate).

Quello che conta, per il praticante, è l'enorme potenzialità e contenuto di informazioni che questi esercizi contengono, utile per aprire i "dodici meridiani principali" ma anche agire sugli "otto meridiani straordinari", garantendo così una sostanziale completezza di azione sulla salute, longevità e coltivazione dell'energia.

Ba Duan Jin – Consigli pratici per una pratica corretta

Gli esercizi del baduanjin devono essere eseguiti mantenendo il corpo e la mente rilassati, utilizzando solo la forza muscolare necessaria, evitando di contrarre inutilmente i muscoli. Bisogna rilassare l'intero corpo, anche le parti a cui spesso non si pensa (ad esempio il viso).

Ogni esercizio andrebbe eseguito otto volte, ma se non si ha molto tempo a disposizione possono bastare quattro o anche solo due ripetizioni. L'importante è praticare senza fretta e con attenzione.

Possono essere fatti più volte al giorno, ma l'aspetto fondamentale è la costanza: per migliorarne i benefici bisognerebbe praticare il baduanjin almeno una volta al giorno, tutti i giorni.

Ogni esercizio può essere eseguito anche da solo, ma la sequenza in cui sono presentati ha una sua logica in termini di attivazione energetica dei meridiani, ed è quindi preferibile eseguirli in tale ordine.

Nella pratica degli esercizi deve essere evitato "il troppo e il troppo poco", cioè non bisogna estendere né piegare troppo gli arti (in ogni caso, mai completamente), ed evitare ogni posizione e movimento estremi. Tutte le posizioni e i movimenti devono essere armonici e naturali. Non bisognerebbe mai forzare: ad esempio si dice di ruotare il coccige in avanti per raddrizzare la schiena; questo però non deve essere eseguito contraendo i muscoli del bacino, forzando così la posizione delle vertebre (cosa che potrebbe avere conseguenze decisamente negative sulla salute della nostra schiena), ma si deve rilassare progressivamente tutta la zona della vita facendo tendere la punta del coccige verso il basso, aiutandosi con la visualizzazione più che con la forza muscolare.

Gli esercizi andrebbero eseguiti a velocità costante, ma l'esecuzione può essere più o meno veloce secondo i propri gusti e le proprie necessità, evitando anche qui l'estremamente veloce e l'estremamente lento. Comunque, volendo accentuare la funzione di stiramento, in ogni esercizio ci si può fermare per uno o più atti respiratori nella posizione di maggiore estensione.

La respirazione deve essere addominale, senza forzarla. Deve cioè essere abbassata, gonfiando la pancia piuttosto che il petto, ma senza contrarre volontariamente il diaframma: più che altro si tratta di pensare al proprio respiro come se l'aria arrivasse a gonfiare e sgonfiare un palloncino centrato nel Dantian (Tan T'ien), -posto all'incirca tre dita sotto l'ombelico e tre dita all'interno,- senza forzare il movimento.

La respirazione dovrebbe anche essere accordata al movimento: in generale è preferibile (ma non obbligatorio) espirare quando ci si allunga (cioè nella fase di stretching) e inspirare quando si rilascia l'allungamento.

Si respira con il naso, sia in inspirazione che in espirazione (anche questo non è obbligatorio: alcune scuole raccomandano di espirare dalla bocca). La lingua deve toccare il palato superiore in modo da chiudere il circuito formato dai due meridiani straordinari principali, il Du Mai e il Ren Mai. La bocca rimane chiusa.

Lo sguardo è importante, non deve essere casuale, ed è anch'esso parte dell'esercizio. Tra l'altro il baduanjin serve anche come ginnastica per gli occhi, con benefici che possono essere paragonati a quelli del metodo Bates o simili; se si vogliono massimizzare gli effetti in questo senso è preferibile eseguire la sequenza senza occhiali o lenti a contatto. In generale, anche se non sempre (ulteriori indicazioni sono date per ogni singolo esercizio), lo sguardo è rivolto nella direzione delle mani, ma non è focalizzato: bisogna abbracciare tutto il campo visivo senza soffermarsi su di un singolo particolare.

Complessivamente, in tutti gli esercizi, ci deve essere alternanza tra uno stretching progressivo (un allungamento che provochi anche una leggera tensione dei tendini) e un progressivo rilassamento. Cioè un'alternanza di yin e yang.

Dopo la fase di apprendimento in cui si deve imparare l'esercizio con precisione bisogna cercare di rendere il movimento armonico, non muovendo le varie parti del corpo come pezzi separati ma comandandolo con gli spostamenti del peso e con le rotazioni della vita.

La cosa forse più importante nell'eseguire gli esercizi è l'attenzione con cui vengono fatti. "Yi guida il Qi", l'intenzione guida il qi, dicono i maestri e tutte le fonti scritte che riguardano il Qigong (Ch'i Kung).

Bisogna prestare attenzione al movimento, essere focalizzati su ciò che si sta facendo.

Spesso c'è più di un'alternativa nella modalità di esecuzione (per quello che riguarda i particolari del movimento, quali la respirazione, la velocità, quanto piegarsi sulle gambe eccetera...); una volta imparato l'esercizio correttamente si può scegliere l'alternativa che si vuole, l'importante è essere sempre consapevoli di ogni singolo aspetto di ciò che si sta facendo e qual è il suo scopo. Anche i "possibili benefici" di ogni esercizio sono come una traccia di ciò su cui si può focalizzare l'attenzione; ricordando che il qi va dove va la mente, possiamo decidere l'aspetto su cui concentrarci maggiormente a seconda di quello che cerchiamo o quello su cui l'insegnante ci ha consigliato di lavorare.

Il nostro Ba Duan Jin

Il Ba Duan Jin insegnato dall'associazione ARTY viene da quello della scuola di Chang Tsu Yao, un Maestro Cinese molto famoso in Italia, fra i primi a insegnare stili esterni e interni di Gongfu Cinese in questo paese, un vero pioniere.

La sua sequenza è molto influenzata, nell'approccio, dalla sostanziale prevalenza di praticanti di stili esterni all'interno della sua scuola, e dalla sua lunga esperienza militare.

Il lavoro da noi svolto su questa già notevole base tende a essere maggiormente focalizzato su aspetti cardine per chi pratica stili interni (e in particolare Taijiquan), risente inoltre delle esperienze che crediamo positive, di pratica e confronto fatte fra di noi e con altre scuole e insegnanti di alto livello, tentando di mantenere intatta la trasmissione e al contempo arricchirne comprensione e profondità.

Alcuni particolari possono essere difformi nella trasmissione fra insegnante e insegnante, oppure variare nel tempo, essendo oggetto di una continua revisione e ricerca, proprie degli scopi della nostra Associazione.

Shuang Shou Tuo Tian (Shuang Shou T'ò T'ien) - Reggere il cielo con entrambe le mani.

Questo esercizio è associato in particolare al triplice riscaldatore (uno dei sei visceri; per una breve descrizione dei visceri e degli organi della Medicina Tradizionale Cinese, di cui regola la funzionalità, stimolando una circolazione fluida del qi all'interno del meridiano e stimolando quindi tutti gli organi interni connessi ai “tre punti riscaldatori”).

Possibili benefici dell'esercizio: rimuove la fatica; attiva le articolazioni della parte superiore del corpo (dita, polsi, gomiti, spalle e collo); stira gli arti e il tronco; agevola la circolazione del sangue nel torace e nell'addome; dilata i polmoni e intensifica l'immissione di ossigeno. Inoltre, stirando la colonna vertebrale, allevia gli effetti di una postura scorretta nella schiena. Regolando il triplice riscaldatore riequilibra lo yin e lo yang.

Nel simbolismo dell'Yi Jing (I Ching) è associato al trigramma Qian (Ch'ien), il Creativo (o, secondo un'altra interpretazione, la Forza): la sua qualità è la forza, l'immagine il cielo, l'azione il persistere.

Lo stiramento degli arti e del tronco durante questo esercizio è simile allo “stiracchiarsi” che si fa istintivamente al mattino. Deve quindi risultare piacevole. Quando si spinge verso l'alto (cioè quando si “sorregge il cielo”) è importante che sia tutto il corpo a spingere: se si spinge con le braccia inevitabilmente si alzano le spalle e ci si irrigidisce; la spinta invece deve nascere dalle gambe. Per spingere bisogna usare più la mente che i muscoli.

Prima di lasciar scendere le braccia è opportuno raddrizzare la testa e lasciar cadere la colonna vertebrale, usando la gravità per stirarla ulteriormente; poi si esegue il movimento all'inverso per tornare alla posizione iniziale.

Il movimento contiene numerose possibilità di “lavoro interno”: solo per fare un esempio potremmo citare lo stiramento della schiena del lato esterno delle braccia e delle gambe (e dei meridiani conseguenti) durante la parte del movimento che sale, e quello del petto e del lato interno delle braccia e delle gambe durante la parte del movimento che scende.

Zuo You Kai Gong (Tso Yu K'ai Kung) - Tirare con l'arco a sinistra e a destra.

Questo esercizio interessa principalmente i meridiani di polmone e intestino crasso, ed esercita un'azione benefica su tutti gli organi del riscaldatore superiore (cioè della parte superiore del corpo) e anche sul fegato e sui reni.

Possibili benefici: serve a rafforzare le gambe e i muscoli del torace, delle spalle e delle braccia; scioglie le articolazioni di collo e gomiti, e in particolare la settima vertebra cervicale e le prime vertebre toraciche (cosa particolarmente importante perché è la zona che permette la connessione dell'arco delle braccia); aumenta la capacità respiratoria e la circolazione sanguigna; aiuta a correggere i vizi di portamento e a riallineare la spina dorsale e i muscoli della schiena; è utile per la vista.

Nel simbolismo dell'Yi Jing è associato al trigramma Gen (Ken), l'Arresto: la sua qualità è la quiete, l'immagine la montagna, l'azione il fermare

In questo esercizio possiamo immaginare di tirare con l'arco stando a cavallo. La particolare posizione dell'arco parallelo al terreno assomiglia infatti a uno dei modi usuali di tirare, che consentiva di seguire il bersaglio anche a destra e sinistra, evitando il collo del cavallo.

Quando si “tende l'arco” si deve sentire una certa tensione che parte dalle due dita tese in avanti e che percorre l'esterno delle braccia e delle spalle. È importante in questa fase mantenere le spalle basse e rilassate, allontanandole tra di loro con forze uguali ed equilibrate, evitando di stringere le scapole ma invece aprendole, arrotondando bene la schiena, e stando attenti a tenere la testa ben dritta.

Nella posizione di ma pu (del cavaliere) bisogna cercare di stare bassi lasciando però che sia il peso a far lavorare le gambe, usando cioè meno muscolatura possibile. Questo rinforza le gambe, migliora il radicamento al suolo e favorisce maggiormente la circolazione sia del sangue che del qi. Tuttavia le persone anziane o deboli possono rialzare e restringere un po' la posizione, anche fino ad avere i piedi divaricati solo quanto le spalle (come nella posizione iniziale dell'esercizio precedente, che è un “piccolo ma pu”); si può provare a stare nella posizione di ma pu per

qualche minuto e trovare così l'altezza in cui non si fa fatica, e poi abbassarla un po': quella è l'altezza giusta per cominciare.

Lo sguardo deve essere particolarmente concentrato e attento, proprio come se stessi mirando a qualcosa mentre tendiamo l'arco.

Ju Bi Du Li (Chu Pi Tu Li) - Alzare un braccio stando su un piede solo.

Questo esercizio è associato alla Terra, quindi interessa particolarmente milza e stomaco; nello specifico rimuove i blocchi nella circolazione nei meridiani di milza, stomaco e fegato.

Possibili benefici: migliora il senso dell'equilibrio; apre le articolazioni di spalle e braccia; il movimento opposto delle braccia favorisce la peristalsi intestinale e la funzione digestiva; ha un'azione benefica su fegato, cistifellea, stomaco e milza.

Nel simbolismo dell'Yi Jing è associato al trigramma Kun (K'un), il Ricettivo (lo Spazio): la sua qualità è la devozione, l'immagine la terra, l'azione il cedere.

Per chi ha problemi di equilibrio e/o di coordinazione può essere opportuno imparare l'esercizio per tappe successive: dapprima si esegue il movimento della parte superiore del corpo senza alzare la gamba (ma cambiando comunque il peso), senza l'apertura-chiusura e senza la torsione delle braccia sul proprio asse; poi si aggiunge l'apertura-chiusura; poi la torsione (per le persone con serie patologie legate all'equilibrio e per chi è molto anziano è possibile eseguire l'esercizio sempre in questo modo); infine si aggiunge la postura su una gamba sola.

Il movimento delle braccia deve provocare uno stiramento delle stesse, con una tensione avvertibile sul lato esterno delle braccia e delle spalle.

Questo esercizio serve anche a migliorare l'equilibrio. Non bisogna quindi preoccuparsi se inizialmente si ha un equilibrio instabile; per migliorarlo è necessario abbassare e rilassare le spalle e tenere bassa la respirazione evitando di gonfiare il torace. Inoltre quando si sale con la gamba e il braccio non bisogna pensare all'alto (cioè portare l'attenzione verso l'alto), ma pensare al basso, per radicarsi più fortemente al terreno.

Le mani formano il pugno, ma non sono serrate: come se stessimo tenendo in mano qualcosa di piccolo e fragile.

Un modo per eseguirlo è quello di salire con la gamba quasi dritta, per poi aprire la posizione lateralmente provocando uno stiramento dei meridiani della coscia e uno scioglimento dell'articolazione coxo-femorale.

Zuo You Hou Qiao (Tso Yu Hou Ch'iao) - Guardare a sinistra, a destra e indietro.

Questo esercizio influenza principalmente il meridiano straordinario Dai Mai (meridiano della cintura) e i meridiani di vescica biliare e polmone.

Possibili benefici: serve a eliminare la stanchezza, specialmente nei cinque organi yin (milza, cuore, polmone, rene, fegato). Si dice che “previene le cinque fatiche e i sette danni”. Le cinque fatiche sono: “osservare troppo a lungo danneggia il sangue”, “giacere troppo a lungo danneggia il qi”, “sedere troppo a lungo danneggia gli organi interni”, “stare in piedi troppo a lungo danneggia le ossa” e “camminare troppo a lungo danneggia i tendini”; i “sette danni” sono: “mangiare troppo danneggia la bile”, “la rabbia danneggia il fegato”, “esercitare troppa forza e sedere in posti umidi danneggia i reni”, “l’aria fredda e le bevande fredde danneggiano i polmoni”, “le preoccupazioni danneggiano il cuore”, “vento, pioggia, freddo e caldo danneggiano il corpo” e “la paura incontrollata danneggia la mente”.

Rinforza i muscoli degli occhi e contribuisce a migliorare l’attività dei bulbi oculari; agisce positivamente sui muscoli cervicali e lombari; agevola le articolazioni del collo e delle anche; rilassa tutto l’addome; sblocca la cistifellea e aiuta la digestione; aiuta ad abbassare l’alta pressione e a prevenire l’arteriosclerosi; è benefico per il cervello e tutto il sistema nervoso; nelle donne agisce sui problemi legati al ciclo mestruale. Inoltre è consigliato anche per gli stati febbrili e le affezioni del sistema respiratorio, asma compresa.

Nel simbolismo dell’Yi Jing è associato al trigramma Dui (Tui), il Sereno (l’Apertura): la sua qualità è l’allegria, l’immagine il lago, l’azione lo stimolare.

Il movimento dovrebbe essere continuo, eventualmente fermandosi nella posizione frontale iniziale e in quelle finali con lo sguardo all’indietro. L’idea è quella di voltarsi per guardare indietro, come se avessimo sentito un rumore improvviso dietro di noi: si inizia a girare la sola testa guidati dallo sguardo, quando non è possibile girarla ulteriormente inizia la rotazione delle anche, sempre facendosi “trainare” dallo sguardo.

Bisogna porre particolare attenzione nel mantenere l’allineamento tra anche e spalle. I piedi rimangono fermi.

Bisogna torcere, gentilmente, l'intera spina dorsale: è quindi importante che questa sia ben distesa, facendo rientrare il coccige e sospendendo dall'alto la testa.

Chi ha problemi al collo dovrebbe porre particolare attenzione ruotando la testa lentamente e gentilmente, tenendola ben dritta senza inclinarla e con il mento leggermente rientrato.

Bisogna poi focalizzare l'attenzione sull'affondo delle gambe e sull'allineamento ginocchio- piede, in modo di aprire kua (parte alta anteriore della coscia) e fare lavorare la parte bassa del corpo.

Yao tou bai wei (Yao T'ou Pai Wei) - Oscillare la testa e far ondeggiare la parte posteriore del corpo.

Questo esercizio lavora principalmente su cuore e intestino tenue. In particolare “rimuove l'eccesso di fuoco dal cuore”.

Possibili benefici: ridona vigore alla colonna vertebrale ed elasticità alle giunture, soprattutto alle ginocchia; scioglie le anche e scarica le tensioni accumulate a livello della testa e del torace; rinforza il sistema respiratorio e soprattutto quello circolatorio; rafforza il muscolo cardiaco; è utile per qualsiasi problema degli organi genitali; equilibra il sistema nervoso, in particolare il sistema simpatico, ed è utile contro lo stress.

Nel simbolismo dell'Yi Jing è associato al trigramma Li (Li), l'Aderente (la Radiosità): la sua qualità è la luminosità, l'immagine il fuoco (o la luce), l'azione l'aggregare.

Inizialmente può essere opportuno imparare l'esercizio girando prima il piede sinistro, poi portandoci il peso, infine girando il destro; successivamente però questi movimenti devono diventare conseguenze della rotazione della vita, senza soluzione di continuità; bisogna evitare di girare i piedi contemporaneamente: ruota sempre quello vuoto, cioè quello scarico dal peso.

Questo esercizio è simile al precedente ma con le seguenti differenze: i piedi non rimangono fermi ma ruotano col corpo; la testa gira insieme al corpo; durante l'esecuzione il corpo si inclina in avanti.

Il modo di ruotare i piedi è quello prevalente nel Taijiquan (T'ai Chi Ch'uan) stile Yang, e questo è un ottimo modo di impararlo: è consigliabile quindi prestare particolarmente attenzione a questo aspetto.

È molto utile per imparare a guidare il movimento tramite la vita e a differenziare la gamba piena e quella vuota.

Quando ci si piega in avanti si deve fare attenzione a lasciare basculare liberamente il coccige; non bisogna ruotarlo in avanti perché potrebbe causare problemi a livello delle vertebre lombari. Le persone con patologie alle vertebre lombari devono evitare di piegarsi troppo e troppo in fretta.

Qian Hou Wan Yao (Ch'ien Hou Wan Yao) - Piegar la vita avanti e indietro.

Questo esercizio è associato all'elemento acqua, quindi interessa particolarmente reni e vescica urinaria; tra i meridiani straordinari è associato al Du Mai (meridiano governatore).

Possibili benefici: stirando i meridiani di reni e vescica aiuta a risolvere i problemi associati a essi; benefico per reni e ghiandole surrenali; bilancia i fluidi corporei; stira, rafforza e rilassa i muscoli dorsali, lombari, del basso addome e delle cosce; è utile nella prevenzione e cura di mal di reni e mal di schiena; aiuta nella prevenzione della sciatica; accresce l'elasticità del tronco; aiuta a liberarsi dalle tossine.

Nel simbolismo dell'Yi Jing è associato al trigramma Kan (K'an), l'Abissale (il Precipizio): la sua qualità è il pericolo, l'immagine l'acqua (o la corrente), l'azione il rischiare e il cadere.

Per chi soffre di ipertensione, ipotensione o arteriosclerosi è consigliabile non abbassare troppo la testa durante l'esecuzione dell'esercizio e risalire lentamente.

Per evitare problemi alla zona lombare è importante non cercare di arrivare il più in basso possibile con le braccia creando un angolo acuto tra schiena e gambe, ma piuttosto creare tensione in tutta la parte posteriore del corpo, dai talloni alle braccia, in modo continuo. Visto di profilo il corpo in questa posizione dovrebbe avere la forma di una U rovesciata, non di una V rovesciata.

Evitare comunque di eccedere nel piegarsi per non creare danni alle lombari, e nello stirare il retro delle gambe per evitare danni ai tendini; è meglio non bloccare le ginocchia, e usare la gravità (non la spinta muscolare) verso il basso.

Questo esercizio non deve essere eseguito "a freddo", cioè senza prima avere adeguatamente riscaldato muscoli e legamenti: infatti è inserito tra gli ultimi della sequenza.

Zuo You Fang Da (Tso Yu Fang Ta) – Parare e colpire a sinistra e a destra.

Questo esercizio lavora principalmente sul fegato.

Possibili benefici: sviluppa tutti i muscoli; rinforza ossa e tendini; è benefico per la vista; disperde i blocchi di energia (qi); aiuta a sciogliere i blocchi emotivi (soprattutto dovuti a rabbia e ansia); stimola la circolazione sanguigna e quella del qi; migliora l'assimilazione a livello dei tessuti; aiuta la funzionalità del fegato e della cistifellea.

Nel simbolismo dell'Yi Jing è associato al trigramma Zhen (Chen), l'Eccitante (la Scossa): la sua qualità è la mobilità, l'immagine il tuono, l'azione l'eccitare.

È un esercizio derivato da una tecnica di combattimento. “I pugni devono essere chiusi e le piante dei piedi poste saldamente sul terreno, la mente deve essere concentrata e in ogni parte del corpo deve essere espressa la forza; gli occhi devono esprimere collera ed eccitare la corteccia cerebrale”. La collera infatti concentra tutta la nostra attenzione su di un unico aspetto delle cose, cioè in un unico punto.

Il movimento deve risultare elastico. Il braccio che sferra il pugno una volta arrivato alla massima estensione deve “rimbalzare” indietro. Questa elasticità si deve sentire anche nell'alternarsi di apertura e chiusura. Importante è separare bene le fasi, la parte della “parata” da quella dell'affondo; il peso deve passare da una parte all'altra sprofondando sulla gamba dietro prima e sulla gamba davanti poi; inoltre bisogna porre attenzione anche a equilibrare l'azione delle braccia, in modo che la forza che spinge e quella che tira siano uguali.

Yu Zhu Qi Dian (Yu Chu Ch'i Tien) - Battere la colonna di giada.

Questo esercizio agisce su tutti gli organi interni, massaggiandoli grazie alle vibrazioni prodotte dal battere a terra dei talloni; favorisce lo scorrere del qi in tutti i meridiani, in particolare in quelli delle gambe.

Possibili benefici: si dice che serva per “far scomparire le 100 malattie” (cioè la maggior parte delle malattie); viene rafforzata la colonna vertebrale ed è particolarmente efficace per le vertebre cervicali (quindi per tutti i problemi di “cervicale” e contro il torcicollo); rinforza le gambe; allunga il tendine d’Achille; massaggia e “rimette a posto” tutti gli organi interni; esercita un massaggio cerebrale ed è quindi benefico per il cervello e il sistema nervoso; efficace contro cefalee, vertigini, problemi oculari e auricolari (perlomeno se dovuti a “fuoco di fegato”, cioè a un eccesso yang nella sfera fegato); stimola il sistema immunitario; contribuisce a purificare l’organismo e a rilassare il corpo (anche per questo è indicato come esercizio finale).

Nel simbolismo dell’Yi Jing è associato al trigramma Xun (Sun), il Mite (la Radice): la sua qualità è il penetrare, l’immagine il vento e il legno (o albero), l’azione l’entrare.

Il battere dei talloni deve produrre una vibrazione in tutto il corpo: questa vibrazione serve a massaggiare gli organi interni, a rafforzare ossa e tendini e anche a stimolare il punto Feng Chi; deve essere una sensazione piacevole; se non si percepisce abbiamo battuto i talloni troppo piano, se non è piacevole li abbiamo battuti troppo forte. Bisogna fare attenzione perché se la vibrazione è eccessiva si ripercuote in modo negativo sulle vertebre, soprattutto lombari e cervicali, e sul cervelletto. Per evitare dunque effetti negativi del battere i talloni a terra è necessario porre una particolare attenzione anche a tenere la schiena ben dritta e distesa.

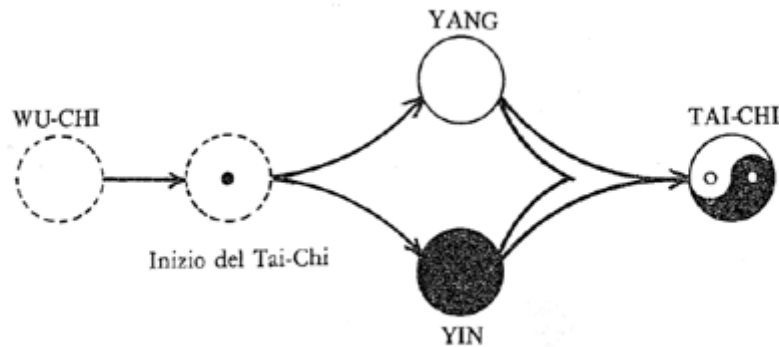
Si scende fino a che si riesce, l’importante è scendere dritti; è consigliabile tuttavia, per tutti ma soprattutto per chi ha qualche problema ai legamenti o ai menischi, non aprire completamente l’articolazione del ginocchio ma fare in modo che nella posizione accosciata il peso del corpo sia sostenuto dai muscoli della gamba. Bisogna anche risalire dritti, come se la colonna vertebrale fosse infilata da un filo o una pertica lungo la quale si scorre in su e in giù.

Questa parte del movimento aiuta a prendere coscienza del proprio asse; il corpo dovrebbe scendere e salire “come una perla in una collana”.

Articolo del Maestro Mauro Bertoli

Tai Chi e Tai Chi Chuan

Il tai chi e il tai chi chuan, pur essendo in stretto legame uno con l'altro, esprimono due significati differenti. Il tai chi, esemplificato dal tai chi tu (diagramma del tai chi), o "suprema polarità", è il famoso simbolo della millenaria cultura cinese, e in particolar modo della filosofia taoista. Il tai chi chuan (o taijiquan), è l'arte marziale legata a questa filosofia.



Il tai chi è nato dal wu chi (nessuna estremità). Esso è l'origine delle condizioni statiche e dinamiche ed è la madre dello yin e dello yang. Fermi si combinano, muovendosi si separano. Opposti complementari in continua trasformazione.

Gli antichi filosofi cinesi definirono con il termine di wu-chi (o wuji), quello stato di vuoto senza limiti, antecedente alla creazione del mondo, nel quale l'universo fu formato. Prima della creazione, si dice che non vi fosse niente, tuttavia qualcosa c'era sicuramente. Non sappiamo cosa questo fosse, neppure da dove venisse, ma certamente qualcosa c'era. Qualcosa che non può essere compreso razionalmente; la sua esistenza è per noi solo intuibile, come un oggetto che appena si scorga nella nebbia. Sebbene abbia una forma è privo di forma. Come un'immagine che è senza immagine. Lo incontriamo, ma non possiamo distinguerlo. Lo seguiamo, ma non possiamo coglierne la traccia. Quando qualcosa sorge dal wuji, la condizione originaria di vuoto non esiste più. L'energia naturale esistente si divide in due estremità conosciute come yin e yang. La loro continua interazione si manifesta nel tai chi. La teoria dello yin e dello yang, viene usata per classificare qualunque cosa, che si tratti di idee, spirito, strategia o forza. Ad esempio il femminile è yin e il maschile è yang, la notte è yin e il giorno è yang, il debole è yin e il forte

yang e così via, gli esempi potrebbero essere tantissimi. Sebbene siano per natura differenti, esiste una relazione armoniosa tra di essi.

Se c'è un giorno ci deve essere una notte

Se fa caldo ci deve essere anche il freddo

bagnato → asciutto

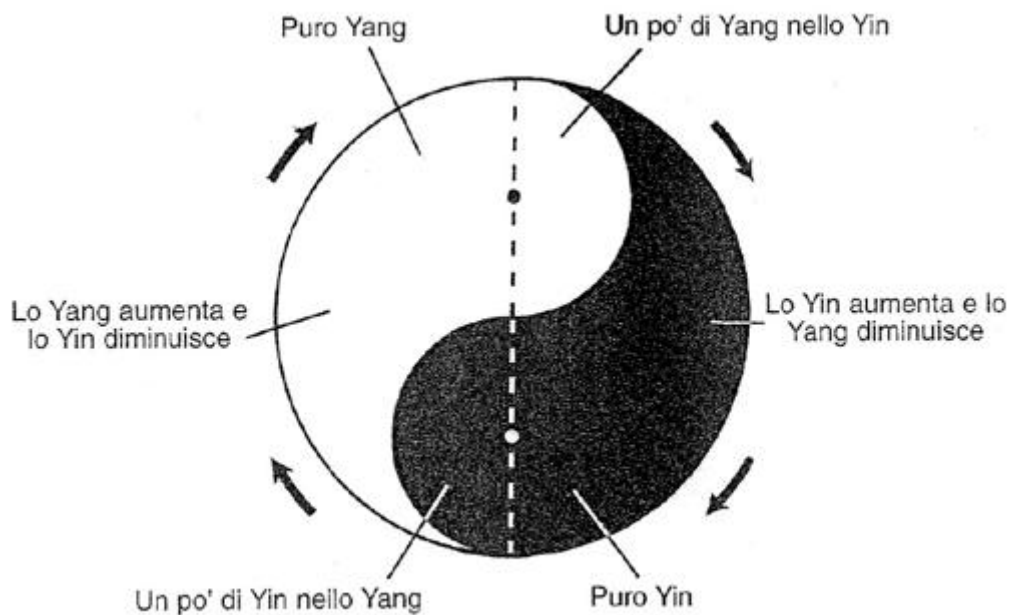
morbido → rigido

quiete → movimento

interno → esterno

vuoto → pieno ecc. ecc.

Sebbene tra loro la relazione sia quella tipica degli opposti, essi coesistono inseparabilmente come le due facce di una medaglia. Gli aspetti delle trasformazioni di yin e yang possono essere paragonati ai differenti stati fisici dell'acqua. Al punto di ebollizione, l'acqua diventa vapore producendo una tremenda energia. Questo è lo yang. Al punto di congelamento, l'acqua diviene ghiaccio entrando nella sua condizione di immobilità, non priva però di una certa forza potenziale. Questo è lo yin. Oppure come un albero che perde le foglie d'inverno, aspetta la primavera per germogliare e crescere ancora, ed ecco che il mutamento inevitabilmente progredisce. Quando si raggiunge l'estremo dello yin, si può trovare l'inizio dello yang e viceversa. L'interazione fra i due opposti è sempre fondamentale. Il tai chi chuan si basa su questa teoria, che viene applicata a tutte le sue componenti, che siano marziali, meditative o salutistiche. Sin da quando la teoria del tai chi fu espressa per la prima volta, migliaia di anni fa, sono stati ideati molti simboli per rappresentare tale concetto. Il migliore, sia dal punto di vista teorico che pratico, è un cerchio che contiene lo yin e lo yang (il tai chi tu):



In questa rappresentazione il cerchio e la linea curva che divide lo yin dallo yang, implicano che entrambe le polarità sono generate e contenute nella rotondità. La linea divisoria indica che lo yin e lo yang interagiscono tra loro in modo regolare ed efficace. Lo yang estremo si indebolisce e si trasforma in yin che, dapprima debole raggiunge il suo massimo sviluppo. A sua volta lo yin estremo si trasforma in yang. L'uno si evolve nell'altro e poi di nuovo in se stesso, continuamente senza alcuna interruzione. Il diagramma presenta anche un piccolo puntino di yin all'interno della massima concentrazione di yang, e un puntino di yang dentro la massima concentrazione di yin. Ciò significa che non esiste uno yin o uno yang assoluto. Lo yang contiene sempre un po' di yin e viceversa. Implica anche che esiste un seme o una fonte di yin nello yang, e di yang nello yin. Questo a grandi linee, e molto semplificato, il significato di tai chi. Il tai chi chuan invece, come abbiamo già detto è l'arte marziale legata a questa filosofia. Già il nome stesso ci dà un'indicazione ben precisa: chuan letteralmente significa boxe, tai chi invece, come accennato in precedenza, è la suprema polarità; quindi la "boxe della suprema polarità", basata sulle leggi che regolano l'interazione e l'alternarsi dei due poli o principi base dell'universo: yin e yang

Il tai chi chuan, originariamente era soprattutto un'arte di autodifesa, che nel tempo ha elaborato anche i suoi aspetti terapeutici e meditativi. Anch'esso fa parte della grande famiglia delle arti marziali cinesi "Kung

fu“, termine che rappresenta il nome maggiormente noto in occidente. La traduzione fedele non è semplice essendo il cinese una lingua ideogrammatica, si può azzardare con “esercizio eseguito con abilità”, oppure come “uomo che diviene abile con l’esercizio”; in senso esteso, la capacità di eseguire un compito, o un lavoro, grazie all’abilità acquisita con un duro addestramento. Le arti marziali tradizionali cinesi sono state suddivise nei seguenti due grandi gruppi : stili esterni (wai chia), e stili interni (nei chia) di cui il tai chi chuan fa parte. I primi sono così chiamati perché in essi si evidenziano anzitutto delle caratteristiche esteriori - velocità, vigore fisico, acrobazia, - legati più alla muscolatura e potenza fisica. I secondi invece, cioè gli stili interni, hanno adottato questo nome per l’importanza da essi attribuita alle caratteristiche interne: energia interna, energia mentale, collegamento mente corpo, senza pensieri elaborati: la mente ordina e il corpo esegue, d’istinto e il più naturalmente possibile.

LA MENTE E’VUOTA E IL CORPO PRONTO

NELLA QUIETE IMMOBILE COME UNA MONTAGNA

IN MOVIMENTO COME UN FIUME CHE SCORRE

Gli stili interni, sono caratterizzati dal rilassamento (attivo, non come dormire), la morbidezza e l’elasticità, quindi più legati ad un lavoro tendineo e di corretto allineamento scheletrico. Il tai chi chuan, come abbiamo detto, è l’arte marziale che si basa sulla continua alternanza tra yin e yang, che viene applicata alla forma, al movimento, alla forza e alla strategia di combattimento. Il tai chi chuan è quindi fluido, continuo e circolare. Quando è necessario essere morbidi l’arte è morbida, quando è necessario essere duri l’arte può essere abbastanza dura da sconfiggere l’avversario. “Quando il veramente morbido raggiunge il suo limite diventa veramente forte” (yin e yang) La forza del tai chi chuan nasce internamente ed è basata sul rilassamento. Più pratici la flessibilità, più velocemente otterrai la forza (elastica e interna). Se hai ancora tensioni da qualche parte, questo impedirà l’accumulo di tale forza. Quelli che dicono che bisogna usare la forza, generalmente hanno un eccesso di forza, o praticano con uno stile più duro, e non intendono abbandonarlo. Non riescono a credere che al limite della flessibilità si trovi una diversa qualità di forza. Questa è l’essenza del tai chi chuan. La teoria dello yin e dello yang determina anche la strategia di combattimento del tai chi chuan, e ha dato luogo a tredici concetti che guidano la pratica e il

combattimento. Per questo motivo viene chiamato anche "arte delle tredici posture". Per tredici posture si intende ciò che compone quest'arte: 8 forze e 5 direzioni. Le otto forze costituiscono gli otto movimenti marziali basilari e possono essere assegnati alle varie direzioni in base al punto verso cui viene mossa la forza dell'avversario, e sono :

PENG (parare espandendosi): fa rimbalzare indietro l'avversario lungo la stessa direzione da cui è venuto, in maniera molto elastica, come un pallone che premendo assorbe e poi rilascia.

LU (ritirarsi ruotando): l'avversario è trascinato al di là del punto in cui lui intendeva arrivare lungo la sua direzione d'attacco.

CHI (premere): due forze che convergono in un punto, si unificano per generarne una, come un cuneo.

AN (spingere): la spinta avviene sempre dopo uno sradicamento, come un'onda che prima risucchia e sbilancia, e poi colpisce.

TSAI (prendere e tirare): come raccogliere un frutto dal ramo di un albero, girando e tirando verso il basso. Tsai è una forza come il vento, cambia direzione rapidamente sbilanciando l'avversario.

LIE (dividere): dividere una forza in arrivo, spezzarla in due, avvolgente come le spire di un serpente, per non offrire punti fermi all'avversario. Lie è come una ruota che gira turbinosamente: se qualcuno si avvicina troppo, viene scaraventato via.

ZHOU (colpo di gomito): fondamentali per l'emissione di questa forza sono equilibrio e coordinazione. Zhou si deve applicare con il corretto allineamento del corpo, soprattutto tra gomito e ginocchio. Il gomito non deve essere mai troppo fuori dal centro, altrimenti diventa instabile.

KAO (colpo di spalla): si manifesta come una potente forza di interdizione, utile quando ci si è estesi troppo o non si riesce a mantenere più l'equilibrio centrale. Quando all'improvviso si presenta l'opportunità, la tecnica deve esplodere come il pestello che batte nel mortaio. Le cinque direzioni si riferiscono invece alla posizione, al gioco di gambe e alla strategia di combattimento. Riguardano il modo in cui ci si muove, in risposta all'attacco dell'avversario, e il modo in cui ci si predispone al contrattacco. Esse sono : muoversi in avanti, muoversi indietro, muoversi a sinistra, muoversi a destra e stare al centro.

Le arti marziali cinesi, sono state nei secoli codificate seguendo le leggi della natura, della fisica, secondo una precisa conoscenza del corpo e della mente umana. Questo ci porta a considerare un altro importante aspetto della pratica, quello salutare. "Sarebbe oltremodo stolto divenire bravissimi nell'evitare di essere danneggiati da un avversario, per poi auto danneggiarci con una pratica scorretta". Considerazioni come queste, portarono probabilmente uno dei grandi maestri del tai chi chuan, Chang Dsu Yao, ad asserire che il kung fu è per un 30% autodifesa, e per un 70% salute. Allenarsi in accordo con i principi dell'antichissima medicina cinese, che sempre più vengono confermati dalle scienze moderne, è anche un ottimo modo per mantenersi in ottima salute psicofisica, parallelamente a tutti quei vantaggi che può dare qualsiasi disciplina sportiva : condizionamento cardiorespiratorio, eliminazione delle tossine, riequilibrio ormonale, vantaggi per l'apparato muscolo-scheletrico, miglioramento della coordinazione, equilibrio ecc. La sensazione di benessere che si prova dopo un corretto allenamento, tende a stabilizzarsi a lungo andare nella vita quotidiana. Col tempo, la già citata continua combinazione tra strategia del combattimento, scienza e filosofia, ha comportato in molti casi un trascendere il rudimentale scopo della predominanza nello scontro fisico, per puntare a un fine superiore: l'ideale della formazione di un individuo completo, in armonia con se stesso e con l'ambiente, in grado di vivere al massimo delle potenzialità umane. Inoltre di grande importanza, il cercare di acquisire conoscenze nei vari campi dell'umano sapere: dalla medicina, alla psicologia, alla pedagogia; ma anche la fisica, la chimica (ciò che un tempo si chiamava alchimia), le scienze naturali, senza trascurare le belle arti e la letteratura, essenziali per un reale arricchimento ed evoluzione dello spirito umano. Molti maestri sono stati ottimi calligrafi, pittori, poeti o musicisti. Ciò non significa che la storia delle arti marziali cinesi sia costellata solo da grandi eruditi: non era tanto il livello di cultura raggiunto, quanto la disposizione e le qualità dell'animo. Scopo del tai chi chuan come arte marziale, è quello di ottenere l'efficacia in combattimento senza usare la violenza, utilizzando la forza dell'avversario a suo discapito. I grandi maestri insegnano che la suprema abilità consiste nel vincere senza combattere, e il tai chi chuan è soprattutto un'arte di pace.

Articolo del istruttore Ivan Bielli