



Gruppo108 – ARTY Associazione Ricerche Taijiquan Yiquan

Mente e taijiquan

METODI DI APPRENDIMENTO

Roberto Valenza
01/12/2013

MENTE E TAIJIQUAN

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, buono-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.

E 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 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 naturale 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.
Hagt, J. (2013). *Menti Tribali*. LeScienze.