

# TAIJIQUAN E MONTAGNA

## 0) 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 interessò 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 passeggiare 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 [info@taijiquan.it](mailto:info@taijiquan.it) o anche a [fabio.do@gmail.com](mailto:fabio.do@gmail.com)).

## 1) 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.

## **2) 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).

### **3) 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 questo

senso 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.

#### **4) taijiquan e arrampicata**

Non sono e non sono mai stato gran ché 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 più"!

Adesso il mio equilibrio è 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'è 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. Però, qualche volta, mi ritrovo a pensare che salire fino a difficoltà "classiche" (cioè fino al famoso VI grado), può essere un'attività "naturale" fattibile senza allenamenti specifici e senza compiere sforzi muscolari e tendinei eccessivi; ma non si può andare oltre rimanendo in accordo con i principi del taijiquan, cioè con il "wuwei", l'agire senza agire, l'agire senza forzare. Ma altre volte, osservando la naturalezza con cui alcuni climber arrampicano su difficoltà anche di molto maggiori, capisco che probabilmente non è così, 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 è 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.

#### **5) 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!