

Brevi note per lo studio della "Forza Interna" nel Taijiquan

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) che 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, per esempio il taijiquan, aspettano l'arrivo della FI con 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 binomio 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 è funzionale solo se ci passa la corrente elettrica. Ovviamente se il circuito non è connesso il sistema non funziona, ed è questa la ragione per cui la tradizione insiste su un inizio fatto di precisione formale, di posture corrette e di movimento corretto.

Il problema è 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 è 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) possano 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 è particolarmente delicato perché meno evidente dal punto di vista fisico motorio, 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 più possibile presente in ogni singola fase della nostra pratica, sia negli esercizi fondamentali che nelle forme e 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.

Mauro Bertoli ARTY