

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 proponano 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'obiettivo e noi siamo già al centro della nostra pratica.

Mauro Bertoli