

Intervista con il M° Chen Bing rilasciata al China's World Martial Arts Union

Le risposte che seguono sono parte di un'intervista, condotta dal China's World Martial Arts Union e tradotta dal cinese da Davidine Sim. Chen Bing parla apertamente dei suoi primi anni nel Taijiquan, includendo le percezioni da bambino del Taijiquan; l'influenza degli zii Chen Xiaoxing e Chen Xiaowang; la comprensione di ciò che è il Taijiquan; e i problemi connessi alla sua diffusione.



Puoi parlarci delle tue prime esperienze d'apprendimento?

CHEN BING: Non c'è stata possibilità di scelta quando ho iniziato a praticare il Taijiquan perché è un'eredità familiare. Soprattutto essendo maschio e il più grande, la famiglia ha iniziato ad insegnarmi dall'età di 5 anni. Volente o nolente, ho dovuto imparare. A quel tempo (nel 1976) c'erano ancora gli strascichi della Rivoluzione Culturale e la nazione ancora non stava promuovendo le arti marziali. Ma, dopo qualche discussione, si decise che il mio allenamento dovesse cominciare, seppur non manifestamente. E' imbarazzante ammetterlo, ma siccome ero ancora parecchio giovane non capivo il Taijiquan o il fatto che fosse un'eredità familiare. Anche perché la società di allora non approvava la pratica, e la politica del governo era ancora piuttosto restrittiva, oltre al fatto che la maggior parte dei giovani pensano a giocare, davvero non mi piaceva affatto. Questa antipatia cambiò solo dieci anni più tardi.

Quali episodi nell'allenamento della tua infanzia ti sono rimasti impressi nella memoria?

A quel tempo non mi piaceva il Taijiquan, quindi spesso escogitavo diversi modi per evitare l'allenamento. Tutti i giorni i miei zii (Chen Xiao Wang, Chen Xiao Xing) mi chiedevano se mi fossi allenato e io dicevo di sì. Il più delle volte non era vero. In questo modo provavo ad ingannare gli adulti. Un giorno mio zio mi chiese se mi fossi allenato e io dissi di sì. Mi chiese dove ed io gli riferii un tal posto. Allora il villaggio era prevalentemente agricolo e non vi era suolo cementato. Mio zio mi portò nel posto che gli avevo indicato e, vedendo che non vi era traccia di orme, scopri la mia bugia. Quel giorno mi pestò, e non osai più mentirgli.

Il secondo episodio memorabile avvenne quando avevo 10 anni, al mio terzo anno della scuola elementare. Un giorno il mio insegnante di scuola inaspettatamente mi chiamò fuori e personalmente mi legò al collo un fazzoletto rosso. Mi disse che era un'occasione importante e che dovevo dare una dimostrazione di Taijiquan. Non capivo cosa stesse succedendo ed uscii nel cortile della scuola, pieno di gente. C'erano persino persone sui muri e sugli alberi. Era stata eretta una tribuna dove sedevano i miei zii e mia nonna. Fino ad allora non avevo prestato grande attenzione alla storia e alle origini della mia famiglia, ma in quell'occasione capii che la mia famiglia aveva un segreto che non conoscevo. Quella era la prima visita di un'organizzazione giapponese di Taijiquan che era giunta durante un viaggio di "ricerca della fonte del Taijiquan e visita degli antenati". Uno degli elementi del programma era una dimostrazione di Taijiquan da parte di bambini. Ero molto nervoso perché non mi ero allenato adeguatamente e non ero sicuro di ricordarmi la sezione intermedia

della forma. In qualche modo riuscii a cavarmela con la Laojia Yilu. Ma mi arrivò un messaggio forte quel giorno – il dover praticare intensamente poiché la mia famiglia e il mio clan sono in qualche modo strettamente connessi al Taijiquan. Quell'occasione inoltre stimolò un certo orgoglio e senso di responsabilità.

Che influenza hanno avuto i tuoi zii sul tuo apprendimento?

E' stata mia zia (Chen Ying) che mi ha insegnato per prima. I miei zii erano molto impegnati e spesso fuori casa. Al loro ritorno mi osservavano praticare e verificavano i miei progressi. Erano molto severi ed io avevo un po' paura di loro, sapendo che dovevo comunque superare la loro approvazione. Tempo dopo sentii che i miei zii avevano vinto molti primi premi. C'erano pochi televisori allora, ma sentii alla radio il nome di Chen Xiao Wang, che aveva vinto una medaglia d'oro in una competizione inaugurale nazionale a Xian. Quando riferii la notizia a mia nonna fu molto fiera. Mi venne l'idea che mi sarebbe piaciuto seguire le sue orme. In gioventù i miei zii sono stati i miei modelli di riferimento.

Quale è stata la maggiore difficoltà che hai incontrato nel tuo allenamento ?

Prima dei 17 anni non mi allenavo molto intensamente e non mi dedicavo anima e corpo al Taijiquan, quindi non sentivo nessuna difficoltà. Quando incominciai ad apprezzare davvero il Taijiquan e ad allenarmi seriamente capii di aver bisogno di un insegnante molto bravo. In quel periodo i miei due zii erano molto richiesti e spesso all'estero, dunque non era facile averli al mio fianco. Era difficile persino vederli qualche volta all'anno. Fu un periodo in cui affrontai molti problemi e, siccome l'opportunità di comunicare con loro era remota, ero sopraffatto da domande e non sapevo a chi chiedere. Quando hai tante domande alle quali non sai trovare risposte i tuoi progressi vengono davvero inficiati.

Decisi di scrivere una lettera al mio secondo zio. Nella sua risposta scrisse: "E' inevitabile che vi siano così tante domande e che queste domande ti travolgano. Ma questo comporta allenare il quan (*ndt.* la via del Taijiquan). Continuando a praticare arriva un momento in cui improvvisamente capisci, in cui il problema si risolve. Anche se ora capisci la teoria, ma il tuo gongfu (*ndt.* abilità) non si è realizzato, il tuo corpo non è in grado di capire quindi c'è ancora un vuoto. Perciò hai bisogno di praticare senza sosta e nel processo di apprendimento un giorno verificherai che tutte le domande hanno trovato una risposta. Questo perché il tuo corpo ha capito completamente."

Mi ha insegnato a "capire durante il processo, realizzare una teoria nella pratica, per poter acquisire la padronanza. Quando un giorno il cuore della pratica si trasforma in interesse allora diviene evidente che ti stai impegnando corpo e mente. Il tuo livello migliorerà e maturerà molto rapidamente a questo punto." Quelle parole rimasero impresse nel mio cervello.

Ormai è da parecchio tempo che ti alleni. Qual è la tua comprensione del Taijiquan?

Quando ero giovane vedevo il Taijiquan come un'arte da combattimento, da usare nella lotta. A causa della mia giovane età volevo essere più forte dei miei coetanei. Ora, dopo esser passato dall'essere uno sportivo, ad essere istruttore, ed insegnare in tutto il mondo, ho capito che il Taijiquan ha molteplici funzioni.

Ad esempio quando insegniamo all'estero, non è solo una disciplina fisica ma anche una rappresentazione della cultura cinese. Attraverso il Taijiquan le persone all'estero possono acquisire maggiore familiarità con la cultura cinese e la Cina. Consente una più profonda comprensione e comunicazione tra Est e Ovest. Da un punto di vista personale il Taijiquan offre un percorso di crescita per diventare una persona più equilibrata. L'esperienza dell'allenamento, la pratica intensa, l'incessante perseveranza e coerenza coltivano lo spirito, temprano la volontà. La ricompensa dell'acquisizione del gongfu e dell'illuminazione attraverso il sacrificio della fatica, è come "il cielo che premia il diligente". La teoria quan mi insegna inoltre le leggi della natura e

dell'universo. Mi consente di capire meglio la società, il mondo naturale, l'universo, ed in tal modo illumina ed espande la mia mente e migliora la mia saggezza.

Hai allievi in tutto il mondo. Quale pensi che sia l'aspetto più importante che dovrebbero apprendere?

Forse l'aspetto più importante è la comprensione del Taijiquan. Se si conosce l'essenza culturale del Taijiquan allora si possono acquisire le basi da cui partire per addestrarsi. Altrimenti esso pone troppe domande. Per esempio: "Cosa è il Taijiquan?" Se le persone sapessero che cos'è veramente il Taijiquan, allora la domanda posta in maniera frequente del perchè i "Quattro Jinggang"¹ non praticano nello stesso modo, non sarebbe più posta. Spesso chiedono chi di loro abbia ragione (o torto) o anche chi sia il migliore (o il peggiore). Ma se capissero il Taijiquan questa domanda non ci sarebbe. Si renderebbero conto che se tutti e quattro praticassero una forma identica, sarebbe questo ad essere anormale.

Intendi dire che ciascuno ha una comprensione diversa del Taijiquan?

Il Taiji significa cambiamenti tra Yin e Yang. La maggior parte delle persone capisce il concetto di Yin e Yang, ma dimentica il suo aspetto più importante - "i cambiamenti". L'aspetto inevitabile è il cambiare, il non rimanere lo stesso. Il tempo è diverso, la persona è diversa, l'ambiente è diverso, in continua evoluzione e cambiamento. Il Taijiquan è la stessa cosa. Ognuno pratica in maniera diversa e questo è normale. Ma ci sono aspetti che non cambiano e rimangono costanti. Dobbiamo vedere il cambiamento dal punto di vista della mutua trasformazione di Yin e Yang, cambiamento che avviene all'interno della trasformazione e dello sviluppo (evoluzione). Il risultato della pratica è frutto dell'assimilazione della personalità di una persona, la sua realizzazione, il suo temperamento, il suo carattere, etc. Diventa la persona stessa e si esprime attraverso il movimento fisico.

Se tu sei identico al tuo maestro, ti stai fermando al semplice stadio dell'imitazione e non ti muovi verso lo stadio della realizzazione di te stesso. Se abbiamo chiari i principi del Taijiquan allora potremo sbarazzarci di molte concezioni errate.

Quali sfide ti trovi ad affrontare nel promuovere e rendere popolare il Taijiquan?

Come si fa a far capire in maniera corretta il Taijiquan al pubblico?

Come possiamo esprimere l'essenza centrale del Taijiquan alle masse?

Dal mio punto di vista di insegnante ciò che posso fare è insegnare non solo i movimenti, ma anche le teorie. Se uno segue i principi, la realizzazione esterna non è cruciale. A volte una forma esterna può essere standardizzata sull'esatto modello di quella dell'insegnante, ma se la sua esecuzione non rivela il Qi che affonda nel Dantian, la sua struttura è una "struttura vuota". Non si è dimostrato l'elemento chiave. Il sistema delle arti marziali interne non guarda al grado di perfezione della forma esterna. Il principio sotteso è il criterio. In assenza di questo, la manifestazione esterna non è importante. Facciamo in modo che gli studenti afferrino questo concetto, e non si invischieranno negli elementi esterni. Al contrario ricercheranno la sensazione interna.

Che cosa hai acquisito dal tuo lavoro di diffusione e promozione del Taijiquan?

Innanzitutto, quando ho iniziato ad insegnare ero preoccupato del fatto che questo impegno potesse influenzare la mia pratica. Ho detto a mio zio che "siccome devo spiegare, dimostrare e trasmettere, la mia sensazione interna si ridurrà e influenzerà il mio sviluppo". Mio zio rispose "devi prima di tutto trovare te

¹ Sono i 4 rappresentanti ufficiali della Taijiquan Stile Chen della XIX generazione: Chen Xiaowang, Chen Zhenglei, Wang Xian, Zhu Tiancai

stesso, poi conservare te stesso. Durante l'insegnamento continua a mantenere te stesso e conservare la tua postura - insegna e pratica, pratica e insegna". Ho forgiato il mio interesse per l'insegnamento quando ho abbracciato il concetto che insegnare è praticare, e allenarmi durante l'insegnamento.

Mentre insegno sto anche accrescendo le mie abilità. Il secondo aspetto è il senso del conseguimento di un risultato quando vedo che i miei allievi migliorano. Essere testimone dei benefici e delle trasformazioni che avvengono in loro, sia in termini di salute fisica che benessere mentale. In terzo luogo, da un punto di vista personale. Dalla graduale conoscenza che emerge dalla pratica del Taijiquan sono in grado di cambiare ed adattare lentamente il mio stato emozionale e la mia condotta e interazione con la società più vasta. In realtà sono una persona molto impulsiva. Attraverso la pratica del Taijiquan mi correggo e cambio continuamente.

Molte persone ancora pensano che il Taijiquan sia un esercizio salutare per persone anziane o di mezza età. Quale pensi sia il modo migliore per coinvolgere i più giovani?

Penso che qui ci sia un malinteso. In questo caso non si conosce in maniera completa il cuore (*ndt.* il senso) del Taijiquan. E questo perché esso è stato oscurato dall'aspetto più esteriore e formale. Ma ciò non deve essere visto in maniera negativa perché comunque i benefici sulla salute sono un dato di fatto dimostrato e accettato da quella parte di pubblico. Considero un successo questa diffusione di massa su scala nazionale.

Quando coinvolgiamo e raduniamo nuovi giovani dobbiamo considerare che: 1. I giovani non hanno così tanto tempo libero come i più anziani pensionati. Il Taijiquan non deve far occupare troppo tempo e contemporaneamente deve mostrare risultati un po' più rapidamente. Perciò abbiamo necessità di un metodo sintetico che sia adatto ai giovani - una pratica concisa che tiri fuori l'essenza. 2. Deve essere moderna e accattivante per attirarli in primo luogo. Lo Yoga ha avuto successo per essersi rappresentato come immagine di un corpo bello, con movimenti aggraziati che sono comodi e flessibili. E' una ricerca attraente. Forse il Taijiquan può imparare da ciò. Per esempio gli istruttori di Taijiquan avrebbero bisogno di presentare una certa immagine, i suoi movimenti richiedono un qualche tipo di adattamento, il suo ambiente di pratica avrebbe bisogno di qualche appropriato allestimento, etc. per venire incontro alle tendenze dei giovani verso la moda e la modernità.

C'è una voce oggi che dice che il Taijiquan sia un esercizio per la salute e non un sistema di combattimento. Qual'è il tuo punto di vista?

I suoi benefici sulla salute e le sue qualità di potenziamento della stessa sono indiscussi e ampiamente comprovati. Non solo in termini di salute fisica ma anche mentale. Ma è anche indubbiamente importante l'efficacia del Taijiquan come effettiva abilità di combattimento. Penso si debba considerare la cosa sotto diversi punti di vista. Innanzitutto viviamo in un periodo molto diverso rispetto a quello in cui il Taijiquan ha avuto origine. Quando il Taijiquan fu creato la sua funzione principale era a scopo di difesa e attacco a mani nude. Se il modello esistente allora fosse stato trasferito (intatto) nella nostra epoca, sarebbe divenuto obsoleto e si sarebbe estinto. Il fatto che sia sopravvissuto fino a oggi è perché la sua funzione principale ha subito un cambiamento Yin-Yang. La creazione del Taijiquan con le sue implicazioni mentali e di mantenimento della salute, doveva controbilanciare il danno e le ferite causate dalle pratiche marziali. Se oggi l'aspetto del combattimento fosse rimasto il fulcro principale, non sarebbe praticato dalle masse e promosso dal governo.

Il Taijiquan fiorisce oggi sempre più perché ora l'accento viene posto sulla sua capacità di accrescimento della salute e la promozione dell'ottimale forma fisica. Comunque l'aspetto marziale è ora sotto enfattizzato. Non ci dovrebbero essere dubbi sulla sua efficacia. E' solo questione di quale aspetto vogliamo mettere in rilievo. Ci adattiamo al nostro più vasto ambiente. Fin da giovani ci siamo allenati, prima per le gare di Taolu (*ndt.* Forme) e più tardi per le gare di Tuishou (*ndt.* combattimento). Gradualmente, anche le gare di Tuishou sono state ridotte. I contesti in cui esprimere l'aspetto marziale sono diminuiti sempre più e le vie che

conducono ad essi sono divenute sempre più strette. Esponenti di livello elevatissimo dell'arte marziale del Taijiquan hanno sbocchi limitati. Di conseguenza, molti abbandonano questa strada e decidono di seguire la domanda sempre in espansione per gli aspetti legati alla salute e alla forma fisica. Comunque, mano a mano che l'arte si evolve c'è ora una sezione di praticanti del Taijiquan che sta di nuovo prendendo in considerazione e mettendo a punto il lato marziale.

Che ruolo gioca il Taijiquan nella promozione della Cultura Cinese da parte della nostra nazione e del cosiddetto "Sogno Cinese" del nostro futuro?

La Cina non sarà forte se cresce solamente dal lato economico. L'economia non sostenuta da valori culturali ha vita corta. Credo che per poter realizzare il Sogno Cinese ci sia bisogno di investire in maniera robusta nei valori culturali tradizionali della Cina. La Cina al momento sta affrontando lo scenario di una grande forza economica e una discreta forza militare. Nonostante ciò veniamo guardati dall'alto in basso da paesi anche più piccoli del nostro. Ciò accade perchè non siamo forti dal punto di vista dei valori culturali perciò è necessario che diamo grande importanza a questi e li promuoviamo attivamente. Negli scambi culturali con forti nazioni civilizzate stiamo affrontando molte questioni che non sono accettate in Occidente. Penso che la cultura del Taiji con la sua sottesa filosofia dell'equilibrio, dell'inclusività, etc. sia un buon punto di partenza per promuovere la nostra cultura, che sarà accettata dalle altre nazioni. La mia speranza è che possa essere promossa a livello governativo/nazionale.

Quale è il più grande dilemma che hai affrontato?

La società di oggi ci presenta molti dilemmi. Cambiamo la nostra cultura per adattarci alle tendenze del mercato, o rimaniamo fermi e decisi e preserviamo la cultura? In risposta alle attuali condizioni della società, cambiamo o no? In quali circostanze dobbiamo essere fermi e decisi e in quali circostanze dobbiamo evolvere e cambiare? Non sono questioni semplici. Fare tutto ciò contemporaneamente potrebbe portare a fare male tutto.



Traduzione italiana di Maria Grazia Pichereddu e Sabrina Sanna
e autorizzata da Davidine Sim, "Chenjiagou Taijiquan GB".

Impaginazione e grafica di Lamberto Martini, "CXWTA-Italia, Centro Tonal asd".

L'originale inglese è tratta da: <http://chentaijiquanworld.blogspot.co.uk/2017/02/chen-bing-speaks.html>