

Introduzione a Zhàn Zhuāng 站桩

La pratica del “palo eretto”

di Lamberto Martini

Zhàn Zhuāng, stare eretto come un palo, è un antico e potente metodo per percepire, assorbire, equilibrare, accumulare il Qi (l'energia vitale) nel corpo.

L'importanza riservata a Zhàn Zhuāng, nel Taijiquan, nel Qigong e in tutte le arti marziali e salutistiche cinesi, è ben espressa dal detto popolare: *prima di allenarti nelle arti marziali, pratica Zhàn Zhuāng per 3 anni.*

E so per certo che all'interno del “Clan” della Famiglia Chen, ancor oggi questa indicazione viene in alcuni casi tramandata tra padre e figlio.

Il GM° Chen Xiaowang dice che Zhàn Zhuāng è una preparazione molto profonda per la pratica del Taijiquan e, aggiungo, anche per mantenere il sistema corpo-mente in quel buon equilibrio psico-fisico alla base di un corpo forte e sano e una mente quieta e lucida.

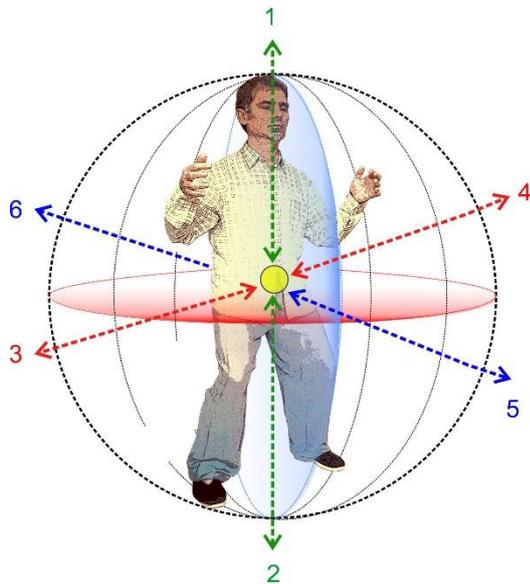


La pratica:

Questo obiettivo è realizzato attraverso il mantenere una postura immobile esteriormente mentre, all'interno, si vive un vero e proprio processo di “funzionamento in modalità ricarica” dove, il sistema corpo-mente, tende a “fondersi” in un flusso fatto di ... respiro, rilassamento, forza, espansione ecc ... più o meno come facciamo inserendo la spina nella presa di corrente per ricaricare le batterie dei nostri cellulari o, meglio, come fossimo un grande albero secolare che assorbe il Qi dalla terra e dal Cielo!

Perché ciò avvenga veramente dentro di noi, è però importante conoscere con chiarezza i parametri della pratica interna altrimenti, il processo, pur non essendo pericoloso come mettere le dita nella presa al posto del giusto alimentatore, porterà a risultati indesiderati che in alcuni casi possono divenire penosi o frustranti.

La ricetta di *Neigong* (la pratica interna in cinese) di Zhàn Zhuāng, è fatta, sostanzialmente, di un delicato equilibrio tra varie coppie di ingredienti: forza-quiete, mente-corpo, rilassamento-concentrazione, allineamento spaziale (destra-sinistra, sopra- sotto, avanti-dietro), espansione-contrazione ecc.



Allineamento/equilibrio: parametri strutturali

Le 6 direzioni	Piani/assi spaziali	Equilibri / Allineamenti
1-2	Verticale	Alto-Basso; anche detto Zhong Ding: equilibrio centrale, asse Cielo-Terra
3-4	Orizzontale 1	Laterale, Destra-Sinistra
5-6	Orizzontale 2	Fronte-Retro

Tutte queste coppie di opposti, se sapientemente armonizzate, danno così vita ad una sorta di trasformazione interiore che potremmo sintetizzare nel termine “centratura” e che, il GM° Chen Xiaowang (*di seguito CXW*), in linea con tutti gli insegnamenti tradizionali, descrive in due fasi:

1. **Costruire il centro Dantian**, il mare del Qi.

In questa fase si assorbe e condensa il Qi interno (di corpo e mente) ed esterno (dell’ambiente) nel Dantian finchè si avverte che piano piano si riempie.

2. **Riempire il corpo di Pengjin**, la forza espansiva.

Quando il Dantian è colmo, il Qi che viene continuamente introdotto, sotto forma di Pengjin fuoriesce e va a riempire l’intero corpo.

Per capire questo processo si usa spesso la metafora di una palla che viene gonfiata e che si espande attraverso l’aumento la pressione interna.

CXW, usa spesso la metafora della tazza che, una volta riempita (Fase 1), strabordando, si riversa all’esterno del Dantian andando così a riempire/saturare tutto il corpo, fin nelle ossa.

CXW dice che per lui, in genere, per portare a compimento questa seconda fase serve un’ora filata di pratica di Zhàn Zhuāng.

Il Centro Dantian, va visto come il centro fisico e, di conseguenza anche energetico, di una struttura “sferica” ideale che comprende il corpo tutto.



Fase 1: costruire il centro Dantian



Fase 2: riempire/saturare il corpo

Quando il Dantian è “attivato”, le sensazioni più comuni sono:

- la presenza nell’addome come di una sfera densa e calda,
- la fascia addominale a 360° (addome, fianchi, schiena) si percepisce piena ed espansa, forte
- la fascia addominale respira con il respiro, espandendosi e rilasciandosi nelle 6 direzioni

Quando si attiva la Fase 2, pienezza e rilassamento “tracimano” piano piano in tutto il corpo, e qui le sensazioni più comuni sono:

- calore, densità, espansione si ri-distribuiscono dal Dantian verso le estremità del sistema nelle 6 direzioni: testa-piedi, schiena-tronco, fianchi, braccia mani-dita ecc.
- le spalle e il petto, ma in generale tutto il corpo, “si appoggia” maggiormente sui piedi, sulla terra. Il corpo diviene stabile e immobile “come una montagna”, usa dire CXW
- il respiro interno si raffina e approfondisce e, con distacco, si percepisce “il corpo che respira” indipendentemente dalla nostra volontà, come se fosse qualcun altro a respirare
- si chiarisce (in modo sempre più lampante con l’esperienza) la connessione tra il respiro interno e il ritmico processo di espansione/dilatazione e raccolta/concentrazione di tutto il corpo, dal Dantian alla superficie della “sfera” e viceversa
- corpo e mente si “immergono” nello stato di Fangsong (vedi più avanti) tanto che lo Yi, l’intenzione cosciente, guida i cambiamenti/assestamenti di corpo e mente – istante per istante - verso la la miglior armonia e vitalità possibile tra le forze Yin-Yang (forza-quiete)
- si sperimenta sempre più distintamente il sistema corpo-mente come un’unica entità vitale, vibrante, sensibile; come se le sue varie componenti (ossa, tendini, organi ecc) “si fondessero” in un fluido caldo, forte, denso liquido/vapore sotto pressione sensibile allo Yi

Ovviamente ci sono anche specifici parametri posturali da applicare per mantenere un assetto funzionale alla pratica interna di Zhàn Zhuāng: la postura di Ma Bu (posizione del cavaliere), la sommità del capo “come appesa ad un filo”, il petto “leggermente incavato” ecc.

Tuttavia, la descrizione pedissequa di queste indicazioni, se non coadiuvata da spiegazioni e correzioni fisiche personali, può più complicare che semplificare la pratica, invitiamo quindi i curiosi a soddisfare tale esigenza con il proprio insegnante, o con i molti testi già disponibili in merito.

Conclusioni, e premesse: il giusto atteggiamento.

Il M° CXW, durante una delle sue prime lezioni in Italia, ricevette la seguente domanda da un’allievo al seminario a cui partecipavo.

Domanda: *“Durante Zhàn Zhuāng, sento il desiderio di seguire con il corpo il movimento del Qi e, come se ne venissi trasportata, lo lascio quindi muovere liberamente senza uno schema preciso: va bene seguire questo metodo?”*

Risposta CXW: *“se hai in mano il filo che comanda un aquilone e sei sul bordo di un dirupo, cosa fai: lo tieni o lo segui? Bisogna seguire il vento lasciando andare un po’ l’aquilone ma, contemporaneamente, tenere bene i piedi per terra per non farsi portare via”.*

Un mio caro amico, e “fratello di Taijiquan”, per i suoi allievi fece stampare su delle magliette questa massima di un antico saggio cinese:

*Allenare il corpo senza essere oppressi dal corpo,
esercitare la mente senza essere usati dalla mente,
agire nel mondo senza essere preda del mondo,
eseguire i compiti senza essere ostacolati dai compiti.*

Nella pratica interna la differenza che fa la differenza sta all'interno: il corpo, la struttura, la tecnica sono dei mezzi, non il fine.

E il giusto atteggiamento è quello definito *Wú Wéi*, l'antico principio Taoista della "non azione".

Per "non azione" non si intende immobilità, ma come scrive pure Wikipedia "*azione senza azione, agire senza sforzo*" che, in pratica, significa: sentire, percepire il momento giusto, quello per l'azione "naturale" che, nel senso più letterale del termine questa volta, significa come fa la Natura: l'armonia del massimo rendimento con minimo sforzo.

E, per essere veramente naturali, serve stare costantemente in *Fangsong*, lo stato di profondo rilassamento e viva attenzione: anche del corpo, ovviamente, ma soprattutto della mente.

E' un sincero lasciar andare tutto quel marasma di emozioni (anche quelle che chiamiamo piacevoli o "positive"), pensieri, congetture, ricordi, progetti, giudizi, pregiudizi ... che ci distraggono dall'essere totalmente concentrati solo sull'essenziale: il "galleggiare" sull' "onda del Qi", il soffio vitale.

L'onda del Qi, esattamente come il moto ondoso del mare è fluida e cambia ad ogni istante quindi, per "viverla", non si può che essere presenti al suo cambiamento, in ogni istante.

Anche la volontà è insufficiente in questo caso perché il Qi non è "nostro", dato che è la corrente vitale che ci anima e nutre, e non viceversa: "possiamo incanalare la forza (il vento) ma non generarla o comandarla" come il limpido esempio di CXW ci ricorda.

Tutto quello che possiamo fare è predisporre al meglio il "nostro" sistema corpo-mente affinché diventi ricettivo alla forza vitale in esso circolante per poi, piano piano, imparare ad accumularla sempre più in profondità rendendo il sistema più forte e sano in ogni aspetto, come conseguenza, e non per merito.

Per stare "sull'onda del Qi", fatta di delicate e profonde sensazioni corporee in continuo mutamento, la cosa che serve di più in assoluto è ... praticare il silenzio interiore, la quiete, la leggerezza, la consapevolezza del "respiro interno".

Anche queste mie considerazioni, per quanto spero di cuore possano essere utili al lettore, sono da ritenere solo uno stimolo a sperimentare in prima persona, un'indicazione su come correggere le "deviazioni" dal sentiero principale, come dice CXW.

E allora, se sei un sincero ricercatore dell'armonia con te stesso e tutte le altre forme di vita dell'universo (del Dao) ... semplicemente prova e riprova, con curiosità, pazienza, umiltà e determinazione. Nient'altro.

Nessun segreto o scorciatoia purtroppo sono possibili, così dicono tutti i Maestri.

Buona pratica.