

Taijiquan : l'Azione Efficace

Spunti sulla pratica del Taijiquan nella vita quotidiana

di Lamberto Martini



L'autore in una dimostrazione alla manifestazione "Salute in Azione" svoltasi ad Alghero nel 2002

Per tutti i praticanti di Taijiquan, principianti o esperti giunge, prima o poi, il momento di cominciare a dedicare del tempo alla propria pratica personale, a casa.

In oriente, il fatto che il praticante coltivi la propria arte da solo, in privato, è un concetto scontato e un punto di partenza mentre, nel nostro mondo occidentale è, per molti, un punto di arrivo.

Sulla scia dell'entusiasmo chi comincia vorrebbe praticare quotidianamente fin dal primo giorno di lezione ma, nella realtà, tendiamo sempre a rinviare in favore di qualcosa di più "importante" e "urgente" da fare. Tutti noi vorremmo che il Taijiquan fosse una pillola che, per il modico impegno della retta mensile e delle ore di palestra, fosse in grado di cambiare in oro tutto ciò che non va nella nostra vita. Certamente anche questo approccio dà dei risultati, anche buoni per alcuni, ma così facendo è come se, dopo avere conseguito il brevetto di volo, usassimo l'aereo per andare in au-

tostrada anziché per volare.

Quando la pratica personale si consolida, dà una così diversa visione e percezione del mondo interno (corpo e mente) ed esterno (relazione tra noi, gli altri e l'ambiente), che si prova una sensazione di spazio, forza e libertà simile a quando si è in cielo a bordo di un aereo. Sembra che nulla ci possa più toccare. E' come tornare a casa dopo aver a lungo girovagato senza meta.

Il primo passo: per sfida o per amore.

Un detto cinese dice: "il giro del mondo si fa mettendo un passo dietro l'altro".

Il primo passo verso la pratica personale è, per molti, difficile. E, la cosa più ostica da capire e da digerire è che, questo passo, va fatto tante volte quante sono necessarie ad attraversare la palude delle abitudini e convinzioni su se stessi e sul mondo. Oltre la palude c'è l'altra

riva e da lì tutto è più luminoso, pulito e con regole più accettabili e comprensibili. All'inizio, finché non ci siamo stati di persona faticiamo anche a credere che esista dentro di noi un luogo così diverso ma, dopo averne fatto esperienza diretta, i dubbi e le paure che ci frenano ad incamminarci con risolutezza in quella direzione si sciolgono come neve al sole.

Una delle paure classiche, che vale la pena di affrontare, è la convinzione che la pratica costante ci possa allontanare dai nostri cari: niente di più errato. In realtà è proprio il contrario: più coltiviamo la nostra "virtù", attraverso il Taijiquan, più accresciamo la nostra energia, tolleranza, comprensione e amore verso tutti. Non più per dovere, ma con naturalezza come un vaso che, quando riempito d'acqua oltre la sua capacità, debordando, condivide il proprio contenuto con tutto ciò che lo circonda, senza gelosia o paura.

Compreso questo è necessario trovare e ritrovare le proprie motivazioni e trasformare i pensieri in azioni, in pratica fisica.

Pensare di respirare profondamente non è la stessa cosa che fare effettivamente un bel respiro!

Solo l'azione cambia durevolmente il livello quantitativo e qualitativo del Qi, la nostra realtà. Anche se la via dell'amore verso se stessi è sicuramente la strada maestra come motivazione alla pratica personale, perché l'accettazione e la distensione liberano la strada alla circolazione del Qi, quando siamo alle prese con pigrizia e resistenze mentali e fisiche anche il sentimento di sfida va bene. Usiamo alternativamente quello che funziona meglio



Correzioni del Maestro Chen Xiaowang

per noi!

Quando la mente è lucida e concentrata l'azione segue senza intoppi e la pratica prosegue naturalmente e si autoalimenta, come quando il vento soffia sul fuoco. Se vogliamo fare, ma non facciamo, è importante individuare quali sono le nostre resistenze. A volte ce la si fa da soli, a volte si ha bisogno di un aiuto esterno perché ci manca l'esperienza per riconoscere i nostri processi interni e per superare i momenti di empassa. E' come se sapessimo che l'altra riva è lì, da qualche parte, ma non dove è e cosa ci serve per andarci.

A questo punto del sentiero, può esserci utile la figura dell'insegnante: una persona che, con il suo comportamento ci ispiri la stima e la fiducia necessaria ad affidarci alla sua guida; indipendentemente dai titoli e "galloni" che mostra.

Quando avremo maturato un'autonomia sufficiente, allora, sorgerà spontaneo il tempo di consolidare la propria pratica.

Ming Zhen Li ... Capire con chiarezza i veri/corretti principi.

Il nostro caposcuola, il M° Chen Xiaowang, racconta spesso agli studenti questa storia: "C'era una volta un insegnante di Taijiquan a Singapore che per un problema all'anca che lo faceva soffrire, quando eseguiva le tecniche di calcio laterale, aveva sul viso una smorfia di dolore. I suoi studenti, ligi al loro ruolo, copiavano con attenzione ogni movimento del proprio maestro inclusi il movimento limitato dal dolore e la smorfia del suo viso." A questo punto il M° Chen Xiaowang conclude dicendo: "seguite i principi, non i maestri".

Questo ovviamente non significa che avere una guida è sbagliato, significa seguire insegnanti che sappiano spiegarci e guidarci sui passi giusti da fare. Se eseguiamo meccanicamente una sequenza di Taijiquan senza comprendere gli equilibri, le linee di forza e l'atteggiamento corretto che ci permettono di percepire e coltivare la nostra energia interna, corriamo il forte rischio di addormentare la nostra mente nella tecnica, nella sequenza e nell'estetica del movimento. E, se la mente perde la concentrazione sul senso profondo di ciò che stiamo facendo, rischiamo di confondere il Taijiquan con una **ginnastica**.

Il M° Chen Xiaowang dice che praticare il Taijiquan è come cucinare: non basta avere gli ingredienti e la ricetta per fare un buon pranzo. Se il fuoco è troppo basso o troppo alto il cibo può rimanere crudo o bruciare, se la pasta

non è lievitata a sufficienza sarà indigesta ecc. Solo quando gli aspetti Yin-Yang della pratica diventano equilibrati, con gli ingredienti giusti al posto e momento giusto, l'azione diventa Azione Efficace. La pratica comincia allora a fare gustare i suoi prelibati frutti in maniera significativa e, la teoria diventa esperienza.

Tra il dire e il fare...

... c'è l' Azione Efficace.

Come trasformare un'azione in un'Azione Efficace nella nostra pratica quotidiana?

Attraverso la giusta concentrazione.

Concentrazione significa l'azione del concentrarsi, del portare al centro, di addensare. Il suo opposto è distensione che genera dispersione nel senso di rarefazione, diminuzione di quel qualcosa che è stato concentrato.

Dal punto di vista della coltivazione del Qi entrambi i processi vanno considerati insieme, come due facce della stessa medaglia e inscindibili come il concetto Yin-Yang. Solo in quest'ottica ci è possibile agire su alcuni parametri di questo processo di concentrazione-distensione che, come poi vedremo, modificano profondamente i risultati della nostra pratica. Sì, ma in pratica, da dove si comincia? Dall'inizio, naturalmente.

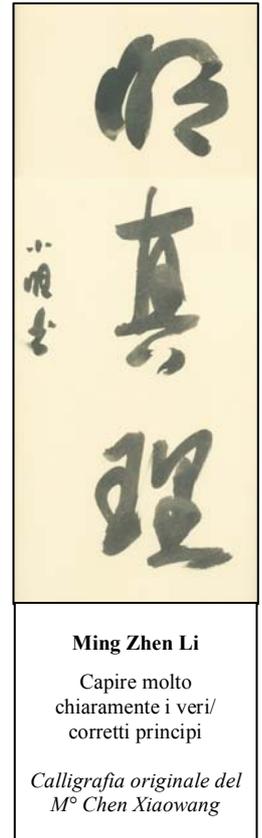
Sembra un gioco di parole ma è l'unica via. All'inizio, in genere, quale che sia lo stile che seguiamo vengono proposti degli esercizi semplici, di base. E proprio su questi esercizi è importante che lavoriamo per allenare la "Sintonia-concentrazione Efficace" perché, qui, la semplicità e ripetitività della tecnica ci permettono di dirigere il massimo dell'attenzione al *come* pratichiamo anziché al *cosa*.

Nella tradizione della famiglia Chen gli strumenti per eccellenza che permettono di sviluppare il giusto equilibrio di quiete-attenzione sono Zhuangong o *Esercizio del Palo Eretto*, e il Zhansijin o *Esercizio del Bozzolo di Seta*.

Ovviamente, anche qui, non è tutto oro ciò che luccica. E' quindi importante comprendere il modo corretto di praticarli, pena il rimanere impantanati nella palude della tecnica o dell'autocompiacimento.

Il M° Chen Xiaowang tiene molto a questi esercizi e, dopo aver guidato gli allievi a percepire il giusto equilibrio tra Postura-Efficace e Concentrazione-Efficace, dice: "mantenete questo stato per tutta la forma". Questo significa partire col piede giusto.

Individuare le qualità da coltivare



| | | |
|---------------------------------|---|------------------|
| ←----- ConcentrAZione -----> ++ | | |
| MENTE | <p>Addormentamento Inconsapevolezza del centro</p> <p style="text-align: center;">Attenzione e Distensione coesistono</p> <p>Eccitazione Inconsapevolezza del centro</p> | EFFETTI |
| Carente |  <p>Eccesso di Yin Carenza di Yang</p> <p style="text-align: center;">Efficace</p>  <p>Yin e Yang in equilibrio</p> | Eccessiva |
| CORPO | <p>Il rilassamento diviene mollezza, la forza è insufficiente. Il Qi ristagna e la circolazione è carente</p> <p style="text-align: center;">Forza e Rilassamento coesistono. E' possibile il processo di circolazione e accumulo del Qi.</p> <p>La forza diviene rigidità, il rilassamento è insufficiente. Il Qi ristagna e la circolazione è carente.</p> | EFFETTI |
| ←----- Azione fisica -----> ++ | | |

Tabella "Azione Efficace: Schema"

Intensità, velocità e soprattutto gradualità dell'esecuzione della pratica sono le qualità che, se sapientemente dosate, ci permettono di rendere Efficace il nostro Taiji.

L'intensità della forza è quel parametro che richiama il Qi nel corpo e ne promuove la circolazione. E' come un interruttore che accende la luce: una posizione troppo molle è come un filo elettrico in cui non circola la corrente; con una posizione troppo forte si ha come un sovraccarico di tensione: la corrente c'è, ma dato che è troppo intensa per il sistema diventa inutilizzabile perché fa bruciare le lampadine.

Se l'intensità della forza (tensione vitale) che imprimiamo ai muscoli e ai tendini che generano un gesto della mano, un passo, un cambio di peso, una rotazione della spina dorsale ... è eccessiva, il Qi si concentra troppo in zone limitate del corpo ristagnandovi come ingabbiato nei muscoli. Diviene come un uomo in prigione: può muoversi ma solo in un piccolo spazio. All'opposto, se la tensione vitale che sorregge la postura e l'azione è carente, il Qi risulterà insufficiente a circolare nel corpo. E' come voler fare bollire una grossa pentola d'acqua con il fuoco di un fiammifero o come voler far accendere una lampadina di casa con una piccola batteria.

La velocità di esecuzione è invece uno di

quegli aspetti della pratica che porta il Qi per il corpo, promovendone la concentrazione o la dispersione.

Quando la velocità di esecuzione è eccessiva, il Qi viene disperso come l'acqua dagli indumenti durante la centrifuga in lavatrice o come il calore del camino quando lasciamo le finestre aperte. All'opposto, quando si diviene troppo lenti, si ha un ristagno di energia come il motore di un'auto che scoppietta senza riuscire a muovere le ruote.

Inoltre, se il corpo è troppo aperto ed esteso verso l'esterno, ad esempio con posizioni troppo ampie, il Qi verrà automaticamente indirizzato verso l'esterno del corpo e, se si eccede in questa direzione, si interromperà il contatto con il centro che, dal punto di vista energetico produrrà una sorta di strappo: come un elastico che, tirato troppo, si sfibra. Al contrario quando si percorre troppo il sentiero verso il centro, si implode su se stessi e si perde in leggerezza, fluidità e apertura, come in una stanza in cui si cambia raramente l'aria.

Particolare importanza riveste la gradualità dell'esecuzione, che potremmo definire come l'"utensile" che ci permette di operare i necessari aggiu-

stamenti per restare nello spazio e nel tempo utile alla circolazione del Qi. Possiamo descrivere la gradualità come il comune denominatore tra le qualità del Taijiquan.

Osservando la tabella "Azione Efficace: schema" possiamo capire come, solo mantenendo i parametri della pratica all'interno di un determinato intervallo, si ottiene la Pratica Efficace. Quando infatti ci si trova nelle due "Aree Limite" è facile uscirne e, in questo caso, solo una mente che sa attuare la corretta gradualità è in grado di salvare la situazione. Potremmo ovviamente fare altri esempi e analizzare altri aspetti della carenza-eccesso del processo di concentrazione-distensione ma, senza il confronto sulla pratica fisica soggettiva dell'azione Taijiquan, correremmo il rischio di perderci in un fiume di parole cosa che, nel migliore dei casi, arricchirebbe la nostra pratica soltanto di un'altra teoria senza cogliere "Ming Zhen Li ... Capire con chiarezza i veri/corretti principi".

Essere Testimone

"Non ci sono porte di servizio per entrare nel tempio, solo l'ingresso principale", diceva un Maestro contemporaneo.

Compreso il processo di produzione e conservazione del Qi, è necessario sperimentarne fisicamente gli effetti attraverso la nostra prati-

ca: tradurre l'idea in azione.

E, per fare questa traduzione, è indispensabile mettersi, giorno dopo giorno, ad allenare la nostra mente a percepire le differenze che ci permettono di modificare, nell'istante stesso in cui si sta oltrepassando il limite dell'Efficacia, la risposta del corpo nella direzione del mantenere l'equilibrio necessario allo scorrere del Qi. Questo stato interiore in cui, corpo e mente sono in strettissima sintonia e danno origine a questo particolarissimo tipo di presenza mentale, è comune a molte culture e discipline e viene definito in diversi modi. Per le finalità di questo articolo ho scelto di adottare quello di *Testimone*.

Testimone nel senso di colui che vede, sente e percepisce gli effetti psicofisici della propria pratica con la consapevolezza che, ogni pensiero e aspettativa che sorgono nella sua mente, sia su ciò che sta sperimentando sia su fattori esterni, compromette la possibilità di percepire in modo diretto la presenza e la circolazione del Soffio interno, del Qi. Succede un po' come con il pescatore che, dopo avere a lungo atteso che il pesce abbocchi, nell'istante in cui avviene è pronto a tirare la lenza mentre, all'opposto, se "dorme" non piglia pesci.

Ovviamente lo stato del *Testimone* lo si acquisisce giorno dopo giorno, con pazienza e determinazione e lo si può allenare in ogni istante, in ogni azione della nostra giornata. Si possono usare tecniche specifiche o farsi portare dal proprio intuito ma, la cosa importante, è essere Testimoni di ciò che ci aiuta a rendere la mente più attenta, silenziosa e presente e di ciò che invece ci rende più nervosi, ansiosi o preoccupati. Per la mia esperienza non ci sono tecniche migliori di altre, e neanche di "segrete". L'unica tecnica giusta per noi è quella in sintonia con il nostro tempo; è quella che ci fa sentire più presenti, anche se attraverso il fuoco del superare le nostre personali tendenze e abitudini mentali. Anzi, se ci è troppo comoda, in genere, funziona poco perché essendoci troppo simile non ci chiede cambiamenti. D'altro canto, la tecnica o l'insegnante che ci mettono profondamente in crisi ci sono potenzialmente più utili da un punto di vista evolutivo ma, ancora una volta, il troppo storpia. E' necessario creare le reali condizioni che generano un cambiamento: il troppo forte o il troppo debole, entrambi, generano il loro opposto.

I cinesi dicono "man-man" che vuol dire "piano-piano", i latini dicevano "natura non fecit salto: la natura non fa salti".

Voglio però concludere citando questa massima di Confucio che, a mio avviso, sintetizza bene l'importanza dell'Efficacia che abbiamo esplorato in queste pagine:

nella Via, purché, non ti fermi".

Buona pratica.



Lamberto Martini comincia il Taijiquan nel 1983 studiando lo stile Yang con i Maestri Chang Dsu Yao e Walter Lorini a Milano.

Si dedica poi totalmente allo stile Chen studiando in Cina, a Shaolin, e invita in Italia nel 1991 il M° Chen Zhenglei, uno dei quattro depositari dello stile ufficialmente riconosciuti dal governo cinese. Dal 1993 segue gli insegnamenti del M° Chen Xiaowang divenendone uno dei referenti e fondando quindi la CXWTA-Italia con i Maestri Roberto Vignali e Gianna Sabatelli.

La CXWTA-Italia è referente ADO-UISP per il "Settore Taijiquan Stile Chen"

Lamberto Martini risiede ad Alghero e insegna in diverse città della Sardegna e a Milano.

| | | |
|------------------|-------------|------------------|
| Lamberto Martini | 079 982109 | Alghero e Milano |
| Roberto Vignali | 0532 830308 | Ferrara |
| Gianna Sabatelli | 06 5884428 | Roma |

www.taijichen-italia.com

info@taijichen-italia.com

"Non importa quanto lentamente tu proceda