

**CHEN XIAOWANG WORLD TAIJIQUAN ASSOCIATION  
ITALIA**

**TAIJI  
E CONSAPEVOLEZZA  
DEL CORPO**

**TESI DI MANUELA ANNICCHIARICO**

**NUORO, 2 GIUGNO 2006**

## **INDICE**

- **Riflessioni introduttive**
- **Primi passi nella pratica : vedere, sentire, ascoltare il proprio corpo**
- **Un passaggio delicato : riconoscersi nel corpo / accettarsi come corpo**
- **Usare il respiro : l'autostrada per i collegamenti interni**
- **L'identificazione : mente e corpo insieme**
- **Considerazioni Conclusive**

## **Riflessioni introduttive**

*La maggior parte delle persone che si avvicinano alla pratica del Taijiquan lo fanno con l'intento, più o meno dichiarato, di raggiungere uno stato di benessere psicofisico che consenta loro di migliorare il tono generale delle proprie giornate : meno stanchezza, più concentrazione, più calma, più rilassamento, più serenità...*

*Queste persone arrivano alle lezioni cariche di aspettative positive e sono in gran parte disponibili ad attuare dei cambiamenti nel loro modo di vivere, sentono di averne un gran bisogno... al punto da iscriversi ad un corso di Taijiquan, una disciplina poco conosciuta qui da noi...*

*Consapevolezza che è possibile migliorare e desiderio di apprendimento sono i presupposti di base per qualsiasi pratica, e dunque ottimi anche per la pratica del Taijiquan.*

*Le motivazioni di ognuno si situano sul piano dei processi mentali, che sono fondamentali nel costruire la motivazione al comportamento ( "mi iscrivo al corso di Taiji" ), ma c'è il rischio che esse possano rimanere al livello del pensiero, ed in questo modo "filtrare" l'esperienza del corso di Taiji in una forma troppo intellettuale, ostacolando o semplicemente ritardando lo sviluppo di una conoscenza esperienziale del corpo che è invece da sola semplicemente, la via per l'apprendimento ed il perfezionamento della pratica.*

*Il desiderio di apprendere è importante come disposizione generale ma da solo non basta : " (...) 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." ( L. Martini, *Arti d'Oriente*, 2003 )*

*"Anzitutto dunque (il) Tai Ji Quan è una pratica, un'esperienza, non una teoria. (...) una pratica che incontra la sua naturale realtà non nelle parole e nella ragione ma nell'esperienza diretta, e che proprio nell'esperienza corporea si definisce e si attua." ( C. Moiraghi, "La Via della Forza Interiore", 1995 )*

*Mi sono avvicinata alla pratica del Taijquan in età adulta, dopo un percorso di esperienze e convinzioni maturate nel corso di una vita vissuta con curiosità e disponibilità verso ciò che è “nuovo” e “altro” dai soliti percorsi dell’abitudine e strade già tracciate perché più comode. Cercavo “qualcosa” che mi potesse essere di aiuto nel corpo e nella mente, senza sapere bene come, ne’ in che direzione voler andare. Sapevo poco e niente del Taijquan ma sono una curiosa-sperimentatrice, e volli creare per me la situazione che mi consentisse di iniziare a conoscere quella disciplina così bella da vedere, e di cui avevo solo sentito parlare... Fu vera fortuna aver avuto l’incontro giusto che mi condusse al mio Maestro e alla Scuola di cui lui è parte, perché l’approccio giustamente equilibrato, la serietà, l’impegno e l’attenzione al singolo allievo come persona unica, sono ingredienti preziosi che danno la dimensione della sacralità alla pratica che si insegna e che si cerca di apprendere.*

*Si cerca di apprendere... e qui cominciano le difficoltà!! Come si apprende il Taijquan ? Studiando sui libri ? Qualcuno l’ho letto, interessante, si sa come è nato il Taij, che cosa significa il diagramma, e tante altre cose... sì, ma ... la pratica? Ah, la pratica !! ... Stasera... no, meglio domattina, forse... più tardi.*

*La pratica è il corpo, che respira, che sente, si muove. Con fatica, pesante, storto, rigido, ma si muove ! Bisogna accettare questa semplice evidenza.*

*La pratica del Taijquan mi aiuta ogni giorno a ricomporre il puzzle del mio essere, ad essere presente e consapevole a me stessa nell’ascolto dei segnali che il corpo emette in un dialogo incessante con la mente .*

*E’ stata una rivoluzione copernicana ( e ogni giorno bisogna rinnovarla ) : la scoperta di una conoscenza che è corpo, di un modo di essere più naturale, e di una strada da percorrere... con i propri piedi!*

*Certo, non è semplice. A volte mi sento ancora come se fossi ai piedi della montagna, e la vedo alta e impervia, però ho scoperto che se comincio a camminare la montagna sembra aprirsi, e sembra accogliermi, fino ad abbracciarmi nella sua maestosità.*

### **Primi passi nella pratica : vedere, sentire, ascoltare il proprio corpo.**

*La realtà quotidiana, così come noi la percepiamo ( con i suoi colori, rumori, sapori, ecc. ), tutto ciò che sta intorno a noi, il nostro mondo, è filtrato da un sofisticato sistema di ricezione ed elaborazione delle informazioni che si trova in noi, all’interno del nostro corpo. Si tratta del sistema sensoriale: grazie ad esso scegliamo automaticamente le informazioni che ci sono*

*indispensabili per sopravvivere e per condurre una vita “ordinata” e compatibile rispetto al mondo che ci circonda.*

*In questo senso è facile interpretare il detto della tradizione taoista, che “il nostro corpo unisce la terra al cielo” : infatti il corpo è il centro del nostro universo, esso è continuamente attraversato da flussi di energie e continuamente le trasforma, le traduce in un ininterrotto processo di adattamento che è poi la vita.*

*Dunque la fruizione della realtà fisica è resa possibile dal nostro essere corpo. Ma anche il corpo, in se' è una realtà da percepire.*

*I confini tra il corpo ed il mondo che lo circonda vengono definiti nella nostra mappa mentale nella prima infanzia attraverso un enorme lavoro di osservazione e comparazione di esperienze sensoriali a volte anche dolorose, che ci danno le informazioni necessarie per “prendere possesso” del nostro corpo in relazione a tutto ciò che corpo non è, il mondo esterno.*

*Ma il processo di acquisizione di informazioni è continuo, e prosegue per tutta la vita: grazie ad esso possiamo apprendere nuove abilità, perfezionare quindi la conoscenza del nostro essere corpo, sviluppare un livello di attenzione sempre maggiore alle sensazioni corporee, ed una sempre maggiore consapevolezza dei nostri equilibri interni.*

*E' su questa possibilità di sviluppo continuo che si fonda la pratica del Taijiquan, che si qualifica dunque come ininterrotta ricerca a partire dal corpo come parte integrante dell'universo.*

*Le persone che si avvicinano per la prima volta alla pratica del Taijiquan vengono da subito invitate ad esercitare un tipo di attenzione nei confronti del proprio corpo, che nella vita di tutti i giorni normalmente risulta del tutto o quasi sconosciuta.*

*Ed infatti spesso all'inizio la sensazione predominante è la confusione : si confonde la destra con la sinistra, non si capisce da che parte sta il peso del corpo, si guarda senza vedere, non si riesce a seguire... eppure da tanta confusione, attraverso la ripetizione calma e disciplinata delle sequenze, emerge un'altra sensazione, sempre più nitida : l'attenzione, e il silenzio della mente.*

*A questo punto è possibile cogliere gli stimoli positivi che man mano vengono introdotti per indurre le persone ad una vera “presa di contatto” con il proprio corpo, stimoli che sollecitano tutti i sensi. Il sistema sensoriale può infatti e deve svolgere il suo compito di raccolta ed elaborazione di informazioni, anche nei confronti della realtà corporea, consentendo lo svilupparsi di un rapporto di “familiarità” con le sensazioni che dal corpo provengono continuamente, e l'esercizio di una forma di attenzione sempre più raffinata.*

*Guardare, osservare le differenze, cominciare a vedersi come si è nelle diverse posizioni, ascoltare i rumori del corpo, sentire la propria postura a occhi chiusi, sentire i muscoli che si rilassano, sentire il peso e come si sposta, ascoltare il suono del respiro e i suoni delle articolazioni, vedere e*

*sentire la posizione delle ginocchia, ecc., segnano piccole tappe fondamentali di un percorso per nulla scontato di conoscenza sempre più attenta e approfondita di un mondo interno spesso sconosciuto e/o trascurato.*

- **Un passaggio delicato** : riconoscersi nel corpo / accettarsi come corpo

*Viviamo immersi in una realtà materiale che è supporto ed allo stesso tempo vincolo della nostra vita quotidiana, siamo materia nella materia ed il nostro livello di consapevolezza e di autodeterminazione è fortemente condizionato da abitudini di pensiero e di stile di vita. Eppure noi appartenenti al genere umano conserviamo tutti un profondo anelito alla libertà ( dai nostri limiti ) ed alla trascendenza, come se fosse impresso in noi il ricordo di un bene senza limiti. Ne siamo sempre fortemente attratti ( anche se a volte ci rifiutiamo di ammetterlo ), ma non abbiamo nessun altro mezzo utile per avvicinarci se non noi stessi e questa dimensione di vita, la nostra vita presente. Un bel rebus !!*

*Io credo, come detto in precedenza, che le persone che si avvicinano alla pratica del Taijquan siano fondamentalmente attratte dalla ricerca di una via per la libertà e per il bene, indipendentemente dal livello più o meno materiale in cui collocano questi due valori. Può trattarsi di libertà dalla rigidità e dai dolori articolari, oppure di libertà dai pensieri inutili e dalle tensioni che essi generano... sta di fatto che le persone desiderano e cercano una via per stare bene, e questo bene spesso si identifica con : “libertà, calma, pace interiore”, cioè parte dal livello di benessere fisico per arrivare a trascenderlo verso un livello di “bene superiore” o” più generale” .*

*Se cercare una via è importante, trovarla è molto importante, ma seguirla è fondamentale.*

*La via del Taijquan (così come viene insegnato e praticato nella nostra scuola ) passa attraverso noi stessi, senza scorciatoie si insinua in tutte le complicanze ed i blocchi del nostro corpo e del nostro essere, e senza formule magiche, semplicemente attraverso la ripetizione calma, attenta e respirata delle sequenze, utilizza l'unico strumento efficace di cambiamento : il nostro essere corpo qui ed ora.*

*Perciò il riconoscersi qui ed ora come corpo, e lasciare che questo corpo con tutti i suoi limiti sia la guida della nostra ricerca, significa fare un passaggio delicato e fondamentale per percorrere la via del Taijquan: è come aprire la finestra che dà sulla campagna, vedere in che direzione ci conduce il sentiero, e tirare una bella boccata di aria fresca.*

*Poi però è necessario uscire all'aperto, e mettere in passo dopo l'altro in quella direzione. Non basta stare a guardare, per proseguire serve portarsi avanti, muovere le membra, portare il proprio impegno e la propria attenzione nel mettere un passo dietro l'altro, senza fretta ma anche con continuità, e stare solo a vedere, ascoltare, sentire che cosa accade nella semplice verità dell'esperienza del nostro corpo. Non è semplice attuare questo passaggio: paradossalmente, nonostante viviamo in un mondo che esalta la fisicità come bellezza e come forza (un po' meno come salute), facciamo veramente fatica a prendere atto della nostra fisicità, e soprattutto a responsabilizzarci in relazione ad essa. Ci viene più facile considerare il nostro corpo come un attrezzo che ci è stato fornito (la cui manutenzione va affidata a degli specialisti) piuttosto che individuarlo come la parte più visibile di noi stessi, non scissa ma unica e vera, e soprattutto totalmente nostra.*

*La via del cambiamento è sempre faticosa, ma se essa come nel Taij passa attraverso la pratica fisica ed una certa disciplina interiore, allora la pigrizia e la fretta possono allearsi e indurci a cercare vie dall'apparenza più comoda o che diano gratificazioni più evidenti nell'immediato.*

*Fortunatamente viviamo in un tempo di cambiamenti, e si fa strada di tanto in tanto nella mentalità e nella cultura delle persone la consapevolezza che il corpo e il suo benessere non può venire scisso e considerato come altro dal nostro essere e dal nostro vivere come totalità di materia, coscienza e spirito. E che quindi ciò che muove e dunque influisce sul corpo, nel bene e nel male, influisce sul nostro equilibrio totalmente, e che noi possiamo permetterci di attuare delle scelte che siano consapevolmente dirette ad un livello superiore di benessere.*

*Entrare in contatto intimo e amorevole con il nostro se' corporeo è il primo atto consapevole che possiamo compiere, il primo fondamentale passaggio per intraprendere il cammino su quel sentiero che prima abbiamo solamente visto e osservato dalla finestra... Adesso apriamo la porta e andiamo !!*

- **Usare il respiro** : l'autostrada per i collegamenti interni

*Tirare una bella boccata d'aria fresca è sicuramente il sistema più semplice ed efficace per entrare in contatto immediato con il nostro corpo. Lo sappiamo tutti, da sempre : si tratta di una conoscenza elementare che fa parte della cultura popolare. Detti come "prendere respiro", "dare ampio respiro", "tirare un sospiro di sollievo" oppure "qui non si respira", fanno parte del nostro linguaggio quotidiano, ed ognuno di noi sa, almeno intuitivamente, quanto fa bene un respiro*

*ampio e profondo in tutte le situazioni della nostra vita : alla guida dell'auto, in ufficio, quando ci troviamo ad affrontare una difficoltà o un disagio, o quando finalmente la sera ci distendiamo nel nostro letto.*

*E' come prendere una pausa : in un attimo si ha la possibilità di distaccarsi dalla situazione esterna e ricollegarsi alla propria semplice presenza per poi riprendere il contatto con l'esterno con più consapevolezza. Tutto questo con un solo semplice respiro !!*

*Purtroppo assai raramente teniamo conto di questo nostro sapere semplice e profondo, e non riusciamo a valorizzare l'inesauribile risorsa benefica rappresentata dal nostro respiro. Stili di vita costrittivi e stolte abitudini mentali ci portano al punto da trovare disdicevole o sconveniente l'emettere dei respiri profondi e sonori. Così, nel momento in cui l'insegnante di Taijquan ci invita ad eseguirli come esercizio, la prima reazione è l'imbarazzo ed una incredibile incapacità a lasciar andare il respiro.*

*Oltrepassate le barriere delle nostre paure, ci diamo finalmente il permesso di respirare, ed ecco, finalmente iniziamo a percorrere quella strada... ed a godere del paesaggio...*

*Il respiro è uno strumento straordinariamente semplice ed efficace e nella pratica del Taijquan viene utilizzato inizialmente per indurre il rilassamento del corpo e l'alleggerimento della mente, in modo da sperimentare e stabilizzare quello stato di quiete che favorisce la circolazione energetica in tutto il corpo e che, con l'aiuto della presenza mentale, rappresenta il punto di partenza, il passaggio dall'indistinto al distinto, dall'immobilità al movimento. “Nello stile Chen l'esecuzione delle forme tradizionali è preceduta da quella che il Maestro Chen Xiao Wang chiama preparazione della forma e che coincide con lo stato **wuji** (senza forma)...(...)...Il Maestro descrive questo stato come condizione di armonia tra mente e corpo, dove i pensieri gradualmente scompaiono ed il corpo intero assume un equilibrio ed una immobilità che favoriscono la percezione della forza vitale e la sua discesa nel dantian. (...) Per calmare la mente e renderla più ferma è consigliabile concentrarsi sul ciclo del respiro seguendo costantemente la fase inspiratoria e quella espiratoria ed il conseguente sollevarsi ed abbassarsi della zona addominale. (...)” (R. Vignali, 2000, “La Pratica Zhuangong : l'arte della meditazione in piedi.”)*

*Dunque siamo in cammino... respiriamo e senza pensare osserviamo il nostro respirare. Usiamo la mente solo per ascoltare, osservare, registrare le nostre sensazioni legate al respiro. Ad ogni respiro lasciamo andare i pensieri inutili e sentiamo che progressivamente, ad ogni espirazione anche i muscoli si rilassano. Concentrando l'attenzione solo sul seguire il percorso del nostro respiro, man mano ci rendiamo conto di sentire il rilassamento espandersi in diverse parti del corpo. Man mano che l'esperienza del rilassamento diviene più familiare, siamo in grado di*

*renderci conto della posizione del nostro corpo, e di assumere la postura che ci consenta maggiore comodità e rilassamento.*

*Se abbiamo la perseveranza di continuare a seguire il nostro respiro, la sensazione generale che potrà scaturire sarà di quiete ma anche di unità e movimento, nel senso che potremo sentire come ogni respiro trasporti energia in ogni parte del nostro corpo, e potremo sentire il corpo nella sua immobilità, ma allo stesso tempo vigile e “pullulante”, “carico”.*

*E’ come se ogni respiro avesse un suo percorso, attraverso cui si collega ogni più minuscolo sito, in modo che centro e periferia siano sempre comunicanti. E’ una rete di trasporti molto efficiente se la lasciamo funzionare, e nessuna periferia viene tralasciata. Anche durante il movimento : **“Il respiro è il tuo amico più onesto e sincero. Se inizi a correre o a saltare, il tuo corpo risponderà con molta naturalezza man mano che il ritmo aumenta. Anche se è possibile che tu ti dimentichi di qualcosa, il tuo corpo non si dimenticherà mai di respirare.”** (Chen Xiao Wang, estratto da un’intervista, fonte TaijiChen-Italia.com)*

*Il respiro funziona dunque sia come strumento di innesco di un processo (momento iniziale di contatto corpo/mente e avvio del rilassamento), sia come veicolo di trasporto del Qi e mezzo di collegamento interno. “I nostri polmoni ispirano il qi del Cielo e lo trasformano, con i fuochi della nostra essenza, in un qi corporeo raffinato e nutriente. Questo qi è pompato in ogni cellula nel nostro corpo, dove attiva e vitalizza i nostri processi vitali fondamentali. (...) Quello di cui diventiamo consapevoli quando prendiamo coscienza del respiro, è l’azione dei nostri polmoni, del diaframma e dei muscoli dell’addome, del naso e della bocca, delle labbra e dei denti. (...) **Diventando coscienti di questo processo ci ricordiamo della natura fisica dell’essere.** In più diventiamo consapevoli della qualità del nostro respiro: se scorre dentro e fuori dolcemente o violentemente , uniformemente o a tratti interrotti, sonoramente o in silenzio, pienamente o parzialmente, profondamente o superficialmente ecc. Questo ci informa sullo stato delle nostre emozioni e del nostro benessere : se siamo calmi o agitati, distratti o concentrati, sonnolenti o coscienti e così via. Lo scopo della respirazione normale è concentrare la consapevolezza sul respiro per intonarci allo stato attuale del corpo e al mormorio primitivo dell’universo.” (Gail Reichstein – La danza dei cinque elementi- La Medicina cinese nella vita quotidiana- 2003)*

*Nella mia esperienza di pratica, sia come allieva che come conduttrice, ho sempre constatato la semplice efficacia del respiro come strumento per il raggiungimento di un buon livello di concentrazione e di attenzione libera dai pensieri.*

*Nella fase preparatoria della lezione, scioglimento e riscaldamento, il richiamo sonoro e verbale a lasciar andare dei respiri lunghi durante gli esercizi, ha la funzione di aprire nel corpo e nella*

*mente lo spazio per la pratica del Taij, concederci questo indicibile lusso di totale attenzione a noi stessi.*

*Nella preparazione all'esecuzione della Forma, quando è importante approfondire il rilassamento e predisporre il corpo per una migliore circolazione energetica, da conduttrice aiuto le persone ad allineare la postura sempre portando primariamente la loro attenzione sul respiro ed invitandole poi a "fare l'inventario" del rilassamento, richiamando l'attenzione sull'espirazione e sul suo percorso che conduce naturalmente al ventre ed al centro vivo del nostro corpo, il dantian. Successivamente, nel momento in cui capisco dai segnali dei loro atteggiamenti corporei che un buon livello di rilassamento è stato raggiunto, con comandi verbali molto essenziali chiedo loro di portare le mani al dantian e con un leggero movimento circolatorio uniformare movimento e respiro intorno al centro, in modo da stimolare gradualmente il passaggio dall'immobilità al movimento mantenendo vivo il contatto percettivo Centro/Respiro/Movimento. Con questo semplice esercizio viene anche stimolata naturalmente l'attenzione alle sensazioni provenienti dalla zona addominale, e da principianti si può arrivare alla vera e propria "scoperta" del dantian; ma quest'ultimo è un processo mente/corpo che l'insegnante può solo agevolare attraverso l'induzione di uno stato di rilassamento generale, e in alcun modo intervenire sul come e sul quando.*

*Nell'esecuzione della forma chiedo sempre, a costo di risultare noiosa, di prendere un ritmo consono ad un respiro ampio ma fluido, che faccia strada allo scorrere dell'energia in tutto il corpo : "Il vostro respiro dovrebbe essere lieve, regolare e fluido come un rivolo d'acqua che scorre nella sabbia. E dovrebbe essere silenzioso, così silenzioso che chi siede accanto a voi non possa udirlo. Il flusso del respiro deve procedere con l'eleganza di un fiume, di una serpe d'acqua, non come una catena di picchi frastagliati o un cavallo al galoppo. **Essere padroni del respiro significa tenere le fila del corpo e della mente.**" (Thich Nhat Hanh -Il Miracolo della Presenza Mentale- 1992)*

- **L'identificazione : mente e corpo insieme**

*Dunque il respiro è un potente strumento di consapevolezza del corpo, ed utilizzarlo significa comprendere che in quanto strumento non svolge la sua funzione se non è accompagnato e assistito dalla presenza della mente. Infatti tutti noi respiriamo continuamente, ma è solo nel momento in cui richiamiamo l'attenzione della nostra mente sul respirare, che prendiamo coscienza dell'atto in se' e delle sue modalità, e siamo in grado di osservarle e di modificarle in una certa misura.*

*Quando l'insegnante di Taijquan dice "calmiamo il respiro" innanzitutto ci aiuta a prendere coscienza del nostro modo presente di respirare, e poi ci richiama all'osservazione pura e semplice*

*da parte della mente, ed al processo di guida che la mente può esercitare sul modo di respirare. Ben diverso da un qualsiasi trainer che invita gli allievi a sputar fuori l'aria in modo meccanico ! Nella mia pur breve esperienza come conduttrice, e nel processo di formazione che mi accompagna, sto imparando che ogni momento della lezione è un'occasione per offrire agli allievi stimoli molteplici e diversificati per portare l'attenzione della mente alla consapevolezza del corpo, perché senza l'attenzione limpida e la registrazione priva di giudizio, le sensazioni non lasciano traccia di se' nella memoria del corpo e si disperdono... la ripetizione attenta e disciplinata dei movimenti aiuta il processo, ma da sola non basta. Spesso le persone, e noi stessi, arriviamo alla lezione portandoci appresso tutto il sovraccarico della vita quotidiana, e mollare i pensieri che affollano la sala grande del nostro cervello è operazione molto più difficile che sciogliere le articolazioni. Così può accadere che si arrivi anche all'esecuzione delle sequenze, e che ci si sforzi di seguire e di prestare attenzione eseguendo i movimenti con impegno, ma senza veramente vedersi, ascoltarsi, sentirsi... Il ruolo dell'insegnante è davvero fondamentale per seminare per tutto l'arco della lezione gli stimoli giusti, che saranno colti da ognuno nel modo e nel momento giusto per lui. Importante è però anche il suo ruolo di armonizzatore, di colui che porta il tono della lezione ad un giusto equilibrio, creando l'ambiente ideale affinché le persone possano rilassarsi e riportarsi a se stesse, alla semplicità delle proprie sensazioni corporee. Personalmente posso dire di sentirmi serena dopo la lezione se vedo le persone andar via rilassate, calde e tonificate: in questi casi il mio impegno ha tracciato la strada e loro hanno trovato un posto tranquillo dentro se stesse. Come ho fatto? Ogni lezione è diversa, come i giorni della nostra vita, ma segue un andamento regolare, e prima nel riscaldamento, con gli esercizi fondamentali e nell'esecuzione della Forma, sto imparando ad osservare le persone ad una ad una per cogliere il momento giusto e dare l'indicazione che può essere utile in quel momento. Una parte di me si pone in ascolto, tranquillamente, e aspetta il momento giusto...l'altra parte si concentra sulla struttura della lezione, e procede. A volte funziona meglio, a volte meno...ma la via che seguo è una sola, quella di portare e riportare l'attenzione delle persone a se stesse, al loro respirare al momento presente, alle sensazioni del rilassamento, al seguire il ritmo del movimento, ad osservare ed eseguire senza opporre pensieri molesti... Con indicazioni verbali, con la musica in sottofondo, con respiri sonori, con movimenti quanto più possibile lenti e precisi, con spiegazioni più tecniche, metto a disposizione i miei strumenti ed ho la certezza che il Taij farà il resto.*

*Ma che cos'è dunque la consapevolezza del corpo ?*

*Nella nostra concezione meccanicista occidentale viene definita come “proprioceettività”:*

“ Proprioceettività è un termine introdotto da Sherrington per descrivere gli ingressi sensoriali che originano, nel corso di movimenti guidati centralmente, da particolari strutture: i *proprioceettori*.

I proprioceettori sono terminazioni nervose che inviano informazioni al sistema nervoso; gli stimoli sono avvertiti da particolari recettori posti nei muscoli, nei tendini e nelle capsule articolari. Queste terminazioni generano impulsi nervosi che sono trasmessi al midollo spinale e da qui possono rimanere nel midollo spinale stesso, per la determinazione dei riflessi spinali, oppure raggiungere altre zone del midollo spinale o del cervello, per la determinazione di funzioni specifiche.”

*Nella teoria che sottende la disciplina del Taijquan le cose sono un po' più complesse... esistono , è vero, accurate mappe del corpo umano che descrivono i percorsi dei canali energetici principali e secondari, e segnano i punti sui quali è possibile intervenire per riattivare la circolazione bloccata, e potrebbe trarci in inganno questa forma cartografica perché siamo talmente abituati alle mappe anatomiche che vediamo quando andiamo dai nostri medici... Ma il concetto stesso di circolazione energetica ci conduce verso una concezione viva e vitale del corpo, in continua attività e relazione di interscambio con il mondo che lo circonda: “ (...) la parola “corpo” viene usata per intendere “corpo e mente” o “l'uomo nella sua completezza”. La medicina cinese considera le malattie e le guarigioni del corpo umano come una combinazione di fattori fisici, psicologici, emotivi, ambientali, e persino cosmici. Il medico taoista ritiene che la malattia venga causata da un disturbo della relazione di una persona con ciò che la circonda, principalmente perché la persona perde la sua “tranquillità”(jing), caratteristica fondamentale per una vita armoniosa.” ( Dan Vercammen – Teoria e pratica della medicina cinese- )*

*Nel Taijquan viene ricercata, attraverso la pratica, l'armonia tra le diverse componenti della vita dell'uomo in quanto, come abbiamo visto non è possibile concepire il corpo e il suo benessere come separato dagli aspetti meno palpabili dell'essere. Perciò, seppure vi siano diverse e sottili distinzioni tra jing, jing-shen, Qi, Yi, Shin, Shen, e negli antichi testi sul Taijquan queste diverse componenti sono diversamente citate e diversamente interpretate a seconda degli autori, ciò che emerge è l'interazione sinergica tra gli aspetti più propriamente inerenti la materia ( jing e Qi ), e quelli mentali e/o spirituali ( Yi=mente, Shin=cuore, Shen=spirito ). Il corpo può essere dotato naturalmente di una buona jing ( energia vitale di base, acquisita già per via ereditaria ), ed essere in grado di attivare un buon livello di Qi, ma non sarà in grado di muoverlo ed avviare una corretta circolazione energetica se non interviene la Yi ( intenzione, idea, pensiero ). Ma a sua volta la Yi è presente solo se generata primariamente nella mente intesa come cuore ( Xin ), sede delle idee, dei desideri e della volontà.*

*“La Mente, sia la Yi ( mente ) che lo Xin ( cuore ), controlla le azioni del Qi, ed è il Qi che controlla le azioni del corpo. Si dice : “Usate il cuore ( ossia la mente ) per trasportare il Qi (...) La Yi e il Qi devono scambiarsi con abilità; in tal modo apprenderete il meraviglioso segreto della rotondità e della vivacità... Lo Xin è l’ordine, il Qi è la bandiera.” (...) Il maestro di Taij Chen Yanlin ha scritto: “Quando lo Xin crea un’idea, la Yi viene evocata. Quando la Yi è stata generata, il Qi la segue. In altre parole esiste un collegamento e un rapporto scambievole tra lo Xin, la Yi e il Qi. Quando lo Xin viene dissipato, allora anche la Yi si disperde. Quando la Yi è dispersa, il Qi galleggia. Inversamente, quando il Qi sprofonda, la Yi è forte; quando la Yi è forte, lo Xin è stabile. Pertanto tutti e tre sono interrelati e inseparabili.” (...) Leggendo attentamente i due detti precedenti, si evince che gli antichi maestri ponevano l’enfasi sulla mente e sul Qi. Un proverbio del Qigong recita “Utilizzate la mente per guidare il Qi” (Yi Yi Yin Qi). Questa è la chiave per l’impiego del Qi: se vogliamo spostare il nostro Qi su una particolare area, dobbiamo prima spostarci la nostra mente.” ( Yang Jwing Ming – Tai Chi – teoria e potenza marziale- Edizioni Mediterranee 2005 )*

*Da notare che il concetto di mente qui citato non ha niente a che vedere con il famoso “cogito ergo sum” che ha installato in tutti noi la pessima abitudine di identificarci con il nostro pensiero, che spesso ci rinchiude in tortuosi e inutili ragionamenti e giudizi. Nella teoria e nella pratica del Taijquan ci si riferisce ad una mente intesa come coscienza non giudicante, una mente che osserva e registra libera da pregiudizi, calma e concentrata, “come una campana di pietra sospesa alla Montagna Occidentale”, limpida e quieta (“la fontana è limpida, l’acqua è cheta”). Un risultato non facile che si ottiene lentamente e gradualmente, nella pratica, solo ed esclusivamente nella pratica : all’inizio si riesce solo ad intuire che è possibile, ed inoltre lasciar andare i pensieri fa un po’ paura, per quel senso di identità che dicevo poc’anzi.*

*Nel corso delle lezioni dedico molta attenzione ad agevolare nelle persone il processo di rilasciamento dei pensieri molesti su se’stessi e sulla pratica : è un percorso lungo e non facile perché tutti all’inizio abbiamo un atteggiamento poco indulgente e difensivo e ci vuole tempo per trovare un altro modo di osservarsi e di volersi bene. Credo però che coltivare una mente calma e limpida sia un presupposto fondamentale per l’apprendimento del Taijquan in tutta la sua profondità, e primariamente per permettersi di essere tutt’uno, corpo e mente insieme, per acquisire quella consapevolezza di se’ che serve nella pratica e nella vita.*

*Per questo utilizzo diversi strumenti:*

- *la voce, ad esempio è fondamentale, ed il modo di utilizzarla dovrebbe essere di per se' oggetto di apposito studio; sappiamo infatti, grazie al percorso formativo teorico e soprattutto esperienziale fin qui svolto, che la comunicazione tra le persone avviene a diversi livelli, e che in essa il tono, il volume, il ritmo e la cadenza della voce rivestono una importanza davvero fondamentale per veicolare in modo efficace i messaggi che si intendono trasmettere; particolarmente in alcuni momenti della lezione, nei quali il conduttore si propone di "accompagnare" le persone all'interno di se stesse, un uso appropriato dei toni e dei tempi della voce agevola il processo di rilassamento e la disconnessione dal controllo della mente razionale-analitica.*
- *le parole stesse che si usano possono agevolare il percorso verso il proprio interno, e dunque vanno scelte con una certa attenzione: possono evocare immagini piacevoli o far affiorare ricordi; molto utile non usarne troppe, per evitare il rischio di innescare la spirale interpretazione/pensiero/giudizio che comprometterebbe la semplice presa d'atto dell'esperienza presente; altrettanto efficace utilizzare nelle spiegazioni metafore tratte dall'esperienza comune delle persone e magari tratte dalla vita quotidiana, perché riportano immediatamente la pratica ad una dimensione più viva e reale ed invitano le persone ad osservare e cogliere nella vita di tutti i giorni i momenti "utili" per praticare, fosse anche solo con un respiro o un piccolo movimento fatto in modo più consapevole. Inoltre è importante inviare messaggi verbali il più possibile "mirati" utilizzando modalità espressive che facciano opportuno richiamo a tutto quel sistema di filtri sensoriali ,individuali, di gruppo, e di cultura di appartenenza delle persone che compongono il gruppo degli allievi: "(...) in un contesto di apprendimento è molto importante riconoscere i sistemi rappresentazionali." e capire come "un sistema di filtri (...) influenzi la selezione delle informazioni ed il processo di costruzione della mappa : (...) ve ne sono alcuni che intervengono nella struttura delle nostre scelte e sono alla base delle nostre motivazioni nei processi di decisione." ( G. Granata – PNL – De Vecchi 2003 )*
- *l'atteggiamento generale dell'insegnante, inteso come atteggiamento corporeo e comportamentale, diviene anche esso un importante strumento di comunicazione efficace, nel momento in cui viene utilizzato consapevolmente per preparare le persone ad accettare di essere guidate nel processo di apprendimento : " Il ricalco consiste nell'assunzione, che il formatore fa su di se',di alcuni comportamenti evidenti, caratteristici di un certo gruppo in un dato momento. Ricalcare significa utilizzare e rimandare i segnali verbali e non verbali provenienti dall'interlocutore, in modo da*

*adattarsi al modello che questi si è costruito del mondo. Ricalcare l'interlocutore vuol dire anche avere la flessibilità necessaria per individuare il vocabolario e il comportamento dell'altro, integrandolo nel proprio discorso e nelle proprie azioni. (...) La guida consiste nel cercare di modificare, integrare o arricchire il comportamento dell'interlocutore, intervenendo in modo sottile sui suoi schemi verbali e comportamentali, così da orientarli nella direzione desiderata. L'idea di fondo del ricalco e della guida è introdurre progressivamente, nel comportamento e nella visione del mondo dell'interlocutore, elementi che possano poi essere modificati attraverso un processo iniziale di ricalco, seguito da un ampliamento del suo modello del mondo.”*

*( G.Castelnuovo-A.Ceriani-V. Colantonio – La PNL nella formazione – De Vecchi 2004 )*

*Nel percorso di formazione all'insegnamento del Taijchen abbiamo più volte sperimentato queste tecniche sulla nostra pelle con simulazioni d'aula per renderci conto della loro utilità, soprattutto per imparare a gestire consapevolmente le nostre emozioni ed usare degli strumenti utili nell'affrontare situazioni che possono rivelarsi problematiche e delicate nei rapporti tra le persone che verranno da noi per apprendere la pratica del Taij. Tutto questo nell'ottica di acquisire noi per primi un buon livello di consapevolezza corpo/mente, in modo da essere liberi di poter scegliere in ogni situazione lo strumento più adeguato ed efficace per aiutare i nostri futuri allievi nella comprensione il più profonda e completa possibile della disciplina del Taij. Il fatto è che ogni persona arriva alla lezione di Taij come un universo a se stante, con tutta la sua storia e le emozioni vissute, i pensieri e le convinzioni maturate su se stessa e sugli altri, le sue paure e le sue resistenze... Accogliere questi universi, entrare in relazione con ognuno di essi, e fare in modo che essi entrino in relazione prima con se' e poi con gli altri in modo armonioso, certo non è un compito semplice... abbiamo a disposizione uno strumento potente, che è la pratica, ma abbiamo a volte la necessità di renderlo più accessibile perché le resistenze delle persone possono essere tante... e allora è l'insegnante stesso che deve farsi strumento consapevole ed efficace... mettendo a disposizione cuore e mente insieme, mossi da una sola intenzione : comprendere ed aiutare. E tanto più si riesce ad interpretare ed utilizzare lo stesso linguaggio, gli stessi strumenti ed i filtri per l'acquisizione delle informazioni di quel particolare allievo o di quel gruppo di allievi, tanto più riusciremo a trasmettere i contenuti che desideriamo veicolare, in un modo semplice e comprensibile.*

*Ognuno di noi nella sua esperienza di insegnamento potrà trovare anche intuitivamente i giusti accorgimenti per ottenere dei buoni risultati con questo o quell'allievo, ma studiare e condividere un approccio e delle tecniche comuni, ci aiuta a scambiare le esperienze e a*

*renderle ripetibili, senza per questo voler inscatolare la complessità delle situazioni e mettere delle etichette.*

*Altri strumenti:*

- *una accurata scelta delle musiche alternata a momenti di silenzio possono indurre una condizione di maggiore cedevolezza della mente giudicante*
- *una pratica costante degli esercizi Fondamentali, che con la loro "semplice" ripetitività aiutano la mente giudicante a prendersi una pausa*
- *i momenti di rilassamento e allineamento della postura, che impegnano la mente ad osservare solamente ad occhi chiusi e quindi a registrare le sensazioni corporee, in quanto riducono in parte gli stimoli esterni*
- *il richiamo all'osservazione pura e semplice dei movimenti e delle posizioni, e all'impegno di modificare ogni particolare che venga notato.*
- *il richiamo all'impegno di uniformare il proprio ritmo a quello suggerito dal conduttore in quel momento*

*Man mano che le persone sperimentano delle piccole oasi dove la mente tace e ascolta solamente, si rendono conto che loro sono lì, vive e presenti, corpo e mente un tutt'uno, senza tutto quel rumore in sottofondo, e che si sta bene così... poi svanisce, ma la prossima volta forse sarà più facile tornare a quella piccola oasi di silenzio...*

*In queste poche pagine ho cercato di esprimere la mia convinzione, basata sulla mia personale esperienza, che il primo fondamentale passo verso la comprensione e l'apprendimento della pratica del Taij, è il contatto e la presa d'atto della propria esperienza corporea, e che questo contatto, fatto di corpo e di mente insieme, è anche il primo beneficio che la pratica ci dà, presupposto di base per altri e più raffinati livelli di consapevolezza, ma che già da solo vale nella nostra vita di oggi come essere ogni giorno in vacanza dal solito trambusto.*

- **Considerazioni Conclusive**

### **La canzone del Vero Significato**

Nessuna forma, nessuna ombra

L'intero corpo è trasparente e vuoto

Dimenticate l'ambiente circostante, e siate naturali

Come una campana di pietra sospesa alla Montagna Occidentale

Le tigri ruggiscono, e le scimmie urlano

La fontana è limpida, l'acqua è cheta

Il fiume è turbolento, l'oceano è in tempesta

***Con il vostro intero essere, sviluppate la vostra vita***

*Nel momento in cui scelsi l'argomento di questa tesi, avevo in mente qualcosa di diverso : volevo dichiarare e dimostrare al mondo che la pratica del Taijquan aiuta le persone ad acquisire una qualità della consapevolezza del proprio corpo che altrimenti non si raggiunge con meditazioni o allenamenti di altro genere. E che grazie a questo tipo di consapevolezza le persone acquisiscono una condizione di benessere che va ben oltre il livello della salute fisica. Sono ancora e sempre più convinta di questi concetti, ma nel percorso compiuto per scrivere queste poche pagine, mi è venuto a mancare progressivamente l'intento dichiarativo rivolto all'esterno. La tesi è stata l'occasione per riordinare e riorganizzare il materiale della mia esperienza, e ricercare dentro di me stavolta l'ordine di un percorso iniziato e che ha l'aria di essere ancora piuttosto lungo... Ed ho scoperto quanto siano radicati dentro di me i concetti che ho espresso, semplicemente perché non li ho studiati: li ho vissuti.*

## ***Ringraziamenti***

*Ho riletto questa piccola tesi dopo un po' di tempo, nel bel mezzo di una crisi che mi sta portando a riesaminare alcuni aspetti rilevanti della mia vita, e quasi non ricordavo di averla scritta io... parla di un percorso, magari faticoso e non semplice, ma progressivo e coerente, e rileggerla mi ha fatto ricordare che laddove ora sembra esserci l'ombra, in seguito arriverà pian piano la luce...*

*Così per prima sento di ringraziare La Vita, con le sue fasi di ombra e di luce, con le sue onde che mi hanno portato un bel giorno a casa di Lamberto Martini, il mio Maestro, e ringrazio lui, per la fiducia riposta in me e per l'attenzione amorevole, ed anche per dirmi le cose sempre nel modo giusto, anche con il silenzio. Ringrazio i suoi due colleghi Maestri co-fondatori della Scuola Italiana del Maestro Chen, che condividono la passione e la responsabilità di un Progetto, e lui, il Gran Maestro sorridente e attento ad ogni impercettibile batter di ciglia. Ringrazio infine ma non per ultimi i miei carissimi compagni di percorso, insegnanti e assistenti della Sezione Sardegna della Scuola perché senza il loro sostegno e la loro stessa presenza non avrei mai pensato di intraprendere il cammino della formazione, ne' di poter proseguire.*

*E io? Già, dimenticavo... Ringrazio vivamente e mi congratulo con me stessa per aver trovato la forza di affrontare disagi e incognite per conoscermi meglio e crescere un po'.*

*Nuoro, 16.05.2006*