

“Nella quiete sii come il pino, nel movimento sii come acqua”

Taichi chuan etimologicamente significa «arte del combattimento con il principio del taichi, integrazione dinamica degli elementi yin e yang». Taichi chuan vuole dunque dire «arte del combattimento con il taichi». Il taichi chuan era, quindi, originariamente un'arte marziale, divenuta popolare grazie alla sua efficacia nel combattimento, attualmente è più conosciuta come esercizio energetico, efficace sul piano del mantenimento e del miglioramento della salute. Per praticare a lungo termine un'arte marziale e progredire senza interruzioni, bisogna che il metodo permetta un'efficacia su due livelli: quello del mantenimento e del rinforzo della salute e quello del combattimento. Il metodo del taichi chuan soddisfa perfettamente quest'efficacia su entrambi gli aspetti. Esistono un gran numero di stili e scuole di taichi chuan, tra cui quelle di Chen, di Yang, di Wu, di Sun... Tante altre forme di taichi chuan sono state elaborate a partire da queste scuole. Tutti gli stili sono accomunati da alcuni principi fondanti la pratica: la corretta postura; la corretta respirazione; il rilassamento; la sensibilizzazione al qi (energia interna). Per una corretta pratica bisogna che questi principi siano armonizzati fra loro in quanto uno influenza l'altro. Come è possibile guidare il qi all'interno del corpo se il contenitore stesso è bloccato e storto? Prendiamo, per esempio, in esame un sistema di riscaldamento. Affinché questo sia efficiente bisogna che la caldaia che produce calore sia ben funzionante, nel caso dell'uomo questa è nel tanden, un ostacolo nella tubatura impedirà all'acqua calda di raggiungere i radiatori, questo corrisponde ad una contrazione o deformazione del corpo che impedirà a mani e piedi di effettuare delle tecniche efficaci. Nel taichi chuan esistono principalmente due esercizi fondamentali per l'apprendimento: il primo è l'esecuzione di una sequenza di tecniche "taolu", nel secondo si destruttura la sequenza, cioè si estrapolano le

tecniche e le si provano in applicazione con un compagno. Prendiamo in esame la prima posizione del taolu indipendentemente dallo stile praticato, Kai tai chi: la colonna vertebrale è allungata, il corpo allineato con la forza di gravità, la sensazione è come se il corpo fosse appeso per l'apice della testa al cielo, gli occhi guardano avanti leggermente verso il basso, il mento rivolto leggermente in basso in modo da distendere il tratto cervicale; le spalle il torace, rilassati, l'espiazione deve consentire al torace di abbassarsi, la respirazione consente di liberarsi delle tensioni, liberarsi dalle tensioni consente alla respirazione di diventare più calma e profonda, scendere verso il tanden; le braccia e le mani cadono ai lati del corpo come delle funi abbandonate; con anche e addome rilassati l'estremità inferiore della colonna vertebrale si distende verso il basso in modo che né la pancia né i glutei risultino sporgenti; le ginocchia leggermente flesse, la parte inferiore del corpo, dall'ombelico in giù, è ferma e sostiene la parte superiore che resta perfettamente eretta e rilassata; i piedi distanziati, almeno quanto le spalle, sostengono il peso equamente diviso che cade al centro della pianta dei piedi; Il corpo intero è attento, rilassato, pieno d'energia. In questo modo sarà più facile avvertire sbilanciamenti, contratture di alcune parti del corpo. Man mano che si progredisce nella pratica, le percezioni si acuiranno ed il movimento stesso diventerà più esigente, più preciso. Solamente una ripetizione paziente e costante conferisce qualità ad un gesto e movimento specifico ed esso si allontana quanto più uno vi si avvicina: allentare le tensioni, sbloccare le articolazioni, stabilizzare le posizioni, regolare il respiro. L'abilità tecnica si affina e fa apparire facili i compiti più difficili: sviluppare la forza senza contrarre i muscoli, tirare e spingere contemporaneamente, connettere la parte alta del corpo e la testa mentre si allunga verso l'alto con i piedi che affondano nel terreno.

La consapevolezza della percezione e del gesto aiuta a salire sulla vetta del taichi chuan. E la prospettiva cambia ogni volta che si pensa di padroneggiare l'arte, essa si trasforma in ricerca nuova e complessa. L'attenzione posta nel praticare il taichi chuan si espande alla vita quotidiana. Il corpo sviluppa la capacità di ricercare il benessere autonomamente sfuggendo le rigidità muscolari e le posizioni scomode, dimostrando spesso come piccoli accorgimenti possono creare effetti importanti, ulteriori ragioni che consolidano la determinazione a progredire. Una delle qualità più difficoltose da sviluppare nella pratica del taichi chuan non è né la memorizzazione dei movimenti né la loro ripetizione, bensì ciò che apparentemente può sembrare facile: la lentezza. Eppure comprendere e praticare la lentezza permette il pieno riconoscimento e ascolto del valore di ogni aspetto dell'azione: inizio, durata e fine. La lentezza favorisce il rilassamento e la concentrazione sulle posizioni da assumere, regola un respiro addominale pacato che segue con naturalezza l'alternarsi dei movimenti del corpo, derivandone una grande precisione dei gesti. Inoltre il movimento lento permette uno sviluppo della fisicità molto più accurato e soprattutto non traumatico. Ma non bisogna cadere nell'errore di valutare il taichi chuan soffermandosi su questa caratteristica: la lentezza non è lo scopo della pratica ma imprescindibile al raggiungimento di determinati obiettivi, fra i quali l'allineamento di corpo mente ed energia che una pratica veloce non potrebbe controllare.

M° Marcello Vernengo

