

Roberto Fiume

Bioenergetica: una chiave per la comprensione di alcuni aspetti del
tai chi

Tesi per l'esame di secondo livello istruttori CRT

Milano 25/05/05

Bioenergetica: una chiave per la comprensione di alcuni aspetti del tai chi

Questo lavoro nasce da un argomento che mi ha sempre affascinato: il rapporto tra il corpo e l'emotività. Così quando durante uno stage, il maestro Mescola vi ha accennato mi si è accesa una lampadina. In seguito il Maestro Simeoni mi ha indirizzato verso la lettura di Lowen. Ed è proprio dalla lettura dei testi di questo autore e dall'osservazione, in quest'ottica, degli allievi di Melzo e di Vimercate che nascono queste osservazioni.

Perché guardare agli studi occidentali per comprendere quanto detto dai maestri orientali?

Secondo quanto asserito da diversi studiosi del mondo dello "spirito" (facciamo qui specificatamente riferimento a Renè Guenon in Oriente ed occidente) ad un certo punto della storia dell'umanità oriente ed occidente si dividono i compiti. Così, mentre in occidente si sviluppa la capacità "manuale", che porta ad un vasto potere sul mondo *materiale* fino ad arrivare ad un evidente, seppur parziale dominio della tecnologia, in oriente si continua ad indagare lo spirito e le tecniche per acquisirne sempre maggior conoscenza. Per quel meraviglioso meccanismo che è l'alternarsi di pieno e di vuoto, al massimo dell'espansione tecnologica, si sviluppa parimenti nel mondo occidentale, il dubbio di aver approfondito solo una parte del conoscibile. Il pensare soggiacente, anche nel mondo occidentale, riprende così corpo e diversi studiosi si dedicano ad indagare anche il mondo "invisibile". Nascono così diverse scuole di pensiero e molti grandi *visionari* ci offrono suggestioni e intuizioni che ci aiutano a comprendere il pensiero orientale che nel frattempo è diventato talmente raffinato da essere per noi spesso incomprensibile.

E' probabilmente con la psicanalisi che l'uomo occidentale riscopre un universo soggiacente a quello materiale. Nell'ambito delle varie scuole di pensiero una delle tappe fondamentali è la *scoperta* della psicosomatica, la capacità della mente di influenzare l'organismo e di farlo ammalare. Si cura quindi la mente per curare l'organismo.

Con Lowen la questione viene completamente ribaltata e si comincia a pensare che il discorso può essere affrontato dal lato opposto. Curare il corpo per guarire la mente (mi piace pensare che a questo punto, non pochi saggi cinesi che erano arrivati a questa conclusione alcune centinaia d'anni fa, sghignazzino allegramente).

L'occidente però non perde il suo vizio e resta immutato questo atteggiamento totalitario, per cui ogni nuovo creatore di una teoria ritiene che la stessa possa spiegare il *tutto*, dimentichi dei loro predecessori le cui teorie sono state spunto e nello stesso tempo ostacolo da superare (i saggi cinesi di prima ci osservano con attenzione e sanno che prima o poi ci arriveremo). Resta pertanto il limite, anche delle teorie di Lowen, che pretendono di spiegare tutta la verità. Ciò non di meno sono spunti interessanti, che possono aiutarci a capire parte del pensiero dei maestri di taichi.

Non pretendiamo con questa tesina di approfondire tutto il discorso della bioenergetica, ma solo di prendere spunto da alcune riflessioni che ci paiono interessanti se applicate all'insegnamento del tai chi.

La teoria sulla quale poniamo l'attenzione è quella che considera la muscolatura alla stregua di una pelle emotiva. Se, infatti, la pelle mette in contatto e nel contempo separa, l'uomo dal mondo fisico esterno, la muscolatura opera allo stesso modo ma in campo emotivo. E così come sulla pelle restano evidenti le cicatrici dell'incontro/scontro con il mondo fisico esterno, nella muscolatura si formano delle cicatrici che rappresentano l'incontro/scontro dell'individuo con il mondo esterno, ma dal punto di vista emotivo.

Questi segni sono le contrazioni muscolari.

Di queste contrazioni non siamo mai consapevoli, e ci siamo così abituati ad esse che tutto il nostro corpo si organizza in modo da compensarle. Ma qualcosa ci dice che non siamo a posto, che forse dovremmo fare qualcosa.

Incontriamo così il tai chi che del rilassamento fa parola d'ordine, e siamo costretti dapprima a sentire il nostro corpo e poi a rilassarci. Rilassando rilassando, per contrasto, ci rendiamo conto delle nostre parti contratte. Feroce, il tai chi ci mette di fronte ad un muro, ci blocca; o rilassi quel punto o il tuo sviluppo si ferma. E qui non posso fare a meno di ammirare dei grandi maestri la grande raffinatezza. Il problema non viene affrontato di petto ma lo si accerchia. Nessuno indica che devi risolvere il tuo problema psicologico, *solo* devi migliorare il tuo tai chi e pertanto sei obbligato a confrontarti con il tuo problema, che si trasforma in un problema posturale.

Ma come abbiamo detto, la bioenergetica curando il corpo cura la psiche, e pertanto superando l'ostacolo fisico si supera l'ostacolo psicologico.

A questo punto, soprattutto in quanto istruttori, bisogna fare delle riflessioni e prendere alcune precauzioni.

Spesso mi sono trovato di fronte ad allievi incapaci di vedere le loro contratture. In modo particolare mi ha colpito un'allieva che, nel primo pa tuan chin, sollevando le braccia teneva la testa evidentemente ruotata di lato. Alla mia osservazione rispondeva che non era vero, che la sua testa era perfettamente dritta, e solo con l'ausilio dello specchio sono riuscito a rendere la mia affermazione veritiera.

Pertanto la prima riflessione è: non bisogna dare per scontato che una contrattura, per quanto evidente sia all'esterno, sia anche nella consapevolezza dell'allievo.

L'approccio è fondamentale: quanto questo allievo vuole veramente superare quel trauma che ha lasciato quella traccia nella muscolatura? In linea di massima si potrebbe dire che se comincia a fare tai chi, nel suo profondo la sua intenzione è proprio quella di superarla, ma bisogna pure dire che ogni stampella, così come ogni malattia, crea una certa affezione nei confronti di chi la porta, e che il suo abbandono corrisponde ad un totale ridisegnamento della personalità.

Come operare? Lowen ci viene in aiuto. Infatti, egli divide i blocchi muscolari in due categorie. La prima comprende i traumi spesso infantili che in verità l'allievo (o noi stessi) abbiamo superato anche se è rimasta l'abitudine muscolare e posturale. In questo caso il superamento è relativamente semplice e potrebbe esprimersi in un rivivere l'esperienza (nei sogni od anche nei sogni ad occhi aperti) con il conseguente sblocco.

Ma che fare nel secondo caso se invece il trauma è recente oppure non è mai stato superato?

Certo, l'insegnante di tai chi non è uno psicanalista, e non è suo compito risolvere i traumi degli allievi, ciò non di meno indirettamente (se teniamo per buona la teoria bioenergetica) va a toccare punti delicati. Partendo da questi presupposti si comprendono alcuni atteggiamenti degli allievi che, posti di fronte al problema, diventano straordinariamente aggressivi o semplicemente negano il loro atteggiamento (come nel caso della mia allieva). La sensibilità e la personalità dell'istruttore diventano determinanti. Raramente però l'approccio di petto risolve il caso, spesso è meglio consigliare all'allievo di non intestardirsi sul problema, di dedicarsi ad altri aspetti della pratica ritornando, se è il caso, sul punto in un secondo tempo. Tale è stato l'atteggiamento del mio insegnante Walter Doldi. In questo modo si permette all'allievo di affrontare la questione con i propri tempi e modi arrivando alla soluzione spesso senza più dedicarsi apparentemente ad essa. Finché un giorno, repentinamente e senza nessuna causa apparente, l'allievo *decide* che il problema è risolto e si scioglie. Dal punto di vista bioenergetico il trauma è stato superato.

Osservando la questione da questo punto di vista si potrebbe così trovare una giustificazione a tanti abbandoni della pratica che, possono certo essere imputati all'istruttore, ma può anche darsi che l'allievo si trovi di fronte ad un problema insuperabile ed allora non può che rinunciare alla pratica.

In questo modo rinuncia ad uno degli aspetti più affascinanti della pratica del tai chi, cioè a dire la crescita individuale. Ma anche in questo caso il tai chi raggiunge il suo obiettivo. La domanda, infatti, è stata posta, il germe è stato seminato, ed anche l'allievo che abbandona è stato costretto a confrontarsi con alcuni aspetti della sua interiorità ed è innato nell'uomo cercare delle risposte.

Fin qui il progetto individuale; la pratica come risoluzione degli antichi traumi. Ma oltre ad un aspetto tutto interiore esiste anche l'impatto della pratica sul rapporto dell'individuo con il mondo esterno. Abbiamo, infatti, detto che, secondo le teorie di Lowen, la muscolatura rappresenta il tramite emotivo tra il mondo interno ed il mondo esterno. Pertanto ad uno scioglimento ed ad una migliore osmosi di questo apparato, cambia la percezione del mondo ed anche il modo nel quale il mondo ci percepisce. Qui risiede una delle principali fascinazioni del tai chi nei confronti dei neofiti. I movimenti sono infatti sì lenti, ma soprattutto sciolti ed armonici; la percezione è quella di un individuo capace di relazionarsi con il mondo esterno con estrema naturalezza e semplicità, ed è partendo da questa *invidia* che molte persone iniziano a praticare. Volendo dare un'immagine è come se tutti i traumi, costringendo la muscolatura ad irrigidirsi per difenderci dalle minacce esterne, ci costringa in un'appartamento/prigione, dove rimanere al sicuro perfettamente isolati da tutto quello che c'è là fuori. Praticando e conseguentemente sciogliendoci, abbattiamo le pareti e ci vediamo costretti a scendere in strada e ad affrontare la vita, sia nei suoi aspetti positivi che in quelli negativi, ma in ogni caso scegliamo di vivere la vita anziché rinunciare ad essa.

Ma se tutti i discorsi fatti fino a questo momento sono validi, diventa evidente un ulteriore passaggio che riguarda il percorso *spirituale* implicito nella pratica.

Se noi miglioriamo il rapporto con l'esterno partendo da un lavoro interno, invero stiamo replicando quello che gli alchimisti insegnano: uscire dal corpo per entrare in contatto con le grandi forze universali, sposare macrocosmo e microcosmo o, dal punto di vista buddista e taoista, sciogliersi ed unirsi al grande flusso. Ricominciare a percepire tutto l'universo non come parte altra da se ma come riflesso del mondo che abbiamo all'interno, come qualcosa che ci circonda ma circondiamo, che ci contiene ma al contempo conteniamo.

(Cari antichi maestri continuate a sorridere, ma vi prego con indulgenza).