

# Dialogo sui 10 principi di Yang Chen Fu

## Premessa

Sono passati alcuni anni da quando muovevo i primi passi nell'insegnamento di questa meravigliosa arte che è il Tai Chi Chuan. Ho fatto tesoro di ogni esperienza, cercando sempre di tenere l'attenzione sull'allievo e su quanto il mio insegnare fosse efficace. Subito il mio intento è stato guidare gli allievi, non per plasmarli, ma per aiutarli a creare la propria strada, pur consapevole che la destinazione fosse sempre l'apprendimento del Tai Chi.

Osservando gli allievi, ascoltando le loro esigenze, spronandoli a farmi domande, ho cercato di raffinare sempre più la mia comprensione del Tai Chi per cercare di trasmettere quest'arte più efficacemente.

Come diceva il nostro M° Franco Mescola, *il Tai Chi è un'occasione di libertà*, e ho cercato di essere sempre fedele a questo principio. Insegnare Tai Chi vuol dire quindi insegnare sì un'Arte Marziale estremamente raffinata, ma soprattutto significa dare un'opportunità di libertà a chi ci segue nel percorso di apprendimento.

Negli anni ho incontrato diverse persone che hanno partecipato e ancora partecipano ai miei corsi. Queste persone, ognuna diversa, ha portato nei miei corsi un bagaglio di esperienze a cui ho cercato di attingere per crescere, perché nella diversità sta la vera ricchezza. Queste persone, così diverse, hanno stimolato in me la ricerca di modi conseguentemente diversi di spiegare le stesse cose, dandomi occasione di crescere insieme a loro. Ho notato con piacere che per insegnare ad alcuni basta uno sguardo, ad altri servono parole di conforto, ad altri ancora piace essere corretti, ma tutti hanno una cosa in comune, una gran voglia di far emergere la propria identità. Anche quando si pratica la forma tutti assieme, nonostante si cerchi di muoversi all'unisono, l'identità di ciascuno cerca spazio, come in una coscienza collettiva dove ogni individuo è interconnesso con gli altri, creando un unico organismo ma senza perdere la propria individualità.

All'inizio mi concentravo molto sugli effetti sul corpo e sulla mente, distinguendoli per poterli comprendere. Man mano che però proseguo il mio percorso mi rendo conto che non ha senso separarli. Siamo molto più connessi di quello che pensiamo. Lavorando sul corpo riusciamo a bypassare molti pregiudizi mentali e raggiungiamo prima consapevolezza e benessere. Ci ritroviamo a beneficiare del lavoro fisico sul nostro stato mentale (somatopsichica).

In questo dialogo ipotetico tra me e alcuni allievi principianti ho cercato di spiegare al meglio i 10 principi di Yang Chen Fu, partendo dalle cose più semplici, dal corpo, da piccoli esercizi posturali. I personaggi dialoganti sono realmente ispirati ad alcuni allievi, ma anche a ciò che

ho scritto nella prima tesina che, trattando lo stesso tema, mi ha permesso di guardarmi indietro e scoprire la strada percorsa. Ho immaginato, quindi, che questi allievi facessero domande, interagissero con l'insegnamento in modo attivo, avendo così modo di mettere in evidenza le criticità che spesso si affrontano nell'insegnamento. Come spiegare a qualcuno che essere vuoti è essere forti e non significa essere molli e inconsistenti? Come spiegare la forza che scaturisce dal non usare muscoli? Come spiegare che essere vigili non significa mettersi sotto pressione per? Come spiegare la potenza del NON fare? Negli anni ho spiegato i 10 principi molte volte e ogni volta mi sono stupita di come gli allievi reagissero alle spiegazioni, facendo emergere loro stessi, sempre.

## Scoprendo i 10 principi

### Personaggi:

#### Istruttrice

**Misticista:** L'allievo forzatamente spirituale, che cerca solo connessioni con altri mondi

**Materialista:** L'allieva anti-immaginativa, che rifugge ogni suggestione e chiede solo concretezza

**Aneres:** l'allieva acerba, l'antica me

**Istruttrice:** appoggiamo bene la pianta dei piedi, magari oscillando un po' avanti e indietro e diminuendo tale oscillazione, fino a trovare il punto in cui sentiamo di ancorarci a terra e aumentare la pressione sulla pianta dei piedi. Ora appendiamo la testa verso l'alto, proprio come se ci fosse un gancio a cui attaccarci. A questo punto sentiamo che il peso sui piedi è diminuito e, in generale il corpo tende verso l'alto, ma con un po' di rigidità. Ecco, ora lasciamo la testa lì e rilassiamo il resto del corpo cercando di sentire l'influenza della forza di gravità: le ginocchia tendono verso l'esterno per accogliere il bacino che scivola in avanti, il petto affonda, il diaframma scende... Ora la pressione sui piedi ci dà stabilità, la testa appesa ci dona leggerezza e il nostro corpo è molto elastico, pronto a muoversi. Man mano che ci rilassiamo corriamo il rischio di pesare troppo sui piedi e appesantire il corpo, allora riportiamo nuovamente energia alla sommità del capo e riprendiamo le due tensioni alto/basso. Proprio la tensione che si crea oscillando tra alto e basso ci farà sentire "vuoti" e agili.

Naturalmente la postura che assumiamo porta con se emozioni. Cerchiamo di percepire le emozioni che sorgono, se la posizione è corretta ci sentiremo vigili e pronti, sentiremo la legittimazione a essere noi stessi.

**Aneres:** *solo ciò che è vuoto può essere riempito. Avendo un'intenzione vuota, ossia priva di condizionamenti e naturale, possiamo vedere la realtà e innalzare il nostro spirito. Mantenere l'energia nella sommità del capo fa riferimento alla concentrazione, all'uso dell'intenzione o anche all'atteggiamento propositivo nei confronti della realtà, del tipo affrontare la vita a testa alta?*

**Istruttrice:** eh! la ricerca di questo “vuoto” rischia di essere fuorviante. Non è davvero essere “vuoti” piuttosto è sentire la potenzialità del nostro essere pieni. E’ sentirsi davvero, ogni parte del corpo con il suo peso, connessa al resto e pronta all’azione. Il vuoto io lo interpreto come assenza di forza e di intenzione, in ascolto profondo. In questo ascolto incondizionato risiede la possibilità di legittimare la mia presenza e accettare me stessa. Ma attenzione! Diffidate dall’idea di “fare” questa ricerca, verrà col tempo, mentre a voi sembrerà di lavorare solo sul corpo, tutto il vostro essere si troverà coinvolto. Solo così possiamo metterci al riparo dall’intervento della ragione e lasciare emergere tutto di noi. E’una sensazione che posso aiutarvi a intuire, ma che solo voi potete sentire. Tramite l'insegnamento posso darvi supporto per consentirvi questa ricerca, ma solo voi potete portarla a compimento.

**Istruttrice:** rilassiamo ora il petto, aiutiamoci facendo una profonda espirazione e lasciando scendere il diaframma. Ora rilassiamo le spalle e teniamo le braccia staccate da tronco, lasciamo un po’ d’aria sotto le ascelle. Diamo una leggera torsione alle braccia facendole ruotare in avanti, con le mani che si avvicinano tra loro come a voler unire i dorsi. Ecco, ora torniamo in posizione normale e ripetiamo qualche volta. Alla fine sentiremo la parte superiore del nostro corpo attivata, cerchiamo di percepire anche la parte posteriore del nostro corpo che solitamente sfugge alla nostra attenzione, l’arco si tende. Percepiamo anche il peso delle braccia, cogliamo come, nonostante siano pesanti, ci diano l’idea di potersi muovere rapidamente, sono all’erta, nell’attenzione, il *Chi* fluisce. Sono concentrato su me stesso ma in una posizione accogliente nei confronti di ciò che viene da fuori.

**Materialista:** ma non è il contrario di ciò che si dice sempre? pancia in dentro e petto in fuori??

**Istruttrice:** infatti è in contrapposizione rispetto all’atteggiamento di superiorità e imposizione che si percepisce in chi si impettisce, tipica dei militari. Tecnicamente, tirando in dentro il petto facilitiamo la discesa e la concentrazione del respiro nel Tantien e allungando il dorso facciamo aderire il respiro alla parte dorsale. Portando il *Chi* nel basso ventre rendiamo solide le radici e agile la parte superiore del corpo, se invece riempiamo il petto di aria saremo facilmente sbilanciabili. Intuitivamente, questa è una posizione di accoglienza nei confronti dell’altro, ci permette di avvolgerlo in una tecnica difensiva di immobilizzazione o proiezione.

**Materialista:** in questo modo saremo in grado di assorbire l'attacco di un avversario senza opporci né evitarlo, potremo semplicemente accoglierlo??

**Istruttrice:** esatto, il punto è che essere concentrati su di sé significa anche sapere che non possiamo cambiare l'altro, ma possiamo, e dobbiamo, lavorare solo su noi stessi. Ciò significa rispettare la vita anche di chi si oppone a noi, ma, naturalmente, dobbiamo tutelare noi stessi e la vita che rappresentiamo.

Se non rilassiamo la vita ci troveremo il tronco pesante in alto e instabili le gambe. Per avere davvero il busto, la schiena e le braccia agili dobbiamo unire l'alto e il basso, unire l'energia del cielo e della terra. Possiamo fare ciò rilassando e ascoltando la vita. Siamo spesso bloccati in questa zona, sinceramente non so bene perché ma è evidente in tantissimi praticanti. Per sentire bene la vita dobbiamo rilassare il diaframma: fate un bel respiro profondo, svuotate bene i polmoni, poi tenete ferme gambe e bacino, e ruotare il busto.

Proviamo! Sinistra, destra. Sinistra, destra. Bene, aiutiamoci tenendo le gambe un po' più larghe, i piedi ben appoggiati a terra, il bacino scivolato in avanti e le mani poggiate sotto le creste iliache. Riproviamo.

Come normalmente succede, a molti viene voglia di aiutare la rotazione muovendo anche le spalle, cerchiamo invece di lasciare l'arco che abbiamo formato rilassando il petto e tendendo la schiena e ruotiamo solo la vita. Un movimento piccolo e preciso è preferibile a uno grande e poco attento. Un movimento preciso e lento ci fa sciogliere la vita più di un grande movimento forzato.

**Misticista:** viviamo in un'epoca di forte stress fisico ed emotivo che ci impegna in combattimenti sommersi e inconsapevoli, come pensieri negativi e rimpianti, che ci sottraggono energie. L'indicazione di "rilassare" diventa preziosa quindi, ora più che mai, per essere consapevoli e permettere all'energia di sprigionarsi pienamente. Giusto??

**Aneres:** rilassare la vita significa rilassare il diaframma, approfondire il respiro e permettere al *Chi* di riempire l'addome. In questo modo i piedi e le gambe rimangono ancorati al terreno e la parte superiore può muoversi liberamente senza perdere agilità.

**Istruttrice:** bravi! Calmare il respiro e far scendere l'intenzione per centrarsi e ritrovare appoggio, mettendo in connessione alto e basso e conseguentemente trovare quella calma interiore che deriva dal sentirsi un tutt'uno con la terra o, se preferite, potete sentirvi tutt'uno con l'universo, l'importante è che vi sentiate saldi e ancorati al terreno ma che, tenendo la testa verso l'alto, la vita acquisti mobilità in modo da lasciar fluire l'energia che arriva dalla terra verso il cielo, e dal cielo verso la terra.

**Istruttrice:** ora che abbiamo consapevolezza della nostra struttura possiamo ascoltare il *Chi* fluire, possiamo sentire *Yin* e *Yang* che si manifestano dentro di noi.

Non fatevi però ingannare dall'apparente semplicità di distinguere il vuoto dal pieno, ci vuole pratica e umiltà perché siano davvero vuoto e pieno. Se è vero che l'alternarsi continuo di *Yin* e *Yang* è la manifestazione della legge fondamentale dell'universo, il *Tai Chi*, è anche vero che possiamo percepirli come vuoto e pieno. Riconoscendo che solo ciò che è vuoto può

essere riempito e che solo ciò che è pieno può essere svuotato, capiamo che in ogni parte *Yang* è insito un aspetto *Yin* e in ogni parte *Yin* è insito un aspetto *Yang*. Proviamo dunque a fare qualche passo spostando bene il peso da una gamba all'altra per confrontarci con questo principio. Mettiamo bene tutto il peso sul piede sinistro e spostiamo il destro, rilassando entrambe le gambe.

**Materialista:** se il peso del corpo è appoggiato sulla gamba destra si dice che questa è piena, mentre la gamba sinistra è vuota e viceversa, corretto? Funziona solo con le gambe?

**Istruttrice:** con le gambe possiamo percepirlo più facilmente, ma funziona per molte cose. Anche solo per come ci atteggiamento nei confronti di un avversario o un partner. Se riceviamo un pugno, che intuitivamente possiamo definire come una tecnica basata sul pieno, non ha senso contrapporre un altro pieno perché vincerebbe il più forte o il più veloce. Nel caso di un pugno, ci sposteremo lasciando un vuoto sulla traiettoria del pugno e ci metteremo al riparo magari con le mani e le braccia pronte a intervenire.

Specifico meglio, però, quanto ho detto prima. Quando lo *Yin* raggiunge il suo culmine produce lo *Yang*, quando lo *Yang* raggiunge il suo culmine produce lo *Yin* e passando da uno all'altro si produce il movimento. Confermo, ma stiamo attenti. Prima di percepire quest'alternanza, dobbiamo fare molte esperienze di vuoto solo vuoto e pieno solo pieno. Spesso siamo un po' qua e un po' là senza rendercene conto. Io ho capito davvero il passo a vuoto anni dopo averlo cominciato, quando finalmente ho sentito di aver rilassato il bacino e la gamba vuota si muoveva da sola. Lì lo *Yin* al suo culmine produceva lo *Yang*. Ecco perché insisto sempre col passo a vuoto, perché è una tecnica semplice nel senso che abbiamo poche cose da controllare mentre la facciamo, ma che può essere illuminante. Ecco perché vi dico di camminare così dalla camera alla cucina o ogni volta che vi viene in mente.

Per tornare alla domanda di prima, *Yin* e *Yang* non si manifestano solo nelle gambe, possiamo percepirli anche nelle braccia. Come ripeto fin dal riscaldamento, abbassiamo bene le spalle. Ora aggiungiamo anche il far cadere i gomiti, come se avessimo qualcosa appeso alle braccia e ce li tirasse giù. In questo modo colleghiamo le braccia tra loro e uniamo tutto dalla punta delle dita della mano fino al resto del corpo. Inoltre la testa rimane libera e non incassata tra le spalle. Se proviamo ad alzare le spalle, sentiamo che è come se la testa si irrigidisse e le braccia si scollegassero e si svuotassero. Il principio è davvero facile stavolta, niente trucchi. Facendo solo questo vedete che nessuno ha problemi. Poi, chissà perché, quando si fanno la forma o le tecniche la cosa sfugge al nostro controllo. Probabilmente sono più collegate a fattori emotivi di quanto immaginiamo?! E' un classico per esempio alzare le spalle per uno spavento improvviso o per mostrare disinteresse. Ecco, con spalle e gomiti rilassati possiamo percepire il *Chi* anche nelle braccia.

**Materialista:** in effetti è come se diventassimo più grossi alzando le spalle, come a costruire uno scudo che ci difenda, no?

**Istruttrice:** infatti, ma vorrei che tramite la nostra pratica riuscissimo a toglierci idee come “difenderci” o “attaccare” anche se usate in senso lato e non strettamente marziale. Davvero abbiamo bisogno di uno scudo o basta cambiare atteggiamento e lasciar passare?

**Aneres:** se penso a qualcuno sicuro di sé e a proprio agio lo vedo con le spalle abbassate, le braccia rilassate e la testa alta.

**Istruttrice:** esatto. Inoltre con le spalle alzate spesso si alza anche il diaframma, con tutte le problematiche che abbiamo visto, respiro affannoso, gambe non più radicate,... la struttura che ci sorregge si sgretola, o meglio, si irrigidisce e diventa fragile e poi crolla.

Ora che riuscite a percepire il *Chi* anche nelle braccia è il momento di capire come ci si può muovere senza irrigidire la muscolatura e lasciare che il *Chi* continui a fluire. Un principio recita “usare il pensiero *Yi* e non la forza muscolare”. In questo principio risiede la meraviglia del *Tai Chi Chuan*. In molti sport o discipline siamo abituati a dare il massimo in termini di forza e allenamento muscolare, ma non qui. Il lavoro sulla consapevolezza e la disciplina del nostro corpo è imprescindibile, ma è arricchito da un mondo interiore.

**Misticista:** quindi usiamo solo delle tecniche mentali? usiamo il potere della mente?

**Istruttrice:** qui c'è il tranello più insidioso. Non usare la forza muscolare non significa affatto annichilire il corpo e diventare inconsistenti alla ricerca di chissà quali trucchi da Jedi. Non a caso ho parlato di consapevolezza e disciplina del corpo. Dobbiamo usare il nostro corpo al meglio delle sue possibilità, senza irrigidimenti e forza muscolari che, in quanto tali, possono essere facilmente superati da un avversario più forte. Usare il pensiero significa attingere al proprio potenziale, quelle capacità immense che non sospettiamo di avere, ma che emergono per esempio, quando siamo in pericolo. Penso a quelle persone che sono riuscite a sollevare un'automobile per salvare qualcuno. In una situazione normale non sarebbero riuscite a farlo, invece spinte dall'istinto, o più precisamente da una reazione non mediata, hanno superato i propri limiti. L'urgenza era tale da non lasciare spazio a esitazioni o dubbi. Agendo per puro istinto non hanno preteso di controllare il proprio corpo, lasciando fluire la forza interiore. Non si sono certo posti il problema del “come”, hanno semplicemente agito d'istinto, noi potremmo dire che non hanno usato la forza muscolare, hanno usato *Yi*.

**Materialista:** okok, ma da dove arriva tutta questa forza se non dai muscoli? Non è che posso mettermi a far levitare le cose con il pensiero... non è che è solo un modo di usare i muscoli in modo corretto?

**Istruttrice:** nei trattati di *Tai Chi Chuan* leggiamo “La forza interna ha la radice nei piedi, si sviluppa nelle gambe, è controllata dalla vita e si manifesta nelle dita. I piedi, le gambe e la vita devono essere unificati da un unico flusso di *Chi*”. Con l'esperienza si può sentire con ogni

parte del corpo, mentre all'inizio dovremo porre molta attenzione a ogni sensazione. Ecco da dove arriva la Forza con la effer maiuscola. Dalla terra, non dai nostri limitati muscoletti.

**Materialista:** sì, sì, ho capito, è uno di quei casi in cui dobbiamo *sentire* ma io non ce la faccio.

**Istruttrice:** assolutamente no! ora facciamo un esperimento quasi fatto apposta per te! Ci dividiamo in coppie in cui uno spinge e l'altro cerca di resistere. Chi riceve cerca di sentire fin dove arriva la spinta, chi spinge invece cerca di sentire da dove parte.

Come va? Materialista, riesci a sentire qualcosa?

**Materialista:** sì! fantastico! sembra che la spinta parta dal tallone... è giusto??

**Istruttrice:** esatto! In realtà si usano proprio quelle che si chiamano corrispondenze esterne per controllare di muovere ogni parte: piedi e mani, caviglie e polsi, ginocchia e gomiti, anche e spalle. Queste coppie sono le prime basi per ascoltare il proprio corpo. Man mano che facciamo esperienza, sarà tutto il corpo a comunicarci le sensazioni. Dobbiamo sentire il fluire del *Chi* e lasciare che il corpo si muova seguendo questo flusso.

Come sapete uno degli scopi di noi praticanti di *Tai Chi* è far crescere l'energia spirituale e mentale. Quest'obiettivo è comune a molte discipline, ma la strada che scegliamo tramite la nostra pratica passa dal corpo e dalle sue sensazioni. Partiamo dando per scontato l'unione di mente e corpo, unione che però non è sempre così facile da sentire. Perché avvenga con naturalezza, l'unica strada è la ripetizione. Una ripetizione appassionata, attenta, frutto di amore per ogni movimento, che non lascia spazio alla distrazione. Una ripetizione tale che renda ogni gesto naturale, spontaneo, espressione di noi stessi. Anche questo esercizio di spinta che stiamo facendo va ripetuto per permetterci di percepirci sempre più a fondo. Sentire come ciò che succede dentro si ripercuote fuori e viceversa, scoprirete che accordare l'interno con l'esterno è fonte di potere.

**Aneres:** ma abbiamo già detto che è l'intenzione a farci agire, che "volere è potere". Non è la stessa cosa unire l'interno con l'esterno??

**Istruttrice:** sono d'accordo. Anch'io li vivo come strettamente collegati tra loro. Se manca l'intenzione, la naturale conseguenza è una separazione tra interno ed esterno. Per esempio se facciamo Tui Shou, ma siamo solo preoccupati di difenderci, le nostre spinte saranno inefficaci. Se invece portiamo focalizziamo la nostra intenzione sull'altro, cambia tutto: siamo efficaci andando anche a migliorare la nostra difesa. Uniamo interno ed esterno. Mi spingo più in là. Uniamo il nostro tutt'uno (interno/esterno) con il tutt'uno dell'altro. Diventiamo un unico flusso di *Chi*.

Non so se ve ne siete accorti, ma stiamo andando in una certa direzione... Unire l'alto e il basso, collegare l'interno con l'esterno, usare il pensiero e non la forza, distinguere il pieno dal

vuoto... Stiamo creando le basi per un altro meraviglioso principio, la continuità. "Tutto ha dentro di sé entrambi *Yin* e *Yang* e dalla loro alternante caduta e ascesa nasce la nuova vita" (Lao-Tzu)

**Aneres:** l'energia *Yin* si trasforma in *Yang* e lo *Yang* ritorna *Yin*, in un eterno fluire... giusto?

**Materialista:** sì, certo, ma come.. io non lo so se sono *Yin* o *Yang* o cosa, devi dirmelo tu.

**Misticista:** ma dai! il nostro corpo è solo un tramite in questa vita, noi siamo tutto.

**Istruttrice:** fantastico, vedo che vi appassiona questo tema! Andiamo con ordine. Naturalmente *Yin* e *Yang* sono in continua trasformazione e seguirne il flusso è ciò che ci consente di non affaticarci. Legare i movimenti con continuità, eseguendo ogni tecnica come se fosse un unico movimento, fa sì che non ci siano tutte quelle interruzioni in cui sprechiamo energia. Un po' la differenza che c'è tra andare in bicicletta senza fermarsi e invece partire, fare due metri, fermarsi, ripartire.. si capisce già la fatica che si deve fare ogni volta che si riparte, no? Guardate, per esempio quando facciamo la forma. Dopo aver completato il movimento precedente, ma prima di averne esaurito l'energia! Stiamo già cominciando quello successivo... in questo modo consentiamo all'energia di fluire senza interruzioni. L'intera sequenza può così diventare un unico gesto, come un fiume che fluisce incessantemente. Ma spingiamoci ancora una volta un po' più in là. La continuità si manifesta anche nel lasciar emergere i movimenti senza volerli controllare. Noi lavoriamo sulle singole tecniche distinguendole le une dalle altre, ma è solo per esigenze di studio, per renderle più facili da capire. Poi dobbiamo trovare il modo di renderle una collegata all'altra e manifestazione del nostro io, interconnesso con l'universo. In cui traspaiono sia la continuità spaziale che quella temporale. Gli stessi gesti che stiamo eseguendo noi oggi, vengono fatti da migliaia di anni e da migliaia di persone. **In essi riecheggia l'eternità.**

Dobbiamo quindi stare in guardia, attenti all'ansia di voler fare che ci spinge ad aggiungere movimenti su movimenti e ci allontana da tutti i principi che abbiamo visto. Un po' come quando siamo agitati e non riusciamo a ragionare con calma e ci sentiamo in balia delle cose.

**Materialista:** io se sono agitata, sono agitata. Non è che mi metto a fare *Tai Chi* e mi calmo, magari se tirassi qualche pugno potrei sfogarmi...

**Misticista:** ma è solo perché ti lasci prendere dalle cose, io mi concentro nel *Tan Tien* e mi passa tutto.

**Istruttrice:** forse non ho usato l'esempio migliore, o forse sì. Sicuramente ogni tanto possiamo e dobbiamo lasciar uscire l'energia in eccesso che abbiamo accumulato, ma penso succeda molto meno spesso di quanto pensiamo. E' molto più facile che, anziché scaricare davvero, finiamo con l'accumulare ancora più tensione. Un po' come quando abbiamo parlato



delle *Fajin* o esplosioni di energia. Se fatte correttamente consentono di emettere energia in modo molto potente e istantaneo, se fatte scorrettamente invece ci si ritorcono contro, andando a farci male perché rivolgiamo quell'energia contro noi stessi. Quindi il mio consiglio è di fare un bel respiro e portare l'attenzione al *Tan Tien*. Qui abbiamo il nostro centro, il nostro riferimento. Ogni movimento parte da qui. E' la nostra ancora in mezzo alla tempesta. Portiamo lì la nostra mente, attingiamo al suo bacino di energia calma e solo dopo cominciamo a muoverci. La lentezza ci aiuta a essere consapevoli e controllare ogni gesto. Ci consente di calmare la mente, ascoltare tutto il nostro essere e lasciar fluire il *Chi*. Ci consente di avere un respiro più profondo, un corpo più rilassato e agile e accumulare energia vitale. **La lentezza si insinua nelle pieghe dello spazio e del tempo e lascia emergere l'espressione del Tutto.**



L'insegnante dovrebbe ispirarsi a Michelangelo, che nella tecnica scultorea si dichiarava artista "del levare", piuttosto che "del mettere", cioè per lui la figura finale nasceva da un processo di sottrazione della materia fino al nucleo del soggetto scultoreo, che era come imprigionato nel blocco di marmo.

*Tutto è già dentro di noi, dobbiamo solo ritrovare la strada che ci congiunge a quella conoscenza. Una strada possibile solo se scevra da ogni condizionamento, la nostra occasione di libertà.*

*Mostrarne la soglia, questo è il compito di un insegnante.*