

Tai Chi Chuan: salute e longevità

di

Franco Mescola

Che cosa è il Tai Chi? Perché praticarlo?

Il significato del termine Tai Chi Chuan è Arte Marziale (Chuan) che si basa sul principio della massima sommità o della polarità estrema (Tai Chi). Tai Chi (Taiji) è il pensiero filosofico fondamentale della cultura cinese e di molte altre culture tradizionali dell'oriente.

Per massima polarità o per polo estremo si intende quel momento nello spazio e nel tempo in cui, inevitabilmente, avviene il cambiamento.

A causa dell'attrazione degli opposti avviene la trasformazione, il cambiamento e il rinnovamento del flusso energetico. Secondo la tradizione cinese la nascita della materia (le diecimila cose) così come la manifestazione di tutti i fenomeni naturali derivano dalla trasformazione causata dalla tendenza all'armonizzazione delle forze contrarie.

L'esecuzione di una forma di Tai Chi può quindi rappresentare simbolicamente il principio universale della complementarità degli opposti.

Sono molte le persone che, in oriente come in occidente praticano il Tai Chi (Taiji). Per alcuni è un'arte marziale altri invece la praticano perché la ritengono lontana, o addirittura l'opposto della marzialità. Proprio in questa apparente contraddizione risiede una buona ragione per avvicinarsi alla pratica. In questo sta il fascino, la vitalità e la magia di quest'arte.

Perché sì: il Tai Chi è Arte e Arte per eccellenza. Insistere su uno solo dei molteplici aspetti significa non tenere in considerazione la storia del come e del dove il Tai Chi si sia sviluppato, ma, ancor più deviante sarebbe il non considerare la sua dinamica, che si basa essenzialmente sulle contraddizioni.

L'opposizione feconda dei due opposti Yin e Yang infatti è la causa prima e allo stesso tempo la conseguenza delle "diecimila cose" e della vita stessa. Il Tai Chi Chuan è un segno, un percorso del corpo (fisico, emotivo e mentale) nello spazio e nel tempo. Un gesto che, come una nota musicale, è prezioso proprio perché effimero e, quindi non trattenibile.

A causa di questo suo aspetto e dal piacere che può derivare dalla sua pratica, in occidente ma anche nella stessa Cina, qualcuno cede alla tentazione di aggiungere qualche lezioso abbellimento. Alcuni movimenti si aggiungono a volte involontariamente, ma non sono giustificati da una necessità obbiettiva. Alcuni movimenti se pur superflui sono indiscutibilmente eleganti e, perché no, belli da vedere.

Un esperto, un praticante che conosca a fondo l'arte si trova in imbarazzo nel giudicare e talvolta a disagio anche solo nel vedere alcune esecuzioni. In alcuni casi si percepisce un'esasperata ricerca del gesto estetico o di una altrettanto esagerata enfasi nell'aspetto marziale delle tecniche. Queste aggiunte superficiali rendono irriconoscibili le forme originarie del Tai Chi tradizionale. Pur essendoci diversi praticanti di questo tipo (la new age ha lasciato il segno!) nella maggior parte dei casi, fortunatamente, non è così.

Mi rendo conto di aver posto in evidenza come non fare il Tai Chi. Vediamo ora come sia più conveniente avvicinarsi all'arte. Anche quando lo si considera arte di difesa esso ha una valenza che va ben oltre quella di arte marziale. Il praticarlo porta ad un potenziamento delle qualità positive del corpo e della mente dell'individuo, condizione che aiuta a fronteggiare gli ostacoli e le avversità della vita in modo adeguato.

La pratica di quest'arte del Movimento può essere considerata in questi nostri tempi come un efficace antidoto contro i ritmi alienanti a cui siamo inevitabilmente sottoposti. Ritmi che minano l'equilibrio psicofisico dell'uomo moderno. Il Tai Chi è anche chiamato "pratica di lunga vita" o "l'arte del nutrire la vita" per la sua capacità di potenziare le difese naturali del corpo alle malattie, alla vecchiaia, nella misura in cui si armonizza il flusso dell'energia vitale, ma non solo, il Tai Chi può essere inteso anche come una via di realizzazione personale profonda, un metodo di sviluppo delle potenzialità inerenti la propria vera natura.

La pratica del Tai Chi può essere benefica per molte persone per superare problemi di stress e disagi provocati da un'eccessiva sedentarietà. Il Tai Chi può avere effetti benefici sia sul piano fisico che su quello psichico e spirituale. Esso rimuove blocchi e rigidità da tutte le parti del corpo. Il Tai Chi Chuan è strettamente legato alla meditazione.

Una pratica costante di questa disciplina può riequilibrare il rapporto tra mente e corpo. Il Tai Chi può cambiare il peso del corpo attraverso l'armonizzazione delle sue parti. Persone troppo magre ritorneranno al loro peso ideale in poco tempo, attestandosi naturalmente ad un migliore stato di salute. Un cambiamento questo che porterà ad uno stato di benessere. Persone troppo grasse dimagriranno e con il peso del corpo considerevolmente ridotto ritroveranno la gioia del vivere.

Il Tai Chi Chuan rende la mente lucida, chiara e tranquilla. Il temperamento si ingentilisce mano a mano che l'energia vitale aumenta. Esso scalda il corpo in inverno e lo rinfresca in estate.

Porta ad una respirazione profonda e riporta i polmoni al loro stato di normalità e questo tonificherà il cuore.

Aiuta la digestione e mette in grado il sistema ad assorbire con più efficienza l'energia dal cibo.

Riequilibra la funzione delle reni migliorando lo stato di salute di tutte le altre parti che alle reni sono collegate, in particolar modo l'eliminazione dei veleni derivanti da una cattiva alimentazione.

Come abbiamo descritto molti sono i vantaggi derivanti da una pratica costante. Per i non più giovani in particolare possiamo riferire che molti sono i casi di un miglioramento a livello di pressione sanguigna e dell'

ammorbidimento delle pareti delle arterie. Anche le ossa ricevono giovamento dalla pratica prevenendo in maniera efficace osteoporosi e paraplegia ma anche artrosi e altri disagi. I

n poche parole persone che soffrono di nevralgia, alta pressione, anemia, tubercolosi, gastriti e disturbi intestinali ecc. ecc possono trarre vantaggio dalla pratica. Comunque persone che abbiano gravi disturbi cardiaci devono affrontare la pratica in maniera graduale invece di iniziare con troppa enfasi.

Oltre a quanto esposto il Tai Chi Chuan rende il cervello più efficiente e il corpo più attivo e reattivo, pronto a resistere ad attacchi fisici ed emozionali. Esiste un vecchio detto che spesso ricorre nell'ambiente del Tai Chi: "muovere mille chili con quattro grammi" che significa sconfiggere una grande forza con una considerabilmente piccola. Questo è possibile evitando i punti di forza e cedendo all'avversario utilizzando la sua stessa forza per sconfiggerlo. Questa abilità comunque non può essere raggiunta se non con una lunga e costante pratica (Chi Kung). Il Tai Chi Chuan è una Via per vivere a lungo e in una buona condizione di salute.

Vi sono almeno quattro importanti scuole di Tai Chi ma tutte si basano su dei principi comuni, il più importante dei quali è il rilassamento fisico e mentale. Non importa quale sia la scuola; la pratica si esprime principalmente attraverso l'esecuzione di una o più sequenze. Queste composizioni sono formate da una serie più o meno lunga di movimenti concatenati.

Chi si avvicina alla pratica potrà godere dei benefici dopo pochissimo tempo imparando alcune facili forme-movimento e dedicando all'inizio anche solo una decina di minuti al giorno.

Il piacere che deriva dall'eseguire le forme indurrà lo studente a dedicare sempre più tempo alla pratica perché quel tempo dedicato al Tai Chi si sarà trasformato nella sua personale "Oasi di Decelerazione" .