

I DIECI PRINCIPI DEL TAI CHI CHUAN

di YANG CHEN-FU

Serena Venier

AA 2009 - 2010

1) Essere vuoti ed agili e mantenere l'energia nella sommità del capo.

Solo ciò che è vuoto può essere riempito. Questa frase nella sua semplicità racchiude in sé due aspetti distinti: un aspetto concreto, come un vaso che solo grazie al vuoto al suo interno accoglie l'acqua, e un aspetto più astratto, come la possibilità di comprendere la realtà solo quando ci liberiamo da condizionamenti e preconcetti che la distorcono ai nostri occhi. Avendo un'intenzione vuota, ossia priva di condizionamenti e naturale, possiamo vedere la realtà e innalzare il nostro spirito.

L'agilità consente di adattarsi alle diverse situazioni e di non usare la forza muscolare che impedirebbe al *Chi* di circolare, non a caso si parla, in questo caso, di "bloccare" l'energia.

Mantenere l'energia nella sommità del capo fa riferimento sia alla concentrazione, all'uso dell'intenzione, sia all'atteggiamento propositivo nei confronti della realtà, "affrontare la vita a testa alta". Al contrario, se pensiamo ad una persona depressa e insicura, sicuramente essa avrà il capo reclinato e guarderà verso il basso.

La fierezza di essere liberi e agili nel guardare la realtà.

2) Tenere in dentro il petto e tendere la schiena.

Intuitivamente, questa è una posizione di accoglienza nei confronti dell'altro, in contrapposizione rispetto all'atteggiamento di superiorità e imposizione che si percepisce in chi "si impettisce", tipica infatti di chi rappresenta "la forza armata", come i militari.

Tecnicamente, tirando in dentro il petto facilitiamo la discesa e la concentrazione del respiro nel *Tan tien* e allungando il dorso facciamo aderire il respiro alla parte dorsale. Portando il *Chi* nel basso ventre rendiamo solide le radici e agili la parte superiore del corpo, se invece riempiamo il petto di aria saremo facilmente sbilanciabili. La postura nella parte superiore del corpo deve avere un aspetto rotondo e naturalmente concavo verso l'interno in tutte le tecniche e le spalle devono essere sempre morbide e rilassate. In questo modo saremo in grado di assorbire l'attacco di un avversario senza opporci né evitarlo, potremo semplicemente accoglierlo avvolgendolo in una tecnica difensiva di immobilizzazione o proiezione.

3) Rilassare la vita.

Viviamo in un'epoca di forte stress fisico ed emotivo che ci impegna in combattimenti sommersi e inconsapevoli (come pensieri negativi, 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.

La vita è la guida del corpo. Rilassarla 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.

E' molto difficile rendersi conto del ruolo svolto dalla vita e dell'importanza di rilassarla, ma quando non stiamo bene e abbiamo dolori al ventre o allo stomaco (che data la vicinanza coinvolgono anche la vita), ci pieghiamo in due nel tentativo di proteggerci e ci sentiamo spezzati. Diventa quindi evidente che la vita ha una forza unificatrice e di trasmissione dell'energia tra la parte superiore e inferiore del corpo.

4) Distinguere il “Vuoto” dal “Pieno”.

Questa distinzione è il principio fondamentale del *Tai chi chuan*.

L'opposizione tra gli elementi è il modo più semplice per definirli, quasi fosse la base del nostro modo di conoscere e percepire la realtà: sentire il caldo ci permette di definire il freddo (e viceversa), così come avviene tra chiaro e scuro, alto e basso, ma anche gioia e dolore o dolce e amaro.

Allo stesso modo, l'alternarsi continuo di *yin* (vuoto) e *yang* (pieno) è la legge fondamentale dell'universo e, cogliendone le differenze, possiamo seguire il corso naturale degli eventi. 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. 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*.

Possiamo percepire il vuoto e il pieno in ogni aspetto fisico e mentale, favorendo la nostra consapevolezza del corpo e della mente.

Il classico esempio per comprendere la differenza tra pieno e vuoto si riferisce al nostro stare in piedi: se il peso del corpo è appoggiato sulla gamba destra si dice che questa è piena, mentre la gamba sinistra è vuota. Se invece il peso del corpo poggia sulla gamba sinistra, questa è piena mentre la destra è vuota. Questa consapevolezza ci permette di capire, per proseguire nell'esempio, che per muoverci in modo agile e leggero dobbiamo muovere il piede vuoto e non quello pieno perché ci muoveremmo in modo pesante e facilmente sbilanciabile.

L'altro aspetto fondamentale è nei confronti dell'avversario, in cui riconoscendone i vuoti e i pieni potremo agire in modo armonioso, per esempio creando dei vuoti laddove egli attacchi (come nella tecnica *Lu*) o attaccando laddove percepiamo un vuoto o una mancanza di equilibrio.

5) Abbassare le spalle e far cadere i gomiti.

Se pensiamo a qualcuno che “alza le spalle”, gli diamo valori negativi: lo interpretiamo come disinteresse (“non mi interessa” o “non lo so”) oppure come la conseguenza di uno spavento (magari

accompagnato dalle mani a coprire il cuore o la bocca). Sono immediate le idee di scollegamento con la realtà e di fragilità ed è come se le spalle alzate volessero costituire uno scudo che ci difenda. Ma è solo un blocco mentale e fisico, perché durezza non è mai sinonimo di forza. Quando alziamo o irrigidiamo le spalle, le braccia si muovono come se fossero staccate dal corpo, senza forza né continuità.

Se pensiamo a qualcuno sicuro di sé e a proprio agio, egli avrà sicuramente le spalle abbassate, le braccia rilassate e la testa alta. Quando rilassiamo le spalle, il peso e il respiro scendono verso il *Tan tien* e la testa si libera (non è più "incassata" tra le spalle) e si protende verso il cielo. Permettiamo al corpo di rimanere un tutt'uno in movimento e, come in un'alga mossa dalla corrente, il *Chi* può scorrervi liberamente.

6) 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. Non è il più forte a vincere, anzi "*Estrema morbidezza porta a estrema durezza*", o, ancora, "*Il debole batte il forte*" (Lao Tsu).

Mi viene spontaneo il paragone con il canto lirico. Per fare un suono molto acuto (cosiddetto *sovracuto*) ho due vie: usare la forza (spingendo la voce) ed ottenere un suono forse sufficientemente acuto, ma sicuramente stretto, rigido, se non addirittura "fastidioso", oppure posso aprire e rilassare la gola e "pensare" il suono lasciando che si formi naturalmente, ottenendo un suono perfettamente intonato, una lama vibrante e maestosa.

Come nel canto lirico, anche nel *Tai chi* è l'intenzione a riempire di significato i gesti, rendendo le tecniche forti perché piene non di una forza muscolare che può essere facilmente superata, ma di una forza interna, che non ha pari. E' fondamentale che l'intenzione sia pura, senza paura o ambizione che renderebbero i gesti incerti e deboli: nel canto la minima incertezza farebbe perdere l'intonazione, nel *Tai chi* renderebbe inefficaci le tecniche.

7) Collegare l'alto e il basso.

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*". Dobbiamo muovere tutto il corpo in perfetta armonia, perché se una sola parte non si muove sarà causa di perdita di energia. Possiamo aiutarci a controllare di muovere ogni parte usando alcuni abbinamenti: piedi - mani, caviglie - polsi, ginocchia - gomiti, anche - spalle.

Facendo esperienza possiamo davvero sentire che per sollevare una gamba, il peso dell'altra affonda nel terreno, così come nello spingere con le mani possiamo sentire la forza provenire dai piedi.

Allo stesso modo, nel canto lirico per eseguire una nota acuta senza toglierle pienezza, dobbiamo pensare di eseguire una nota grave e affondare il respiro nel basso ventre, mentre per togliere pesantezza ad una nota grave, dobbiamo pensarla acuta. Alto e basso sono collegati e indissociabili. Ancora una volta la natura ci viene incontro con degli esempi: un'alga nella corrente o un giunco al vento si muovono in modo armonioso e continuo e solo così resistono alle sollecitazioni esterne.

8) Unire l'interno con l'esterno.

Intuitivamente capiamo che è l'intenzione a farci agire, "volere è potere". Spesso ce ne dimentichiamo e agiamo inconsapevolmente o senza metterci la dovuta attenzione, avendo "la testa da un'altra parte". Ricordo quando sono stata corretta perché agivo meccanicamente, avevo la mente impegnata con chissà quali pensieri e durante il *Tui shou* spingevo senza voler veramente portare a compimento il gesto. Mi mancava l'intenzione ed era evidente la separazione tra interno ed esterno.

Se uniamo l'interno e l'esterno avremo un unico flusso di *Chi*, così come se siamo forti internamente lo saremo anche esternamente.

9) Legare i movimenti con continuità e senza interruzione.

Legare i movimenti con continuità ci porta a eseguire tutte le tecniche come se fossero un unico movimento. Dopo aver completato il movimento precedente, ma prima di averne esaurito l'energia stiamo già cominciando quello successivo. L'energia *yin* si trasforma in *yang* e lo *yang* ritorna *yin*, in un eterno fluire: "*Tutto ha dentro di sé entrambi yin e yang e dalla loro alternante caduta e ascesa nasce la nuova vita*" (Lao-Tzu). In questo modo consentiamo all'energia di fluire senza interruzioni e creiamo un'onda senza fine in cui l'avversario non riesce a intervenire. L'intenzione guida l'energia e i nostri gesti diventano circolari e continui.

Il canto accorre nuovamente in mio aiuto per capire questo concetto. Ogni fraseggio dev'essere sostenuto da un'unica emissione di fiato per non dover ogni volta sprecare energie nel ritrovare la giusta posizione di gola e ventre. Inoltre tutte le note devono scivolare l'una nell'altra, soprattutto nel passaggio tra note di diversa altezza perché solo questa continuità può donare agilità alla voce.

L'intera sequenza può così diventare un unico gesto, come un fiume che fluisce incessantemente.

10) Cercare la calma nel movimento.

L'ansia di voler fare ci spinge ad aggiungere movimenti su movimenti e ci allontana dal qui e ora. Quando rallentiamo i gesti e calmiamo il respiro riusciamo ad entrare in profonda connessione con noi stessi. Focalizzando l'attenzione sul *Tan tien* rendiamo armoniosi i nostri movimenti. La calma nel movimento ci consente di percepire i singoli gesti nella loro pienezza e mantenere l'energia.

Nell'agire in modo agitato esauriamo presto fiato ed energia fisica. Dopo una pratica calma e consapevole invece, ci ritroviamo con un respiro più profondo, un corpo più rilassato e agile e abbiamo accumulato energia vitale.