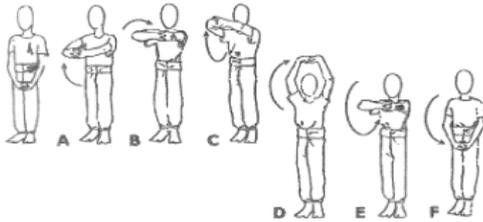


**1 - Shuang Shou To Tien**  
(Reggere il cielo con le mani)



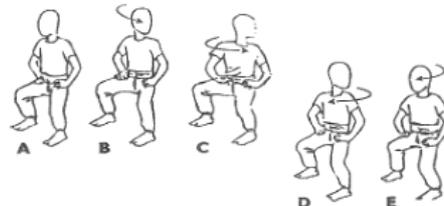
**2 - Tso Yu K' Ai Kung**  
(Tirare l'arco da entrambe i lati per colpire l'aquila)



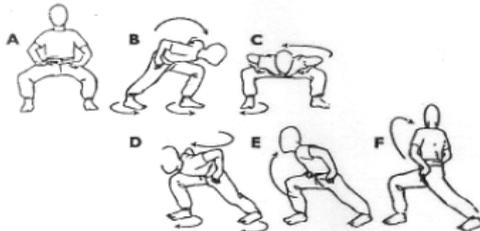
**3 - Chu Pel Tu Li**  
(Alzare un braccio in equilibrio su una gamba)



**4 - Tso Yo Hou Ch' Ao**  
(Guardare a sinistra, a destra e indietro)



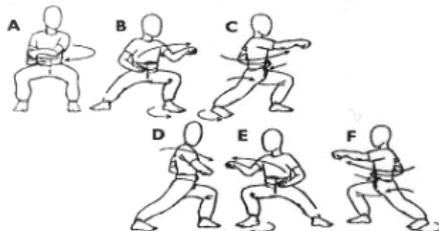
**5 - Yao T' Ou Pai Wei**  
(Oscillare la testa e far ondeggiare la parte posteriore del corpo)



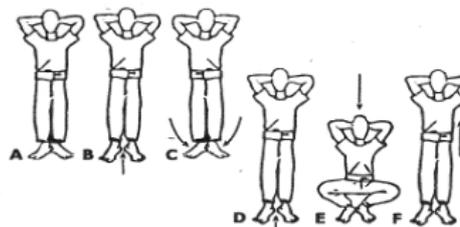
**6 - Chi Ien Hou Wan Yao**  
(Piegar la vita avanti e indietro per rinforzare vita e reni)



**7 - Tso Yu Fang Ta**  
(Parare e colpire da ambo i lati con gli occhi della collera)



**8 - Yu Chu Ch' I Tien**  
(Con il pilastro di giada battere il piede sette volte)



**I dieci principi negli otto pezzi di broccato**

Tesi scritta per l'esame da istruttore di primo livello: "I dieci principi del Tai Chi Chuan"

**Candidato: Davide Borin**

## Introduzione

Quando ho iniziato a seguire corsi di Tai Chi, alcuni anni fa e con istruttori diversi, il Pa Tuan Chin mi era stato presentato come un esercizio fisico, un riscaldamento per i muscoli e uno scioglimento delle articolazioni per poi dedicarsi e concentrarsi sulla forma, la parte che mi sembrava essere la più importante nella lezione e che meglio esprimeva la natura del Tai Chi.

Con gli anni di lezione, i seminari ed il corso istruttori è emersa una maggior consapevolezza del significato del movimento, della teoria dietro la pratica. E quegli otto pezzi di broccato hanno rivelato vari livelli di approfondimento di lettura ed utilizzo.

In particolare mi sono sembrati un ottimo strumento didattico per veicolare alcuni dei concetti di base del Tai Chi: i dieci principi fondamentali. Vorrei quindi proporre come tesi lo schema di una lezione in cui i principi vengono abbinati ad uno o più movimenti del Pa Tuan Chin per essere più facilmente spiegati ad un praticante di livello medio-basso; per ogni principio si affronterà l'aspetto che emerge nel gesto, le conseguenze fisiche, corporee, di fitness e benessere, approfondendo con qualche accenno il punto di vista energetico, di benessere mentale e spirituale.

Nella lezione viene seguito l'ordine dei dieci principi, mentre i movimenti del Pa Tuan Chin non sono in ordine e vengono chiamati in causa più volte: questa lezione si concentra sui principi e sfrutta i movimenti per interiorizzarli. Volendo si potrebbe invertire questa regola e, analizzando movimento per movimento, evidenziare quali principi ne emergono. In alcuni paragrafi si finisce per far riferimento ad altri principi, ed a volte ho fatto fatica a non ripetere le stesse cose: ma questa è la natura dei dieci principi, che sono così strettamente legati gli uni agli altri. La lezione non vuole insegnare il gesto, che già dovrebbe essere conosciuto allo studente, e si organizza in una precisa sequenza didattica (vedi scheda lezione).

Ovviamente si potrebbe lavorare per sottrazione, utilizzando gesti unici ma complessi come *"mani come le nuvole"*; la varietà del Pa Tuan Chin permette però di presentare aspetti immediati, più semplici, ed altri da ricercare con un approfondimento.

Arrivato al termine della scheda mi sono reso conto di quanta teoria si possa scrivere e quanta strada io possa ancora fare, anche nell'apparentemente umile Pa Tuan Chin, piccola sequenza di riscaldamento che può dare molto ed ancora di più.

## I DIECI PRINCIPI NEGLI OTTO PEZZI DI BROCCATO

### Scheda della lezione

OBIETTIVO: trasmettere i dieci principi base del Tai Chi.

DESTINATARI: praticanti in genere, meglio se già dotati di un bagaglio minimo di esperienza.

DURATA: 1 ora

CONOSCENZE PREGRESSE RICHIESTE: Pa Tuan Chin ti i lu, un'infarinatura di Chi Kung.

MATERIALI NECESSARI: nessuno.

SEQUENZA DIDATTICA:

1. enunciazione del principio
2. spiegazione
3. eventuali domande e suggerimenti da parte degli studenti
4. ripetizione del/dei movimenti chiamati in causa
5. proposta di approfondimento.

### I - Essere vuoti ed agili e mantenere l'energia nella sommità del capo

Ovviamente il primo principio è anche il più complesso, il più profondo. E quindi potremmo riconoscerlo in ogni movimento. Per iniziare la lezione possiamo scegliere la via più facile e presentarlo con il saluto. È il momento iniziale della forma, in cui sentirsi vuoti, ma pronti, agili, ma concentrati: il vuoto in questo primo principio è traducibile in potenzialità, possibilità. L'energia va alla sommità del capo per mantenere il collo e la schiena eretti, evitando curve e flessioni che possono diventare posture dannose; ma allo stesso tempo significa essere concentrati su ciò che sentiamo dentro e al di fuori di noi (concetto che verrà ripreso in un altro principio). Affrontare la successiva sequenza rilassati, pronti a sentire ogni stimolo. Ed imparare a riportare questo atteggiamento nella vita di tutti i giorni.

Approfondimento: cercare il principio nel sesto movimento (*piegare la vita avanti ed indietro*).

### II - Mantenere l'arco della schiena

E' abbastanza diretto prendere il primo movimento (*reggere il cielo con le mani*) per raccontare questo principio: in gran parte del movimento le braccia formano un cerchio che viene completato solo se si mantiene il petto rilassato, leggermente concavo, e la parte toracica della schiena arrotondata, con le scapole che si adeguano alla curva; anche se nei due passaggi in cui le mani si avvicinano al petto la schiena perderà un po' della sua rotondità, essa non diventerà mai piatta. Come effetto benefico si rilassano i muscoli dorsali, muscoli su cui è difficile lavorare e che sono a volte contratti in situazioni stressanti; l'obiettivo non è raggiunto con una contrazione dei pettorali, ma ancora una volta rilassando l'intera muscolatura del torace. Il respiro si fa più libero, può approfondirsi, perdersi nella cadenza del movimento: alzo, avvicino, allontano, alzo di più, etc. I pensieri si dipanano con il diaframma che si rilassa. Il sangue, pompato dal movimento delle braccia, fluisce più liberamente nel torace e con esso il Chi. La rotondità della schiena fa scivolare meglio il Chi e la forza del partner nelle applicazioni marziali.

Approfondimento: cercare il principio nel quinto movimento (*oscillare la testa...*)

### **III - Rilassare la vita**

Anche in questo caso la scelta è abbastanza scontata e ricade facilmente sul quarto movimento (*guardare a sinistra, a destra, indietro*), perché questo movimento va oltre il semplice (ma già benefico) stretching per la schiena solo se si riescono a rilassare i muscoli dell'addome che attraversano la vita; così la parte superiore del corpo può ruotare un po' di più senza far sbilanciare la parte inferiore. Rilassare la vita permette di avere una buona mobilità di tronco e braccia, mantenendo le gambe ben radicate. Si rafforza ulteriormente la fascia dei muscoli della cintura, in un movimento ampio che magari non verrà mai raggiunto nei movimenti di tutti i giorni, ma proprio per questo ci dona una maggior sicurezza nelle ordinarie rotazioni. Ne consegue anche una migliorata fluidità nella forma, in cui i piedi non sono obbligati a certe posizioni dettate dalla voglia di ariosità delle mani. Come ogni rilassamento migliora il fluire del sangue ed il passaggio del Chi, soprattutto in questa zona di importante scambio tra alto e basso.

Approfondimento: cercare il principio nel primo movimento (*sostenere il cielo...*) dove, essendo concentrati sul lavoro delle braccia, si tende ad essere un po' rigidi nel resto del corpo.

### **IV - Distinguere il vuoto dal pieno**

Ci sono tre diversi movimenti che possono essere utilizzati per questo principio. In tutti i casi il vuoto ed il pieno devono essere percepiti appena prima di un movimento, riconoscendo dove siamo (pieno) e dove vogliamo arrivare (vuoto) e, di conseguenza, lasciando fluire il nostro peso da uno all'altro come se fosse acqua che riempie un vaso, senza spinte. I tre movimenti sono il terzo (*alzare un braccio in equilibrio su di una gamba*), dove il passo a vuoto laterale precede lo spostamento di peso, il quinto (*oscillare la testa...*), in cui il vuoto ed il pieno non sono completi, ma comunque l'uno attira l'altro, ed il settimo (*parare e colpire da ambo i lati...*), che prevede una continuità ancor più accentuata rispetto agli altri, quindi una percezione del vuoto e del pieno più rapida, più intuitiva e spontanea, per riversare con la parata ed il pugno anche l'intenzione: percepiamo quel vuoto, e come sappiamo la natura aborre il vuoto, per cui siamo quasi risucchiati nel movimento. Ma nel momento in cui percepiamo il vuoto immaginiamo di riempirlo, quindi è sempre l'intenzione che guida. Se si trasporta anche una piccola percezione di questo principio nei movimenti di tutti i giorni questi diventano più morbidi, più fluidi e soprattutto necessitano di meno fatica: si perde in parte la percezione di fare dei movimenti "contro" (contro la gravità, contro l'attrito dell'aria, ...) e si viene ripagati da un gesto più elegante.

Approfondimento: cercare il principio anche nel movimento delle braccia, non solo delle gambe e nello spostamento del peso del corpo.

#### **V - Abbassare le spalle e far cadere i gomiti**

E' interessante inserire questo principio in due movimenti molto marziali, in cui le braccia e le mani sono proiettate verso l'esterno: nel secondo (*tirare l'arco da entrambi i lati...*) e nel settimo (*parare e colpire da ambo i lati...*) si vuole colpire o lanciare con l'intenzione, ma se si tengono contratte le spalle, di conseguenza anche i gomiti saranno meno sciolti, il gesto risulterà poco credibile e la figura del praticante ancora troppo concentrata verso l'interno per potersi ben esprimere verso l'esterno. Con le spalle rilassate il corpo può spendere meno risorse nel movimento, perché non avrà i suoi stessi muscoli che lavorano contro di esso; i vettori di spinta che si radicano nei piedi sono liberi di viaggiare verso la punta delle dita, dove sono diretti, o per dirla in altro modo l'energia della Terra può fluire liberamente. E' quasi inutile aggiungere che le spalle rilassate sono un toccasana contro lo stress, sempre che la pacata ossessione della nostra pratica per questo particolare rilassamento non diventi esso stesso fonte di tensione mentale!

Approfondimento: cercare il principio nel primo (*sostenere il cielo...*) e nell'ottavo movimento (*con il pilastro di giada...*), ma tenendo in mente e mettendo in pratica il primo principio.

#### **VI - Usare il pensiero (Yi) e non la forza muscolare.**

Il quarto movimento (*guardare a sinistra, a destra, indietro*) mi è stato spiegato proprio così: prima c'è l'intenzione, poi c'è lo sguardo, poi la testa ed infine le spalle; nel ritorno il corpo si muove in sequenza opposta (spalle, testa e sguardo), ma viene preceduto dall'intenzione Yi. Il corpo viene trascinato dall'intenzione, che muove il Chi, che muove il fisico. Ci deve essere la volontà nel gesto, e nel *voler compiere* il gesto. Proiettarsi, immaginarsi, voler essere nel gesto già compiuto attira il corpo che esegue con più precisione, con meno sforzo. Il gesto poi sarà eseguito sfruttando la gravità, o rilasciando una torsione precedentemente accumulata, riducendo ancor di più la fatica. Ci vuole una gran concentrazione a voler mettere tutta questa intenzione in ogni gesto della vita quotidiana, specie i più conosciuti e ripetitivi, ma in questo modo acquisiscono una qualità maggiore, acquistano valore anche se impolverati da anni di ripetizione.

Approfondimento: Lo stesso principio si può estendere anche a macromovimenti, come il viaggio quotidiano verso il luogo di lavoro o le pulizie di casa, che illuminati dall'intenzione (*io voglio arrivare in ufficio!*) godono di una giustificazione che ce li fa apprezzare maggiormente.

## **VII - Collegare l'alto e il basso**

Un principio di contrasti: sentire la gravità e non cedervi, tendere verso l'alto ma senza esserne sradicati. L'esercizio su cui allenarsi può essere il terzo movimento (*alzare un braccio in equilibrio su di una gamba*): l'interiorizzazione di questo principio permette anche di compiere il gesto in modo più elegante riducendo la perdita di equilibrio. I contrasti: alzare il ginocchio ma abbassarsi sulla gamba opposta, sentire la continuità dell'arco che da una mano verso l'alto scende lungo la curva della schiena e arriva alla mano che resta vicino al ginocchio alzato, la testa verso l'alto per mantenere la colonna vertebrale eretta ed il bacino verso il basso. Un momento importante è durante il passaggio da un lato all'altro: all'apice della tensione da una parte e dall'altra si deve trovare, o indirizzare, uno spunto per invertire la direzione del movimento. Poi tutto il resto dovrebbe avvenire in automatico, se ci si abbandona veramente. Il cedere verso il basso di una parte del corpo fa perdere a questa energia potenziale gravitazionale, ma facendo perno sul centro del corpo (anche solo immaginandolo all'inizio, poi sentendolo con la pratica) questa potenzialità viene trasferita alla parte opposta del corpo ed in parte consumata per compiere il movimento contro la gravità: in questo modo si compie un gesto a costo ridotto.

Approfondimento: migliorare il gesto del sesto movimento (*piegare la vita avanti ed indietro...*) riducendo il dispendio di energia nell'esecuzione.

## **VIII unire l'interno con l'esterno**

Da un punto di vista puramente “ginnico” si potrebbe prendere in considerazione ancora il terzo movimento (*alzare un braccio in equilibrio su di una gamba*), laddove il ruotare le mani verso l'esterno aiuta a rafforzare l'arco delle spalle e crea una tensione che può dare il via al momento in cui le mani tornano verso il centro del corpo. Ma nel primo movimento (*sorreggere il cielo...*) l'espandersi ed il contrarsi del cerchio formato dalle braccia dovrebbe essere conseguenza del cedere alla tensione dell'espansione dell'intenzione/sensibilità/Chi verso l'esterno, così come del conseguente richiamo verso il centro. Anche nel quinto movimento (*oscillare la testa...*) c'è una forte espressione - quasi sfrontata - verso l'esterno, seguita da un ritorno al centro, seguita da un'espansione, seguita da un risucchio, ...

Approfondimento: durante le pratiche meditative si può provare a sentire il mondo esterno, e sentirne i riflessi sul mondo interno; durante la pratica marziale in coppia si dovrebbe sentire la forza del partner, interiorizzarla per generare movimento e tensione, e poi restituirla all'esterno. Ciò che siamo è frutto degli stimoli esterni, quindi anche l'osservazione distaccata delle nostre reazioni a quanto ci succede può aiutare a comprendere e fare proprio questo principio.

#### **IX - Legare i movimenti con continuità e senza interruzione**

Ho sempre presentato il primo movimento (*sorreggere il cielo...*) come esempio per la ricerca della continuità senza interruzioni nella pratica: il gesto è continuo, senza soste o accelerazioni. E tale deve essere anche la forma, per risultare più armonica, più bella. Quindi, quando nel Pa Tuan Chin le mani sono all'apice sopra la testa non ci si ferma per poi tornare indietro sullo stesso percorso, sprecando l'energia cinetica del movimento con una frenata e dovendo utilizzare altra energia per ripartire; bensì si mettono in campo dei piccoli trucchi per evitare il lavoro inutile: busto e braccia spingono verso l'alto e fan sì che le mani compiano un piccolo anello, un'asola, e lo stesso ma in direzione opposta fanno le mani quando tornano nella posizione più in basso.

Approfondimento: limare e rimpicciolire sempre di più queste asole fino a portarle all'interno delle mani: a quel punto diventa quasi più un lavoro di intenzione che di movimento, ma è bene conservare anche solo un minimo accenno, come l'inclinazione dei dorsi delle mani o l'esagerare di qualche frazione un movimento nella forma per cedere moto ed energia al successivo.

## X - Cercare la calma nel movimento

Prendiamo l'ultimo movimento (*con il pilastro di giada...*) per spiegare l'ultimo principio. Il movimento è un esercizio impegnativo dal punto di vista fisico; a volte si tenta di strafare, abbassandosi più del necessario per dimostrare di riuscire a spingersi sempre un po' oltre, magari anche in una competizione rivolta solo a sé stessi. Questo atteggiamento porta a sbilanciarsi in avanti o indietro con il busto, e risulta in contrasto con la natura stessa dell'esercizio che, in quanto ultimo della serie, vuole riequilibrare quanto mosso con l'attività che va a concludersi. Inoltre causa un eccessivo dispendio di forza muscolare, che poco si accorda con il benessere ricercato dalla nostra pratica. Citando una collega, il gesto dovrebbe muoversi "lento, rilassato e a destino". L'intenzione deve esserci, ma non mutandosi in un eccesso che porta a concentrarsi soltanto sul risultato. Il movimento quindi si può ridurre, ma vivendolo, godendolo appieno: le dita che premono sulla nuca, i muscoli delle cosce che si attivano, il riverbero del colpo con i talloni lungo tutto il corpo...

Approfondimento: mi pare scontato, ma il suggerimento è quello di vivere tutto con calma, in modo da poter essere più consapevoli di quanto ci accade e quanto facciamo; soprattutto nella forma del Tai Chi, una volta memorizzati i gesti codificati, darà più risultati prendersela con comodo e ricercare i dieci principi in ogni passaggio.

