

# I DIECI PRINCIPI di YANG CHEN-FU

Nome: **Alessio Ronchi**

Data: **01/05/2010**

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

Vuoti e agili come l'universo l'istante prima del Big Bang: il tutto in potenza. Vuoti nel corpo e nella mente ma agili, quindi pronti ad esprimere, a mettere in atto. L'agilità è strettamente legata al vuoto, all'assenza di strutture rigide, di pensieri persistenti, di intenzioni ostinate, volontà di fare qualcosa a tutti i costi. Essere vuoti e agili equivale a essere in uno stato di quiete vigile, lasciando spazio alla prontezza. Soltanto essendo vuoti ed agili si è pronti ad accogliere ed esprimere il pieno, il manifestarsi del *Chi*.

Mantenere l'energia nella sommità del capo è il modo per rilassare il corpo e raggiungere lo stato di vuoto e la via per aumentare la percezione, essere vigili e agili, svelti nel muovere l'energia con l'intenzione. Fisicamente questo si traduce nel tenere la testa dritta e il mento leggermente rientrato, in modo che l'energia sia mantenuta nel punto più alto della testa, ma senza forza muscolare per non irrigidire il collo.

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

"Pancia in dentro e petto in fuori" è l'esortazione che molti padri usano ripetere ai loro figli per fargli assumere una posizione fiera e battagliera. Una posizione di scontro, di contrapposizione, un messaggio chiaro di orgoglio, una continua pienezza ridondante e faticosa.

Nel Tai Chi si affronta la sfida in modo diverso, sempre fieri ma non ostinati, sempre dritti ma non rigidi, ecco che il petto si incava in una manifesta posizione di accoglienza. Questa posizione, unita alla respirazione addominale, aiuta a far scendere il baricentro e ad aumentare il radicamento contrariamente alla posizione con il petto gonfio in cui la parte bassa del corpo diventa priva di radici. Se si tiene in dentro il petto si riesce naturalmente a tendere la schiena e si hanno così le braccia pronte ad accogliere il chi proveniente dal *Dan Tien*, capaci di esprimere forza come un arco di scoccare una freccia.

## 3) Rilassare la vita.

Dalla vita scaturiscono la maggior parte dei movimenti così come una frustata scaturisce dall'agitare il manico di una frusta. Avere la vita rilassata aumenta il radicamento e ci permette di guidare il *Chi* ovunque sia necessario. Il *Dan Tien* è l'unico punto del corpo in cui possiamo accumulare energia e si trova al centro del corpo circa tre dita sotto l'altezza

dell'ombelico, soltanto mantenendo la vita rilassata possiamo quindi usufruire a pieno de' l'energia accumulata nel Dan Tien. Se viceversa tenessimo la vita in tensione non riusciremmo a lasciar fluire l'energia dal Dan Tien e i nostri movimenti sarebbero privi di energia. Se la vita è giustamente rilassata anche il bacino è nella posizione corretta e le radici saranno solide e il corpo agile. In questa posizione possiamo attingere energia dalle nostre radici, farla scorrere attraverso il Dan Tien e poi esprimerla nelle braccia fino alla punta delle dita. La vita dunque è come un volano in cui il *Chi* che attingiamo dalle nostre radici e dal cielo viene mescolato e amplificato per poi essere trasportato alla periferia del corpo seguendo l'intenzione.

#### 4) Distinguere il "Vuoto" dal "Pieno".

Distinguere il pieno dal vuoto, essere consci che solo dove prima è "vuoto" può esserci pieno e che solo dove prima è "pieno" può esserci "vuoto". *Panta rei*, tutto scorre, diceva Eraclito nel V sec a. C. volendo sottolineare come l'alternanza degli opposti nella loro identità fosse la componente fondamentale dell'esistenza. Così solo distinguendo il vuoto dal pieno si può percepirne l'inevitabile alternanza e trarre forza da essa. Questo principio ci permette di muoverci agilmente ed efficacemente senza mai entrare in contrapposizione e in contrasto o con noi stessi o con l'avversario. Percepire peso ed assenza di peso, ove si pone un pieno bisogna contrapporre un vuoto e viceversa, entrare in contatto con ciò che ci circonda e armonizzarci con esso. In termini di movimento questo principio ci permette di non usare la forza e di lasciare che siano le forze, nel significato fisico del termine, ad agire su di noi permettendoci comunque di incanalarle, trasformarle e direzionarle a nostro uso. Per riprendere il parallelo con Eraclito egli fa riferimento allo scorrere di un fiume, in cui è impossibile bagnarsi due volte nella stessa acqua e il cui flusso può solo essere deviato e mai interrotto. Una delle manifestazioni più evidenti di tale principio si ha nel *Tuoi Shou* in cui solo percependo l'intenzione del partner e essendo vuoti dove lui è pieno e trasformando la sua forza nella nostra possiamo mantenere l'equilibrio ed essere saldamente agili e pronti.

#### 5) Abbassare le spalle e far cadere i gomiti.

Così come il petto deve essere tirato in dentro, le spalle devono essere rilassate e basse altrimenti il baricentro si alza, il corpo perde peso e non si è più in grado di far scorrere il *Chi* fino all'estrema periferia del corpo. Anche far cadere i gomiti, avere sempre la sensazione che siano pesanti, serve a mantenere le spalle basse quindi a mantenere il baricentro nella zona del *Dan Tien* e ad aumentare il radicamento. La tensione dei gomiti verso basso porta con se anche la potenzialità di condensare la forza per poi esprimerla quando si esegue una spinta, avvicinando il nostro corpo all'oggetto della nostra spinta

lasciamo che i gomiti salgano per non far percepire la nostra intenzione e per aumentare la propensione dei gomiti a voler stare giù, condensiamo l'energia e poi, lasciando cadere i gomiti esprimiamo forza e otteniamo una spinta molto più efficace.

#### 6) Usare il pensiero (Yi) e non la forza muscolare.

Il *Chi* è come un fiume che aspetta solo di essere lasciato libero di scorrere e di riempire dove ce ne sia bisogno. Usando la forza muscolare, irrigidendo il nostro corpo, non facciamo altro che impedire a questo fiume di circolare liberamente, gli poniamo vincoli e ostacoli che ne rendono il fluire disarmonico e incostante. Rilassando il corpo, liberandoci da tensioni sia fisiche che mentali possiamo guidare il *Chi* con l'intenzione rendendo i gesti essenziali ed efficaci. Come un musicista la cui musica è guidata dall'emozione e non da una tecnica il *Tai Chi* dev'essere guidato da un'intenzione pura. Non è sufficiente conoscere una tecnica che può essere fisicamente messa in atto, ma è necessario che sia l'intenzione a guidare le mani, che sia un pensiero calmo ma affilato.

La differenza tra il genio e un eccellente esecutore non è nella padronanza della tecnica ma nell'efficacia del gesto artistico. Genio è colui che entra in armonia con il tutto e lascia che sia il pensiero profondo a guidare la sua mano. Nell'arte così come nel *Tai Chi* l'opera di un genio può non essere perfetta e tecnicamente impeccabile ma è incontenibile, permea tutte le cose e si armonizza con il tutto rendendo impossibile restare impassibili, smuove emozioni lontane e ricordi sopiti, premonizioni ed epifanie.

#### 7) Collegare l'alto e il basso.

Così come un albero trae il suo nutrimento dalle radici ben salde nel terreno e dal sole che gli illumina le foglie, praticando dobbiamo sempre essere saldi sulle nostre gambe e allo stesso tempo mantenere l'energia nella sommità del capo, farci tramite tra cielo e terra, attingere *Chi* da ciò che ci circonda attraverso le nostre radici e il nostro collegamento con il cosmo.

Un'altra volta torniamo all'identità degli opposti, elementi che non possono prescindere dal coesistere e la cui compresenza armonica genera forza. Questa compresenza armonica deve avvenire dentro di noi. Le energie del cielo e della terra devono mescolarsi dando vita a un'unica energia mantenendo però la loro natura distinta.

Nella pratica la testa protesa verso l'alto ma non rigida, l'energia nella sommità del capo, il bacino che scivola in avanti, le gambe che si radicano, la vita si rilassa e il *Chi* comincia a scorrere. Traiamo forza dalla terra ed energia dal cielo.

## 8) Unire l'interno con l'esterno.

Percepirsi come parte di un tutto, come elementi di una totalità indivisi da essa. Concepire la nostra epidermide non come una barriera che ci separa ma come una membrana che ci unisce, come la membrana cellulare attraverso cui passano le sostanze da cui la cella trae energia vitale. In armonia con ciò che ci circonda e noi stessi, in questo modo possiamo affrontare le piccole e le grandi sfide che ci vengono poste ogni giorno e risolverle in maniera naturale, con la consapevolezza che ciò che proviamo, l'intenzione che abbiamo, l'energia che muoviamo, influenza il nostro agire e vicendevolmente il nostro agire nel mondo influenza il fluire del *Chi* in noi. Non si può eseguire una tecnica solo con l'intenzione e senza muoversi e non si può essere efficaci solo con l'azione e senza convinzione. In ogni tecnica l'energia deve fluire mossa dall'intenzione e deve esprimersi nei gesti che si compiono.

## 9) Legare i movimenti con continuità e senza interruzione.

Così come il corso del fiume è continuo, così come le onde del mare sono incessanti, anche il fluire dell'energia deve essere incessante. Il finire di una tecnica è l'iniziare della successiva, allo Yang che muore corrisponde lo Yin che nasce e viceversa, senza discontinuità, in un'alternanza che ha in se l'essenza della forza creatrice. Se ci fossero interruzioni nel flusso di energia ci sarebbero momenti di vulnerabilità, momenti di debolezza. Legare i movimenti senza interruzione non significa però essere sempre nervosamente in moto, significa piuttosto non interrompere mai il pensiero così come nella musica ci sono delle pause che non fermano però la melodia.

## 10) Cercare la calma nel movimento.

La calma è l'origine della forza. Quando si è calmi si è necessariamente rilassati, il respiro è profondo e l'energia scende nel Dan tien. Cercare la calma migliora il fluire dell'energia e ci permette di percepire più profondamente il nostro corpo che non cessa mai di muoversi, il nostro respiro è senza pausa, il cuore batte, il sangue scorre. Cercare la calma e attingere forza da essa, acquisire la consapevolezza che la nostra forza non risiede in quanto siamo agili e prestanti ma in quanto siamo sensibili al fluire dell'energia e quanto siamo in grado di modellarne il flusso da dentro a fuori e viceversa.

Altro aspetto legato alla calma è l'efficienza. Più il movimento è calmo meno saranno gli sprechi di energia e il nostro movimento si farà efficiente. Cercare la calma addirittura aumenterà la nostra energia invece di farcela consumare, ogni gesto accrescerà l'energia di cui disponiamo, sia nella pratica che nella vita perché la vita è movimento. Basti pensare alla longevità della tartaruga, animale dalla lentezza mitica, contrapposta ai pochi giorni di vita di un colibrì il cui battito di ali non è nemmeno visibile ad occhio nudo.