

LA VIA DEL TAI JI QUAN

Vlady Stevanovitch

(tratto dal libro "Il Qi: la Via della Vita")

Ho dedicato il mio primo libro al Tai Chi Chuan. Ne ho descritto vari aspetti ed alcune delle sue innumerevoli implicazioni. Ho provato a far capire quello che andava oltre l'arte del combattimento, di fare intravedere un'altra ricerca. Ho provato a far capire che quest'altra ricerca si fa con il movimento, con la respirazione, con una esplorazione vera e propria del corpo e che inizia con il rilassamento muscolare. Ho parlato d'equilibrio, di relazione tra il movimento ed il respiro e di numerosi altri fattori che intervengano nel Tai Chi Chuan. Ho detto due parole di filosofia, ho insistito sull'importanza del Maestro e ho parlato per la prima volta dello XY.

Ma, rassicuratevi, non ho parlato delle teorie sulle quali si vorrebbe vedere fondato il Tai Chi Chuan. Ho solo respinto un poco col piede la teoria dello Yin e dello Yang dicendo che era un po' tirata per i capelli, come d'altronde tutte le teorie.

Cosa? Vi scandalizzo? Ma riflettete un poco da soli! Esiste una differenza tra la donna e l'uomo. E' di ordine sessuale. C'è una differenza tra la sinistra e la destra, tra l'alto ed il basso. Questa differenza è spaziale. La differenza tra l'asciutto e l'umido è igrometrica e la differenza tra la luna ed il sole è quella della dimensione e dell'attività termica. Si potrebbe andare all'infinito in questo modo senza mai trovare la ragione per la quale si potrebbe classificare le cose in Yin e Yang in funzione di un carattere comune. In Oriente, questa classifica è puramente convenzionale. L'errore consiste nel volere, da noi, darle un valore assoluto. Insomma, è una mania. Non riesco a trattenermi dallo scuotere un poco l'albero delle idee ricevute e delle teorie non verificabili quando mi capita l'occasione.

Beninteso, nel mio libro sul Tai Chi Chuan ho parlato molto del Chi, ma non abbastanza evidentemente. Perciò ho intrapreso la redazione di quest'opera monumentale: "Il Chi - Via della Vita".

Poi, nel libro sul Tai Chi Chuan ho soprattutto pubblicato foto, più di 1600, perché non serve a niente parlare, bisogna mostrare. E nel mio insegnamento io mostro. Quello che faccio ed unicamente quello. Non faccio riferimento a nessuna tradizione, a nessuna dottrina né a nessun maestro conosciuto dal grande pubblico. Guido i miei allievi affinché facciano la loro propria esperienza che niente potrà mai sostituire.

Per quel che riguarda il lavoro del Chi, non esiste nessun problema. Solo che conservo lo stesso metodo nell'insegnamento del Tai Chi Chuan. E lì, me ne capitano ! Guardate, vi racconterò in due parole qualche cosa che vi farà ridere!

Uno dei miei allievi che è lungi dall'essere un principiante, si è trovato quest'estate in un club di vacanze. Per non abbronzarsi in modo stupido, si è dedicato ad attività varie: ping-pong, meditazione, surf, zen, ecc. C'era anche un gruppo che faceva assiduamente del Tai Chi con un istruttore. Beninteso, il nostro amico si è aggregato. Quale sorpresa! Quello che facevano era

molto diverso da quello che gli avevo insegnato. Lo ha seguito alla meno peggio, sempre più sorpreso di vedere l'istruttore correggerlo chiedendogli spesso di fare quello che gli avevo insegnato ad evitare come essendo un errore grave. Era goffo, maldestro nel farlo. Evidentemente!

Finalmente, l'istruttore gli chiese se aveva già seguito dei corsi di Tai Chi. Il nostro amico rispose: "Ma io sono insegnante di Tai Chi Chuan!"

Scoppio di risa tra i partecipanti. Bene, ci divertiremo! L'istruttore ritrova a fatica la serietà e gli chiede quale stile insegna ed il nostro amico fa scoppiare a ridere ancor più la platea dicendo che è solo Tai Chi Chuan, senza stile.

"Sappiate, dunque, che esistono diversi stili di Tai Chi. Praticiamo lo stile Yang e la nostra scuola è la sola in occidente ad insegnare il vero autentico stile Yang. Il nostro Maestro...(nomina un nome a risonanza cinese). Qual è il nome del vostro Maestro?"

-"Stevanovitch."

Scoppio di risa immenso, memorabile. La gente è accorsa per vedere come i "Taicisti", così seri abitualmente, si contorcevano dalle risa. Tutti a ridere come matti ed il nostro amico altrettanto. Avrei dato tutto l'oro del mondo per vedere la scena. E' così bella una gran risata tra amici! Adoro, soprattutto quando mi prendono in giro. Mi sento letteralmente risciacquato di tutte quelle cose di cui, mio malgrado, troppo spesso mi si satura: il serio, i segni di rispetto, i riguardi, le cortesie...

In breve, è colpa mia. Mea culpa! Si può diventare insegnante della nostra scuola senza aver mai imparato che lo stile che praticiamo è proprio lo stile Yang. Ma è veramente quello autentico? Ho voluto verificarlo.

Perciò, ho cominciato consultando alcuni manuali, in cerca d'informazioni e di spiegazioni. Così, ho imparato che Chen Chang Xing era il primo grande maestro e, di fatto, il padre dello stile Yang. Insegnava di notte e nel segreto più riservato, le tecniche di Chi senza le quali il Tai Chi rimane incompleto. Yang Luchan, che era il suo servitore, lo spiava e si allenava di nascosto prima di ricevere l'insegnamento dal maestro che fu sorpreso della sua abilità. Lo stile Yang è quello lì.

Ho imparato, anche, che gli Yang avevano soppresso tutti i difficili movimenti della forma al fine di renderla accessibile ai giovani ed ai vecchi. Ne conclusi che avevano già da allora abbandonato le intenzioni marziali, ancora presenti nello stile Chen d'origine.

Adesso, so dunque che bisogna:

1. studiare come dipanare un bozzolo di seta
2. lavorare la forma
3. l'energia intrinseca
4. il Chi-Kung

5. lo Shen (spirito)

6. la coordinazione dei movimenti interiori ed esteriori per:

1. generare più energia intrinseca

2. controllarla con la mente in armonia con i ritmi sottostanti

3. combinare l'energia intrinseca, il respiro e la mente al fine di raggiungere l'Unità o l'Armonia

4. trasmutare lo spirito in Vuoto

5. trasmutare il Vuoto in Tao

So soprattutto che bisogna far scendere il respiro nel Tan Tien e che bisogna coltivare il Chi secondo il principio taoista della non azione che è, tuttavia, azione piena. Ho, perciò, imparato belle cose nei libri e sono al punto di prima.

Ho anche studiato e confrontato le fotografie ed i disegni che illustrano lo stile Yang in numerosi libri... E' molto istruttivo. Se vi interessate veramente a questo fate il lavoro voi stessi. Sarete presto informati: esistono un gran numero di "stili Yang" contraddittori e sono tutti presentati come "il solo vero stile Yang autentico". Come raccapezzarsi? Non esiste proprio nessuno nel mondo a cui si può dar fiducia? Qualcuno che porta con sé tutte le garanzie dell'autenticità?

Ebbene, sì. A Tokyo, in Giappone, vive ed insegna il Maestro Yang Ming-Shi (Ma sì, a Tokyo. Ci sono anche cinesi che vivono a Roma, no?). E' il discendente diretto degli Yang che hanno dato il nome al nostro stile.

Ebbene, per verificare se pratichiamo veramente lo stile Yang autentico, sono andato a bussare alla porta di Master Yang e non a quella del vicino.

Ho fatto un'analisi dettagliata dello stile di Yang Ming-Shi. Prima di pubblicarla, ho ricevuto il parere del grande esperto, Maestro Ping Pong. "Yang Ming-Shi non pratica il vero ed autentico stile Yang..." Non ho la competenza necessaria per lanciarmi in polemiche ed ad ogni modo non ho niente da provare. Penso che non si troverà probabilmente nessuno per affermare che quello che fa Yang Ming-Shi non è per niente del Tai Chi Chuan. Perciò, se è davvero del Tai Chi Chuan che fa e se è veramente un discendente dei veri Yang, vorrei solo mostrare che pratichiamo il Tai Chi Chuan del suo stile Yang, che forse non è che Ming-Shi, ma al contrario, che è molto probabilmente il vero grande stile Yang autentico, non influenzato dalla moda attuale e non deformato dalla competizione. Non tocca a me giudicare.

Yang Ming-Shi è nato a Wutai-hsien, provincia dello Shanhsi, in Cina. E' il discendente dei Yang che hanno dato il loro nome allo stile più diffuso nel mondo. Pratica il Tai Chi dall'età di tre anni. L'ha imparato e perfezionato in famiglia, come si impara la lingua madre, nella sua famiglia dove si trasmette un'arte secolare e dove si conserva tradizionalmente lo stile ortodosso della famiglia Yang.

Ho fatto un'analisi dello stile Yang Ming-Shi nell'ottica della ricerca della Via Interiore. Non ci si può che arrendere all'evidenza. E' il cammino che egli segue.

Nel suo libro, non menziona neppure la tecnica del pushing hands, non fa alcun riferimento ad una qualunque efficacia del Tai Chi nel combattimento, perché sa di che cosa si tratta. Quando pubblicava questo libro, era già sesto dan di karaté.

Non ho nessun titolo, nessun diploma, nessun grado. Non sono mai salito su un podio, se non quello che mi permette di guardare dietro di me su cinquant'anni di ricerca appassionata. E, sì! Sono ormai cinquant'anni che esploro il mondo dell'energia vitale, del Chi. Da un ventina d'anni, uno di questi strumenti di ricerca è anche il Tai Chi Chuan. Lo pratichiamo nel rispetto rigoroso delle regole che il mio maestro di Tai Chi mi ha insegnato e che si trovano formulate chiaramente nei testi classici. Non sacrificiamo nulla alla moda del giorno, anche se ci perviene dalla Cina moderna. Di fatto, c'è una moda e si vedono migliaia di competitori che si agitano in tutto il mondo, si mascherano, bisticciano per una medaglia o per un diploma o per avere il diritto di salire su un podio. Ma se non si mascherassero, se non avessero titoli o diplomi da esibire, chi li prenderebbero sul serio?

Noi seguiamo la Via Interiore, quella della Vita. Il grande Maestro dello stile Yang, Yang Ming-Shi, lo proclama chiaramente nel titolo della sua opera: 'Tai Chi per la salute e la bellezza'. La via della vita è questa: salute, armonia, equilibrio e molti altri aspetti che si riassumono in una parola: la bellezza. Sì, salute e bellezza: questa è la vita.

Ho dunque dedicato un libro intero al Tai Chi Chuan ed in questo lo tratterò solo dal punto di vista energetico.

Ci avviamo verso l'esplorazione del Tai Chi Chuan, il che implica che abbiamo dominato e memorizzato una forma e che abbiamo assimilato le tecniche del Chi studiate finora.

L'ascolto interiore

Tecnica n° 127

Postura: in piedi

Il Tai Chi inizia con una postura d'attesa.

State in piedi, ma non in modo qualsiasi. Il corpo sta diritto e respirate a pieni polmoni. Le ginocchia sono sbloccate ed i piedi paralleli. Prendete coscienza delle fauci della tigre. Piano, piano, aggiustate la posizione delle braccia in modo che le forche delle fauci della tigre si trovino di fronte alle cosce. Osservate. Sentite un'intenso flusso di vibrazioni scendere nelle mani. C'è una effervescenza generale. La vita affluisce lì. Ascoltate. Ascoltate la vita. La vita si svolge all'interno, dentro.

Stiamo in una postura di attesa. Stiamo assumendo l'atteggiamento che non lasceremo più durante l'esecuzione intera della forma. Si tratta dell'atteggiamento dell'ascolto interiore.

Rimanete presenti all'interno, senza pausa. Scrutate e dirigete nel vostro corpo i moti dell'energia vitale. Con le mani, e con tutto il corpo state attenti al più piccolo flusso energetico per adeguarvi, per lasciarvi guidare, per impregnarvi del Chi dello spazio. Per integrarvi coscientemente in qualcosa di più generale della corrente individuale. Per sparire in qualcosa di più grande. Questo è l'atteggiamento giusto, qualsiasi sia la forma. Quest'atteggiamento interiore è leggibile nello sguardo. E' quello di colui che ascolta attentamente qualcosa che viene da lontano, dall'interno. Qualcosa che non appartiene al mondo degli oggetti esteriori. Questo qualcosa è la vita stessa nella sua manifestazione energetica. Il Chi.

Il Chi che è il solo e unico oggetto della nostra ricerca nel Tai Chi Chuan.

La sorgente del Chi si trova nel Tan Tien. E' il centro del corpo ed il luogo privilegiato di focalizzazione di tutta l'energia vitale. Rappresenta, altresì, il centro di gravità ed il punto d'appoggio fisico di tutte le tecniche di manipolazione del Chi e di tutte le pratiche corporee che sollecitano il Chi. Per noi è anzitutto il posto dove risiede il nostro "io". Giacché la nostra ricerca, quantunque passi da tecniche corporee molte diverse, è prima di tutto quella del cammino che porta al mondo interiore. Quando l' "io". quando il "sono" è il risultato di una coscienza focalizzata nel Tan Tien, si gira la schiena al mondo degli oggetti.

Rimanete presenti nel vostro centro. Senza il minimo cedimento, durante tutta la forma, durante tutta la vita.

-Sì, sì... E' proprio bello tutto questo. Ma, nella pratica, come fare?-

In realtà, nella nostra scuola, la pratica del Tai Chi e del lavoro del Chi sono inseparabili. Questo significa che, quando raggiungete lo stadio in cui conoscete una forma e la praticate regolarmente da soli, siete già passati dalle tecniche di base della manipolazione del Chi. E' a questo stadio che ci troviamo nello studio presente. Quindi, riassumeremo, ricapitoleremo e preciseremo le cose che avete per forza già lavorato, tanto nel Tai Chi Chuan, quanto nella pratica del Chi.

Presenza nel Tan Tien

Tecnica n° 128

Postura: in piedi.

Le gambe sono leggermente scostate, i piedi sono paralleli, le ginocchia flesse ed il bacino basculato in modo da cancellare la cavità lombare: Ripartite il peso del corpo in modo da sentire chiaramente la pressione delle ossa dei talloni(calcagni) contro il suolo, prendete coscienza del Tan Tien. Fate uno sforzo ben dosato, come se voleste avvicinare i talloni l'uno all'altro. Il peso del corpo e l'aderenza al suolo impediscono il movimento. Avete creato nelle gambe una tensione che dirigete verso i due lati del bacino e che lasciate penetrare nell'addome. Afferrate letteralmente il Tan Tien in una morsa od in uno schiaccianoci.

Misurate lo sforzo. Se è troppo grande vi impedirà d'isolare il Tan Tien dalle altre percezioni, se è troppo piccolo, non vi permetterà di realizzare lo scopo della tecnica. Si tratta di riuscire a radicare permanentemente il Tan Tien al suolo. La gamba fa da intermediario. Spingete il tallone destro contro il suolo, con più forza di quello sinistro. Dirigete la spinta che viene dal

suolo verso il Tan Tien. Mantenete il corpo ben diritto e trasmettete la spinta in modo da permettere al bacino un movimento di traslazione. In altre parole, il Tan Tien si sposta lungo una linea parallela al suolo e il peso passa sulla gamba opposta. Adesso spingete il tallone sinistro contro il suolo per spostare allo stesso modo il peso del corpo sulla gamba destra. Portate a passeggio il Tan Tien. E' questo l'obiettivo. Dovete conservare in permanenza la spinta del Tan Tien contro il suolo e soprattutto non perderlo durante il breve istante nel quale la gamba che spinge l'abbandona. Questa deve lasciarlo solo quando la gamba opposta l'ha preso in carico interamente.

Quando questa tecnica è a posto, passiamo all'esecuzione dello stesso movimento, ma partendo dal Tan Tien. Infatti, tutti i movimenti devono sempre partire dal centro. E non si tratta affatto di un principio teorico, ma proprio di una tecnica rigorosa. Non sempre facile.

Quindi, mentre realizzate il movimento studiato, ponete tutto il peso del corpo sulla gamba sinistra. Concentrate il respiro nel basso ventre e, mentre espirate, mandate, a partire dal Tan Tien, una spinta verso il suolo passando dalla gamba portatrice. Cercate l'effetto missile, come se la spinta a partire dal Tan Tien potesse spingere il corpo nello spazio. Invece di partire verticalmente, orientate l'effetto-missile in modo da realizzare un movimento di traslazione verso destra. Beninteso, il solo effetto missile non basta a compiere il movimento completo e trasferire il peso sulla gamba destra. Non basta per il momento. Ma chi sa? Se vi allenate regolarmente con questo scopo, una sorpresa potrebbe anche succedere!

Nondimeno, la tecnica è eseguita correttamente quando si riesce a sincronizzare e a coordinare il lavoro muscolare della gamba con la spinta proveniente dal Tan Tien.

Nel nostro stile, non si porta il peso del corpo verso la gamba avanti, nella posizione dell'arco e della freccia. Nondimeno, per le necessità della nostra ricerca, porremo la gamba sinistra obliquamente in avanti e, con le due tecniche studiate, trasferiremo il peso in avanti e la riporteremo indietro. Il lavoro è lo stesso. Cominciate, anche lì, afferrando il Tan Tien in una morsa facendo lo sforzo di avvicinare i talloni tra di loro. Realizzate la presa e mantenetela facendo degli spostamenti, tanto con il lavoro delle gambe che con quello dell'effetto missile. Quando tutto è a posto, tornate al modo di fare consueto. Portiamo a passeggio il Tan Tien. Per spostarlo avanti, alzate leggermente da terra il tallone del piede, al fine di evitare di portare il peso del corpo sulla gamba avanti. Contemporaneamente resistete appena con la parte anteriore del piede. Così, mantenete la presa del Tan Tien senza spingervi in avanti. Conservate il massimo ragionevole di peso del corpo all'indietro. Constatate che siete in grado di portare a passeggio il Tan Tien molto avanti senza schiacciare il piede anteriore al suolo, senza alzare troppo in alto il tallone, con un semplice, ma preciso dosaggio della spinta posteriore e della resistenza anteriore.

Allenatevi regolarmente e mantenete questa ricerca permanentemente. Vi costringerà a rimanere fisicamente sempre presente nel Tan Tien.

La presenza nel Tan Tien deve sempre essere chiaramente visibile. Nelle sequenze delle posture ce ne sono di alte in cui la meccanica del movimento dovrebbe giocare senza connessione con il centro. Questo se si trattasse solo di meccanica. Ma esiste qualcos'altro che assicura la presenza nel Tan Tien in tutte le posture, indifferentemente, siano esse basse, intermedie o alte. Si tratta, innanzitutto, della presenza cosciente, dunque di un'intenzione. Ma, come sempre, la realizzazione dell'intenzione richiede una tecnica adeguata.

Quindi, affronteremo una tecnica di manipolazione del Chi con la quale potremo mantenere il Tan Tien nella posizione buona, qualunque sia l'atteggiamento del corpo. Si tratta di una tecnica importante energetica (la tecnica Lao Peng Tseu), ma i suoi effetti puramente fisici e meccanici ne fanno uno strumento prezioso nella ricerca posturale del Tai Chi Chuan.

La pinza

Tecnica n° 129

Postura: seduti

OMISSIS

...

Il nostro atteggiamento permanente è quello di essere presenti nel Tan Tien. Si tratta di una presenza cosciente, dunque in primo luogo di un'intenzione. Nella pratica del Tai Chi è altresì un atteggiamento corporeo che manterremo con tecniche adeguate.

E c'è una ragione a questo. Questa ragione non è evidentemente quella di resistere ad un avversario, fosse anche immaginario, e ancor meno di assestargli dei colpi. No. In tutti i nostri atteggiamenti, nel più piccolo dei nostri gesti facciamo un ricerca totalmente diversa. Seguiamo una Via. E' interiore.

Per reagire agli avvenimenti della vita, l'uomo assume degli atteggiamenti. Il suo viso esprime questi atteggiamenti con delle contrazioni muscolari specifiche che permettono di riconoscere il gioviale, il collerico, il brontolone, il gentile, ecc. Ma tutto il corpo partecipa anche a queste espressioni e si può riconoscere dalla sua espressione corporea l'uomo oppresso da un dispiacere, l'orgoglioso o l'uomo d'affari. Questi atteggiamenti sono provocati da influenze esteriori e queste espressioni sono quelle che noi offriamo al nostro ambiente. Sono di fatto le sole a cui tutti sono abituati e costituiscono un insieme di segni che tutti sono capaci di interpretare.

Orbene, queste interpretazioni non si applicano più ai segni visibili negli atteggiamenti di colui che fa un lavoro interiore. I suoi atteggiamenti non sono reazioni ad avvenimenti esteriori e le sue espressioni non sono destinate all'ambiente circostante. Sono il risultato di un lavoro che è immediatamente riconosciuto da chi fa la stessa ricerca.

Ma anche quando si ignora tutto della ricerca della Via Interiore non si può non notare che questo lavoro è diverso. Non si tratta di esibizione o di combattimento. Non mimiamo niente. Non interpretiamo niente. Siamo all'interno. Dentro.

Quando il lavoro muscolare è trasmesso con lo scheletro, il corpo si organizza per favorire questa trasmissione. Si prendono, dunque, a seconda dei casi, degli atteggiamenti inclinati in avanti, si incava la schiena, si allunga completamente la gamba o il braccio o si alza il gomito o le spalle. Istintivamente o, al contrario, con un minuzioso lavoro di aggiustamento, si utilizzano nel modo più razionale le possibilità della meccanica del corpo umano.

E' tutto diverso quando si manipola il Chi.

Quando lo sforzo in vista del movimento da effettuare nasce dal Tan Tien, si mobilita il Chi. Con la manipolazione del Chi si riduce il lavoro muscolare al minimo e, tuttavia, una potenza evidente viene liberata e resa disponibile.

La cosa risulta chiaramente visibile nelle sequenze del Tai Chi Chuan dove la gamba dietro spinge nel Tan Tien che non trasmette una spinta meccanica come lo farebbe lo scheletro, ma libera un'energia che fa i movimenti con la più grande facilità.

Tutti i movimenti sono fatti secondo quel principio. Esiste in permanenza un appoggio fisico del Tan Tien sul suolo per mezzo di una gamba. E c'è in permanenza un impegno del Tan Tien che porta letteralmente le braccia, la testa e la parte alta del corpo. Questa posizione non è il risultato di una trasmissione con lo scheletro. E' dovuta a una pressione energetica interiore globale ma regolabile con precisione infinita. In alcune posture quest'impegno è talvolta compromesso. Per uscire da una siffatta postura, la prima preoccupazione è quella di ritrovare il supporto integrale del Tan Tien. Il seguito della sequenza si fa allora da solo.

Tutto il corpo adatta il suo atteggiamento per favorire questa spinta suolo-Tan Tien. E il piede assume talvolta una posizione che niente altro può giustificare.

Il mantenimento della posizione del Tan Tien sulla gamba posteriore smentisce chiaramente qualsiasi intenzione bellicosa che si potrebbe imputare al pugno, imposto dalla forma. Anche il pugno rimane un gesto interiore, eterico. Ciononostante, un gesto eseguito in questo modo dispone di una potenza straordinaria. Questa potenza è evidente. E si tratta di una potenza da combattimento. Ma questa potenza rimane potenza. Non diventa mai atto. Al contrario. La mano che, in un combattimento diventa un'arma mortale, la mano, capace di rompere mattoni e assi per stupire i compagni, ebbene, questa mano diventa, nella nostra ricerca, un rilevatore di vibrazioni e di correnti energetiche dello spazio. Con la forma delle fauci della tigre, libera da ogni tensione, funziona come un vera antenna parabolica. Capta a distanza innumerevoli informazioni. E' lo strumento della percezione cosciente del Chi. E si vede. Se siete osservati da un esperto cinese mentre state facendo il Tai Chi, non preoccupatevi dei vostri movimenti, né del vostro equilibrio. Sono le vostre mani che osserverà. Sono esse che metteranno in evidenza il grado di comprensione del Tai Chi e il livello al quale siete giunti.

In tutte le sequenze, in tutte le posture, sono le mani che hanno un ruolo fondamentale. Scrutano senza lo spazio. Parleremo ancora molto dello sguardo. Nella pratica del Tai Chi è quello di colui che ascolta attentamente. Ma è con le mani che si ascolta e il loro messaggio si riceve nel Tan Tien. Qualsiasi sia la posizione delle braccia, l'ascolto delle mani è destinato alla pancia, non alla testa. La mano informa il Tan Tien.

Percepisce vibrazioni nello spazio. Si tratta di innumerevoli correnti energetiche in mezzo alle quali la mano distingue infallibilmente quelle favorevoli allo svolgimento della forma, alla facilità del movimento, all'equilibrio, al benessere del praticante. La mano riceve questa

corrente che trasmette al Tan Tien. Il Tan Tien è letteralmente attratto dal senso della corrente favorevole. Orienta il corpo ed è spostando il suo centro che si naviga nello spazio.

In questo modo le mani ci guidano nei nostri spostamenti.

Il ruolo delle mani risulta evidentemente fondamentale anche nell'elaborazione della postura. Esse orientano il corpo e lo guidano e sono, esse stesse, che guidano i movimenti delle braccia. Rilevano veri corridoi energetici nei quali guidano ogni movimento in tutti i suoi dettagli..

E questo ruolo guida fa, a volte, assumere loro degli atteggiamenti che nient'altro può giustificare. Sono atteggiamenti che si formano spontaneamente e che non sono sicuramente fioriture dovute ad una qualunque "espressione corporea" o, peggio ancora, ad una ricerca "estetica".

Si vede spesso poi una comunicazione a distanza delle mani. E' evidente. Ma in cosa consiste questa comunicazione? Si vede che le mani non si trovano in una posizione dovuta al caso, ma questi atteggiamenti non sono nemmeno giustificati dalla preparazione di un movimento di combattimento. Non è di sicuro in questo modo che si preparerebbe un colpo, una parata o una schivata.

No. Avviene lì qualcosa di completamente diverso. Si tratta di una corrente di Chi che passa da una mano all'altra. C'è uno scambio. C'è comunicazione. Si cerca questa comunicazione. Si è attenti a questa comunicazione e quando la corrente di Chi passa da una mano all'altra, lo si sente e lo si vede. E' il più delle volte dopo questa connessione che si realizza la liberazione dei tre arti che, a quel punto, galleggiano nello spazio. E' la seconda fase che precede il radicarsi (terza fase) e la postura finale (quarta fase). Poiché, in tutte le sequenze del Tai Chi Chuan, si possono distinguere chiaramente quattro temi, quattro fasi.

La prima inizia quando si completa la quarta e consiste nella concentrazione del respiro e del Chi nel Tan Tien.

Durante la seconda fase si inspira e si lascia la postura precedente per preparare la seguente. E' durante questa transizione che si modifica la circolazione del Chi nel corpo e che si realizza l'integrazione del corpo nelle correnti energetiche dello spazio. E' durante questa fase che, secondo le sequenze, si cerca la comunicazione tra le mani o la connessione con il suolo. Quando si produce, tutto il corpo è percorso da un'onda di Chi.

Il Tai Chi è l'arte del movimento ininterrotto. Ci sono tre arti permanentemente in movimento. Quando un braccio smette di salire, scende. Se, per fargli fare un movimento ascendente, un intervento od un'azione è necessaria, per la discesa basta l'attrazione terrestre. Di fatto, un braccio che scende, cade. Ma non cade come un oggetto inanimato. Guidato dalle percezioni della mano, sceglie la traiettoria. Subisce l'attrazione terrestre, ma non in un modo qualsiasi. Cerca di offrirle una presa favorevole al lavoro del Chi e all'esecuzione della forma. E' l'atteggiamento della mano seduta. Quest'atteggiamento tipico dello stile è giustificato solo dal lavoro del Chi. In questa posizione la mano offre la più grande superficie possibile all'influenza dell'energia tellurica, sta in connessione con la terra per mezzo della forza di gravitazione di cui beve letteralmente l'energia. E spontaneamente, il braccio opposto si dispone in modo da ricevere a sua volta la corrente. La comunicazione è percepita molto chiaramente e questa percezione determina la posizione del braccio opposto e l'orientamento della mano opposta.

Allora, ci si integra in qualcosa che va molto oltre lo spazio ravvicinato in cui si svolge la forma che risulta così un avvenimento che implica la terra da un lato e tutto il resto dall'altro.

Nell'insegnamento tradizionale cinese, si tengono in gran conto tre campi: la Terra, il Cielo, e tra i due l'Uomo.

Se ne è già parlato molto! In tutte le salse su milioni di pagine di testi indigesti.

E come sempre, c'è stato abuso delle parole e svuotamento di tutto il loro senso, e questo triplo aspetto è stato applicato di forza in contesti che ne hanno fatto un'aberrazione.

L'esperienza della connessione mano-terra è qualcosa di concreto.

L'aggiustamento del braccio opposto si fa spontaneamente come reazione alla connessione mano-terra. Si fa nello spazio e nel senso opposto al suolo. Verso il cielo? Perché no? Ed il tutto passa per il Tan Tien che definisce l'uomo. Che è l'uomo. Quando avrete fatto quell'esperienza potrete, a vostra volta, costruire teorie. Avranno il vantaggio di poggiare sul concreto.

La postura risulta completata quando la corrente giunge al suo culmine. Allora, la mano lascia il suolo. Ed è lì che spesso interviene la ricerca della comunicazione da mano a mano. Si stabilisce ed il Chi passa.

Il corpo si trova allora liberato dalla pesantezza e durante uno spostamento, la gamba posteriore segue come una bolla di sapone. E' vuota. Si tratta del passo caratteristico dello stile. E si tratta parimenti dello scambio caratteristico tra il pieno ed il vuoto. Anche lì, tutto il senso di questo scambio è dato dal lavoro del Chi. Si possono interpretare le nozioni di vuoto e di pieno in termini di peso. La gamba è piena quando porta il corpo mentre l'altra che si sposta per aria è vuota. Tutto ciò è esatto, ma si tratta solo dell'aspetto meccanico della cosa. E' l'altro aspetto che risulta, tuttavia, essenziale. La gamba vuota porta con sé un'intenzione di azione. Si carica di energia. Il piede, intelligente, cerca l'orientamento buono, l'assise buona per portare a sua volta il peso del corpo. Sarebbe solo uno stupido strumento di pesa che darebbe l'indicazione 'O' alla gamba vuota. Zero di peso. Sì. Ma che ricchezza di vita, ma che richiamo d'energia, ma che coscienza dello spazio e del suo ruolo nella sequenza e nella relazione con il Tan Tien! Per chi non rifiuta di vedere, risulta evidente. Per colui che ne fa l'esperienza, è un aspetto essenziale del Tai Chi.

Ho menzionato il passo caratteristico dello stile. La gamba posteriore si sposta in assenza di peso e durante tutto il suo tragitto il corpo può immobilizzarsi in qualunque momento o cambiare orientamento. Si galleggia nello spazio e ci si sposta in una direzione indeterminata che si precisa strada facendo in funzione delle percezioni e delle influenze delle correnti energetiche. Questo galleggiamento indeterminato è un fattore in più che toglie qualsiasi verosimiglianza a un'interpretazione marziale dei movimenti.

- Ma, in fin dei conti, il Tai Chi Chuan è un'arte marziale, sì o no?

Ebbene! Lo era in origine, sicuramente. E' necessario restare quello che si era all'origine? All'origine l'uomo era una scimmia. Non so se c'è di che inorgogliarsi. I movimenti del Tai Chi Chuan hanno un'origine marziale. Bene.

Riconoscete un uomo nel disegno di un bambino perché sapete a cosa assomiglia un uomo. Al contrario, se non aveste avuto questa conoscenza, mai potreste acquisirla dal disegno del bambino.

I movimenti del Tai Chi Chuan sono gesti di combattimento stilizzati. Si possono capire se si conoscono i gesti di combattimento. Il contrario non è vero. A partire dal movimento del Tai Chi Chuan, non troverete mai il gesto di combattimento giusto ed efficace.

Sì, in altri tempi erano movimenti di combattimento. Ma il combattimento non è fatto solo di tecniche gestuali. Un combattimento è anzitutto l'occasione in cui si manifesta un attaccamento accanito alla vita, che si difende ad ogni costo. E' evidente che non sto parlando di competizione. Per difendere la vita si attinge l'energia negli strati più profondi, nella fonte primaria della vita stessa. E' lì che sta l'aspetto energetico che è stato coltivato nella ricerca della Via Interiore. Ed è tramite questa ricerca che ci si libera dalle costrizioni marziali gestuali per dedicarsi pienamente all'esplorazione del dominio del Chi.

Per potere un giorno, se necessario, difendere efficacemente la Vita. Sì. Ma è prima di tutto per celebrarla, esaltarla, glorificarla e goderne pienamente.

E adesso comincio a parlare di quest'altro fattore essenziale nell'elaborazione della postura: il soffio. Con questa parola intendo la coordinazione della respirazione con la manipolazione del Chi.

Dall'inizio sappiamo che la manipolazione del Chi può essere completamente indipendente dalla respirazione. Nondimeno, nella pratica del Tai Chi Chuan tre fattori concorrono simultaneamente alla mobilitazione del Chi. I tre sono di uguale importanza ed indissociabili. Si tratta della respirazione, del movimento e delle tecniche specifiche di manipolazione del Chi. Questi tre fattori si influenzano reciprocamente.

I movimenti favoriscono la circolazione del Chi e la giusta distribuzione in tutto il corpo. La respirazione alimenta i circuiti e, con il suo funzionamento muscolare, sostiene la tecnica di manipolazione. Tutto questo è facile da capire e da osservare. E' la produzione di movimento da parte di una forza che non è muscolare, che è l'elemento originale del Tai Chi e nel contempo il suo aspetto essenziale. Questi movimenti riguardano tutto il corpo, le braccia tanto quanto le gambe. Ma risultano più evidenti nel lavoro delle braccia.

Durante l'inspirazione e l'intervento energetico a partire dal Tan Tien, le braccia si scostano spontaneamente dal corpo senza l'utilizzo di altra forza che il soffio. Il seguito del movimento sarà solo l'amplificazione di questo movimento scatenato dal Chi.

Si possono, beninteso, eseguire correttamente tutti i movimenti della forma mobilitando gli arti con il lavoro muscolare abituale, controllando gli atteggiamenti affinché siano conformi ad un modello dato ed utilizzando la forza muscolare in modo da produrre movimenti lenti con un minimo di sforzo.

E si può fare dell'ottimo Tai Chi in questo modo. E si può mobilitare molto Chi in questo modo, poiché i movimenti sono concepiti per questo scopo. E funziona anche quando non se ne è coscienti. Addirittura, quando si ignora tutto sul lavoro del Chi.

Bene. Detto questo, esiste comunque una enorme differenza quando i movimenti di mobilitazione del Chi sono essi stessi sostenuti da un lavoro sull'energia, fatto intenzionalmente e con una tecnica specifica, una tecnica indipendente dalla pratica della forma e che il Maestro Chen Chang Xing insegnava di notte e nella massima segretezza più severa ai suoi discepoli. Questa tecnica aggiunge un insostituibile vantaggio nella pratica del Tai Chi Chuan di cui diventa l'essenza stessa e la ragione d'essere ad un livello elevato.

E, ad un livello elevato, un esperto effettua un lavoro di cui si ignora tutto nella civiltà occidentale. Concentra l'energia nella sfera del Tan Tien dove l'accumula sotto una forte tensione. Si tratta di una tensione energetica che ha egualmente un supporto muscolare, ma si tratta di qualcosa che si qualifica in tensione pensando piuttosto all'alta tensione elettrica che non alla contrattura dei muscoli.

Quest'alta tensione è mantenuta durante tutta la forma ed alimenta spontaneamente i movimenti in energia.

Questo modo di procedere è la conclusione di un allenamento preparatorio molto lungo che comporta due aspetti: tecniche corporee implicanti un lavoro muscolare, ed interventi mentali implicanti un lavoro della volontà e dell'immaginazione.

Si impara dapprima a guidare il Chi in un circuito che fa il giro del corpo. Questa tecnica si chiama "piccola circolazione"

Dopo parecchi anni, si impara la circolazione incrociata che dà un supporto energetico possente ad alcune sequenze in cui la forza parte dal suolo ed è trasmessa dalla gamba portante per passare alla schiena e raggiungere il braccio e la mano opposta.

Nello stadio di padronanza il tutto si fa spontaneamente a partire dalla sfera energetica costituita attorno al Tan Tien.

Abbiamo studiato a lungo queste tecniche separatamente. E' ora di studiarne l'applicazione nel Tai Chi Chuan.

La piccola circolazione

Questa tecnica è destinata ad intensificare la circolazione del Chi in tutto il corpo. Aumenta considerevolmente l'efficacia energetica dei movimenti del Tai Chi Chuan. Infatti, la ripetizione corretta dei movimenti del Tai Chi Chuan ha un effetto sicuro sul Chi. Ci si può accontentare di questo con molto profitto e fermarsi. Solo che risulta difficile o quasi impossibile eseguire i movimenti senza le tecniche del Chi. Alcuni atteggiamenti, alcuni gesti delle sequenze sono fatti per permettere di realizzare le tecniche del Chi durante l'esecuzione. Se non si fa, questi gesti non hanno più ragione d'essere.

Diamo un'occhiata ai testi passati. Vediamo che cosa ci dicono i Maestri del passato.

Il Maestro Yang Chen Fu raccomanda di rientrare leggermente il petto, di evitare di gonfiare il torso, di fare aderire il soffio alla parte dorsale, la forza energetica essendo così emessa a partire dalla colonna vertebrale.

Ed ecco perché è inevitabile smarrirsi quando si ha il solo testo come guida, il Maestro si è dato la pena di redigere delle raccomandazioni ad uso dei suoi allievi. E degli allievi degli allievi degli allievi dei suoi allievi. Avrebbe sicuramente rinunciato oppure sarebbe stato molto più preciso e dettagliato se avesse potuto immaginare che un giorno ci sarebbero stati dei praticanti che avrebbero tirato in dentro il petto senza mai gonfiarlo per fare del Tai Chi Chuan, ignorando però totalmente cosa significano le parole: " fare aderire il soffio alla parte dorsale" e "emettere la forza energetica a partire dalla colonna vertebrale". Avrebbe visto la caricatura di quello che insegna: degli uomini curvi, che respirano male e che soffocano miniando i gesti della forma.

Evitare di gonfiare il petto non significa non gonfiarlo mai. Ci sono posture che fanno gonfiare il petto naturalmente, se si respira correttamente. Bisognerebbe fare uno sforzo vero e falsare la postura per impedirgli di gonfiarsi. Perché?

Rientrare leggermente il petto non significa affatto arcuarsi e mantenere il petto rientrato definitivamente. Perché? Perché Yang Chen Fu l'ha detto? Ma non ha detto solo questo! E' la prosecuzione che da tutto il senso alle due regole precedenti, poiché l'aderire del soffio alla parte dorsale e l'emissione dell'energia a partire dalla colonna vertebrale non riguarda la respirazione vera e propria, né l'esecuzione dei movimenti. Si tratta del lavoro sull'energia. Si tratta della guida e della manipolazione del Chi. E' per facilitare questo lavoro che si fa rientrare leggermente il petto. Se non si fa questo lavoro, non c'è motivo di rientrare il petto, neanche leggermente.

In quanto al Maestro Wu Yi Chien, egli sottolinea l'importanza dell'intenzione nella pratica del Tai Chi Chuan.

Non può trattarsi che di pratica, non di apprendimento, anzi, di pratica ad alto livello. Bisogna capire che l'intenzione presuppone la conoscenza della forma e una lunga abitudine all'esecuzione corretta dei movimenti e delle sequenze.

L'intenzione basta. Infatti. Ma come l'intenzione basta ad un pianista per fare le scale del do maggiore quando pone le mani sulla tastiera. Le dita lavorano da sole, con precisione e docilità. Sempre pronte a seguire l'intenzione della più piccola accelerazione del tempo o quella d'un fortissimo. Sono stati formate, educate, condizionate. Hanno imparato.

Anche nel Tai Chi Chuan l'intenzione basta.

Tuttavia, l'apprendimento, non sono solo le dita a doverlo fare. E' tutto il corpo, e' lo spirito, e' l'essere intero che deve essere formato, educato, condizionato. E' l'essere intero che deve imparare. O meglio no. E' il contrario. E' l'essere intero che deve disimparare. Deve liberarsi dalle costrizioni, dalle tensioni, dalle ansietà, dalle ambizioni, e da tutto quello che la vita civilizzata ha caricato l'uomo naturale. E non è facile.

E' quando si è disimparato che si può imparare. E anzitutto la manipolazione del Chi. E' quando si è capaci, e solo allora, che nel corpo libero da ogni tensione, la respirazione genera il movimento e mobilita gli arti portati dal Chi. Solo allora, il corpo, come le dita del pianista, seguirà l'intenzione. E l'intenzione basterà per far eseguire la forma. Anche il corpo suonerà la musica, silenziosa, delle linee melodiche perfette, degli accordi di un'armonia profonda, dei contrappunti dove si sovrappongono i disegni di gesti di una grazia indicibile. Farà...semplicemente, del Tai Chi Chuan.

Vi chiedo scusa. Mi sono lasciato trascinare in un volo pindarico. Volevo dire che l'esecuzione corretta dei movimenti non vi farà mai oltrepassare il livello di una pratica eccellente per la salute. E c'è "talmente di più" nel Tai Chi Chuan! Per raggiungere quel "talmente di più" esistono tecniche di cui la più elementare e, allo stesso tempo, la più importante è il pompaggio del Chi.

Il pompaggio del Chi

Tecnica n° 130 Postura: in piedi

Prendiamo la postura chiamata "Dividere la criniera del cavallo selvaggio": Torna in tutte le forme ed in tutti gli stili con numerose varianti e, a volte, differenze importanti. Non ne tengo conto poiché il lavoro del Chi è identico, anche se i dettagli dei gesti variano molto. E' la stessa cosa per tutte le altre posture. Perciò, mi limiterò a spiegare il lavoro del Chi e non la postura.

La postura si completa nell'atteggiamento dell'arco e della freccia, un braccio verso il cielo, l'altro verso la terra.

Ecco il lavoro del Chi. Lo descrivo cominciando dalla fine della postura. Completando la postura espirate gonfiando il basso ventre con il Tong chiuso. La gamba dietro spinge nel Tan Tien e si ha l'impressione che esso sia sostenuto da sotto. Prima di continuare una seconda esecuzione della stessa postura, ispirate nel basso ventre. Durante la riorientazione del corpo con il piccolo andirivieni spostando il peso da una gamba all'altra, aprite il Tong e fate passare il Chi dal pavimento pelvico in apnea più o meno lunga. Il gioco del bacino, la pressione del Tan Tien verso il Tong e un leggero udiana del coccige portano il Chi nella zona del sacro. Dopo aver portato il peso del corpo sull'altra gamba, ispirate lentamente guidando il Chi fino alla settima cervicale. Vi trovate nella fase del "radicarsi" e l'assestamento del corpo dovrebbe far passare il Chi dalla cima del cranio. Se non passa bene ispirate di nuovo oppure udianate leggermente. L'espriro fa scendere il Chi mentre terminate la postura. L'espriro si completa con il gonfiamento del basso ventre e tutto ricomincia.

Quando si domina bene la tecnica, inserirla in una sequenza del Tai Chi, non pone problemi, a condizione di dominare anche la forma del Tai Chi. In realtà, ciò non succede. Si fa l'apprendimento delle due tecniche contemporaneamente. Accoppiarle è tanto più difficile in quanto non se ne domina nessuna. Ma sono le difficoltà di ogni apprendimento.

L'espriro si fa fuoriuscendo il basso ventre. L'entità dell'escursione della palla del Tan Tien dipenderà dalla tensione esistente. Ed è questa spinta del Tan Tien che risulta importante, non il gonfiamento della pancia. **Il gonfiamento avviene sempre contro una certa resistenza.** E' questo che permette di accumulare la forza nel basso ventre. **Se la pancia si gonfia troppo o troppo facilmente, non è sotto pressione ed il Chi non sarà propulso nel circuito con forza sufficiente.**

Dedicate tutto il tempo necessario per il passis through. Fate passare la pressione lentamente, non c'è fretta poiché il cambiamento d'orientamento ed il trasferimento di peso non si fanno istantaneamente.

Per fare salire il Chi ispirando, cercate un punto d'appoggio solido al suolo, col tallone preferibilmente. Spingete il tallone contro il suolo e trasmettete la pressione vertebra per

vertebra, dal sacro alle cervicali. Quest'intervento meccanico vi aiuterà molto a far salire il Chi nella schiena.

Non abbiate fretta di lanciare il quarto tempo della figura. Al momento buono, dimenticate che state facendo movimenti di Tai Chi Chuan. Richiamate il Chi dal Tan Tien. Il gonfiamento del basso ventre deve avere un effetto di pompa aspirante. Il Chi deve concentrarsi nel basso ventre. Lasciategli il tempo di arrivarci. **Tra l'espriro e il primo inspiro fate un leggero udiana** o ritardate solo un attimo mantenendo la pressione del Tan Tien. Il Chi affluirà abbondantemente.

Nella pratica, è molto raro che si riesca a realizzare tutto in modo impeccabile. La perfezione non si raggiunge mai. **Diamo la priorità assoluta al lavoro del Chi**. E' questo lavoro che aggiungerà quel che di indefinibile che vi farà fare movimenti inimitabili. **Al contrario, la rifinitura pignola delle posture non avrà un effetto importante sul Chi**. Bisogna comunque rifinire le posture, poiché il Tai Chi Chuan non è solo lavoro del Chi. E' anche una ginnastica correttiva incomparabile. Dunque, correggiamo, instancabilmente e, presto constateremo che non è solo la postura che correggiamo. Oh, no!

La pratica del Tai Chi Chuan accoppiata alle tecniche di manipolazione del Chi è una disciplina di gran lunga superiore a tutte le altre che hanno per effetto la salute e la pienezza dell'individuo. A meno che non ne esista una di cui non ho sentito parlare.

Tuttavia, è evidente che questa pratica non prepara affatto al combattimento. Se vi trovate in una situazione in cui dovrete combattere per salvare la vita, non accingetevi a fare la criniera del cavallo selvaggio pompando il Chi nell'orbita piccola!

Parleremo anche del combattimento, a lungo. Ma non in un capitolo dedicato al Tai Chi Chuan.

La circolazione incrociata.

Dopo una lunga pratica della piccola circolazione nel Tai Chi, i movimenti stessi e l'intenzione, beninteso, inducono quasi spontaneamente un lavoro di pompaggio del Chi che prende spontaneamente la via della piccola orbita. Quando siete a quello stadio, e non prima, potete utilizzare una tecnica supplementare, applicabile in numerose posture.

In un assalto, si spinge il corpo contro un avversario. Lo si avvicina facendo un passo. Il corpo si trova allora obliquo ed il braccio avanti sta più vicino al bersaglio. Sarà dunque con questo braccio che si colpirà.

Ma è un combattimento questo? Non si tratta della logica dei movimenti ma di quella del combattimento. Essa spiega e giustifica le sequenze delle figure. Ma non per questo introduce lo spirito.

Nell'assalto descritto, il movimento parte dunque dalla gamba per concludersi nel braccio opposto. Il lavoro muscolare si fa lungo un incatenamento diagonale. Faremo il nostro intervento energetico nella stessa diagonale. Ma cominciamo dapprima preparando un supporto fisico.

La catena osteo-tendineo-muscolo-neuro-cutanea.

Postura del cavaliere

Le braccia sono leggermente allargate. Riunite le estremità delle tre dita della vostra mano destra: pollice, indice, medio. Spingete leggermente il pollice contro le due altre dita.. Lasciate la pressione e poi ricominciate. Continuate questo lavoro al vostro ritmo durante tutta la ricerca che faremo. Osservate il lavoro delle vostre dita, le contrazioni e gli allentamenti dei muscoli, i movimenti dello scheletro. Constatate che anche il polso è impegnato. Osservate i muscoli dell'avambraccio. Lavorano. Sentite il gomito e poi i muscoli fino alla spalla. Tutto lavora. Sentite la schiena. Succede qualcosa nel lato destro. Una reazione che provoca piccole contrazioni nei muscoli lungo la colonna vertebrale fino al sacro. E questa reazione è assente a sinistra. Sentite nel sacro l'effetto del lavoro fatto con le vostre dita. E sentite finalmente il vostro Tan Tien. Riceve la pressione del vostro pollice come se fosse stato toccato direttamente. Abbiamo messo in evidenza una catena osteo-tendinea-muscolo-neuro-cutanea che risulta fondamentale nella nostra ricerca. E' tanto tempo che conosciamo la relazione energetica tra la mano ed il Tan Tien. Ne scopriamo, ora, il supporto organico. Fin dall'inizio sappiamo che la mano trasmette al Tan Tien la conoscenza che prende nello spazio. Lo fa con il Chi. Ma la mano è anche fisicamente radicata nel Tan Tien. Ne abbiamo appena seguito la catena. E questo radicamento è utilizzato tanto per eseguire gesti di combattimento di estrema violenza, quanto per fare calligrafia con il pennello o per manovrare con raffinatezza eterea gli aghi dell'agopuntura.

Questa catena è proprio lì, ad ogni modo. Bisogna prenderne coscienza che agire consci di questa coscienza.

Andiamo più in là. Rifate il lavoro delle tre dita della mano destra per raggiungere il Tan Tien dalla catena che, adesso, conosciamo. Poi, continuando il lavoro delle dita fate il percorso inverso. Sentite a partire dal Tan Tien le diverse reazioni nella catena, per terminare nella punta della dita. Dopo due o tre riprese nei due sensi, prendete un pò d'aria poi, in apnea, stringete le dita ed esercitate una pressione sul Tan Tien nello stesso tempo. La catena smette d'essere una catena per diventare un tronco d'albero che si prolunga con un ramo. Si tratta di qualcosa di continuo e di solido, di un solo pezzo. Mandate un flusso di Chi, dal Tan Tien verso le dita passando dal sacro e constatate che si propaga esattamente nella catena solidificata.

Continuiamo. Spingete leggermente l'alluce del piede sinistro contro il suolo. Anche le altre dita seguiranno , un pò. Allentate la pressione, poi spingete nuovamente. Fate questo lavoro al vostro ritmo durante tutta la nostra ricerca. Adesso, osservate che cosa fanno le vostre dita. Osservate come il lavoro impegna i muscoli del piede, come si comporta lo scheletro. Constatate che anche la caviglia è impegnata. Osservate i muscoli del polpaccio. Lavorano. Sentite il ginocchio poi i muscoli fino all'articolazione dell'anca. Tutto lavora. Sentite il fianco. Sentite nel sacro l'effetto del lavoro che fate con le vostre dita. E sentite finalmente il vostro Tan Tien. Riceve, adesso, la pressione delle dita come se lo toccassero direttamente. Abbiamo messo in evidenza una catena osteo-tendinea-muscolo-neuro-cutanea che lega il piede al Tan Tien. Ha la stessa importanza della prima appena stiamo in piedi. Continuate il lavoro dell'alluce e fate, ora, il percorso inverso. A partire dal Tan Tien, seguite le diverse reazioni nella catena. Concludete nelle dita. Rifate ancora alcuni percorsi nei due sensi. Adesso, prendete un po' d'aria e trattenete il respiro. Nello stesso tempo, esercitate una pressione sul Tan Tien e spingete l'alluce contro il suolo. La catena si solidifica. Se mandate un flusso di Chi dal Tan Tien verso il piede, esso seguirà esattamente la catena solidificata.

Prendete coscienza delle due catene piede-Tan Tien e Tan Tien-mano opposta. Finiscono per formarne una sola. Spingete il piede sinistro contro il suolo un po' più forte, trasmettete la spinta al Tan Tien, poi dal Tan Tien al braccio destro. Solidificate un po' il tutto. Il tronco ed il ramo hanno acquisito una radice che potete veramente sentir penetrare nel suolo.

E poi non dimenticate di rifare tutto il lavoro con i due altri arti: gamba destra e braccio sinistro.

Non trascurate questo lavoro di preparazione. Ricominciatelo spesso affinché l'alternanza delle due catene in diagonale diventi per voi tanto naturale quanto la semplice alternanza destra-sinistra.

La pratica della circolazione incrociata

Tecnica n° 132

Postura: in piedi

Ci siamo sufficientemente preparati lavorando le catene osteo-tendinee-muscolo-neuro-cutanee.

Cominciamo di nuovo con la fine della postura "separare la criniera del cavallo selvatico". Espirando il basso ventre si gonfia, sottoposto a una certa tensione. E siete pronti per una tecnica molto difficile da spiegare. Bisogna mandare del Chi nella gamba avanti. Deve anche passare dal Tong, salire obliquamente verso la spalla opposta durante il secondo inspiro. Bisogna che, espirando, si realizzi una colonna di Chi sotto pressione che vada dal piede dietro alla spalla opposta e, espirando, si completi il percorso del Chi nella mano e al di là. Rileggete questo, per favore, poiché, prima di tutto, dobbiamo sapere dove andiamo. Vediamo dopo come fare.

Prima di tutto, la tecnica risulta fondata molto meno su un lavoro muscolare di quella del pompaggio nell'orbita piccola. **Siamo ad uno stadio avanzato ed utilizziamo delle pressioni a partire dal Tan Tien che bastano a lanciare il Chi dove vogliamo .**

Questo è possibile solo se il Tan Tien riceve la spinta con grande precisione e se la trasmette nella direzione voluta senza che il Chi si disperda. **Ad uno stadio ancor più avanzato, è a partire dalla sfera che si fa tutta la tecnica ed è, di fatto, il modo originario di eseguirla.**

Avete concluso la postura con la gamba destra all'indietro. Espirando, avete portato il Chi nel basso ventre. Inspirate nel Tan Tien ed aprite il Tong subito, guidando la pressione dal Tan Tien verso l'articolazione coxofemorale sinistra. Il Chi la traversa, passa dal lato della testa del femore e del trocantere poi scende dall'esterno della coscia verso il piede. Non provate a seguire lo scorrimento del Chi fino al piede poi la sua risalita dall'interno della gamba per arrivare al Tong ecc... E' proprio quello che fa e glielo abbiamo fatto fare migliaia di volte, e oggi, gli lasciamo fare il suo percorso da solo.

Infatti, prima che il Chi abbia fatto il giro della gamba sinistra, abbiamo già portato il peso del corpo sopra di essa e la tensione muscolare è ora forte, e disturba molto la percezione. Durante il secondo inspiro, sempre tramite una pressione proveniente dal Tan Tien, guidate il Chi

obliquamente dal sacro alla spalla destra. Dovete pervenirci alla fine dell'inspiro. Bloccate il respiro, spingete fortemente sul Tan Tien, mentre assestate il corpo e vi radicate. Dovete realizzare una colonna di Chi sotto pressione che va dal suolo alla spalla destra. Ciò significa che la pressione del Chi agisce nelle due direzioni opposte. Verso il suolo produce l'effetto missile, verso la spalla fa scorrere il Chi nel braccio. La retroazione del Chi provoca una corrente dal suolo al Tan Tien. Questa corrente si meschia a quella della schiena ed il tutto diventa un solo getto di Chi, suolo-mano in opposizione. Espirate gonfiando il basso ventre sotto pressione e tutto ricomincia. Lavorate nell'altra diagonale. State facendo la circolazione incrociata.

Non si tratta più di un circuito chiuso come quello della piccola circolazione All'origine (marziale!) questa tecnica era fatta con l'intento di spendere l'energia e non di farla circolare. Era destinata allo sforzo e all'esterno. **Non c'è sforzo nel Tai Chi e non ci sono nemmeno avversari. L'energia non è spesa ed prende spontaneamente la strada del grande circuito per tornare al punto di partenza. Interveniamo solo con pressioni e mandiamo il Chi molto più globalmente, senza fare mentalmente percorsi precisi.** Non per questo il Chi si dirige ovunque. Al contrario. Una lunga preparazione ha preceduto lo stadio in cui siamo oggi e **i percorsi sono da lungo tempo segnati e messi a punto**, in modo particolare il percorso della piccola circolazione. Poiché l'azione sul Tan Tien spinge spontaneamente il Chi nell'orbita piccola. Questo circuito non si interrompe durante il nostro intervento nella circolazione incrociata. Risulta dominato solo dalla circolazione incrociata che risulta molto più potente. Parlo, beninteso, del lavoro effettuato nel Tai Chi Chuan. Altre pratiche che utilizzano la circolazione incrociata bloccano il piccolo circuito ed il Chi prende completamente la strada della diagonale. Non nella pratica del Tai Chi Chuan.

Alcune sequenze non si prestano alla circolazione incrociata. Nondimeno, è possibile inserirla usando qualche trucco. Ma, in verità, non è necessario. Si tratta di una tecnica in mezzo ad altre. Insisteremo solo per fini didattici. In compenso, è **bene ritornare regolarmente alla piccola circolazione durante la forma**, soprattutto se si tratta delle 127 posture (minimo 1 ora 1/2). Per esempio, **riprendere la piccola circolazione ogni volta che torna la sequenza pung-lu-chi-an.**

La circolazione incrociata ha la sua ragione d'essere nel tempo forte dove si *realizza* la colonna di Chi in diagonale, dal piede dietro alla mano opposta. Nella sequenza successiva, la colonna di Chi si realizza nell'altra diagonale. E' così che si formano le coppie gamba-braccio-opposto che sono una volta portatrici dell'intervento e un'altra no. Come chiamare quest'alternanza? Attiva-passiva?

Azione-inazione? Forte-debole? Si comprende che cosa significa forte, azione e attiva, ma l'altra non è né passiva, né inattiva, né debole. Più semplice risulta utilizzare parole che non significano niente e dar loro il significato che ci conviene: Yin e Yang. E' Yang la coppia la cui gamba porta il corpo e trasmette il Chi in diagonale dal suolo al braccio opposto. In opposizione a questa coppia e per nessun'altra ragione, l'altra coppia è Yin. Ciò che fa sì che la coppia che è stata Yang in una sequenza diventa Yin nella successiva. Nella pratica del Tai Chi Chuan con la circolazione incrociata, realizziamo in questo modo coordinazioni gamba-braccio-opposto con il Chi. Infatti, dopo la spinta Yang, lo scorrimento del Chi continua nella fase Yin ed assicura una relazione incrociata che fa coordinazioni straordinarie, talvolta sorprendenti per giustezza e precisione.

La circolazione incrociata diventa una tecnica potente con l'utilizzo della sfera. Una semplice pressione basta per mandare il Chi con forza nella direzione voluta e realizzare, a volte, prestazioni che lasciano senza fiato.

Noi, non lasciamo senza fiato. Lavoriamo incessantemente per riunire tutte le condizioni alla fase seguente della nostra progressione. Al nostro stadio, si tratta di un cinto addominale possente, di un Tan Tien come una roccia, e, soprattutto di un corpo libero da ogni tensione. Dio solo sa quanto lavoro c'è da fare.

E poi, un giorno, il lavoro fisico ed il lavoro mentale del Chi diventeranno una ed un'unica cosa, ma dopo essere stati oggetto di un lungo e minuzioso perfezionamento durante numerosi anni. Eh, si! La padronanza si acquisisce a questo costo.

Lo sguardo

Nel Tai Chi Chuan, anche lo sguardo, risulta un fattore molto importante. Ma questo tipo di sguardo non è destinato a vedere. Non è destinato a prendere conoscenza di tale o talaltro dettaglio dell'ambiente circostante e a trasmettere l'informazione al cervello ecc... E' uno sguardo globale. Vede tutto il campo visuale senza fermarsi davanti nessuno dei suoi elementi.

Lo sguardo globale

Tecnica n° 133

Postura: camminando

Approfitto dell'occasione per descrivervi una tecnica di marcia che vi farà molto bene.

Per camminare, flettete le ginocchia più in basso di quello che è necessario per il lavoro delle gambe. Non deve disturbare la camminata. Si tratta solamente di portare il Tan Tien più in basso. Orientate le palme delle mani verso il suolo, mani sedute. E' molto raro che andiate a passeggio nel deserto. E' perciò molto probabile che incrociate altre persone a passeggio. Quindi, non mettetevi in una postura troppo bizzarra, il tutto potrà essere fatto con discrezione.

Orientate il Tan Tien nella direzione della marcia ed dategli un obiettivo esattamente nel senso del vostro spostamento. Un albero, una roccia, o qualsiasi altra cosa che attaccate letteralmente con un cavo immaginario al Tan Tien. Lasciatevi trascinare! Andate avanti toccando il suolo a distanza anche con le mani. E guardate globalmente. Vedete sfilare l'ambiente circostante alla vostra destra ed alla vostra sinistra come se fosse il sentiero che si sposta e non voi.

Seguite negli angoli degli occhi lo scorrimento dei dettagli di cui non prendete nota. Vedete tutto senza distinguere niente.

Si tratta della tecnica dello sguardo globale che utilizziamo nel Tai Chi Chuan.

Ma si tratta solo della tecnica poiché facciamo molto di più. Lo sguardo è un emettente d'energia. Sì. Ma lo sguardo diffonde anche l'indicibile, l'inesprimibile.

Nella pratica del Tai Chi Chuan di alto livello, è la mano che guida il corpo. Ed è essa che cerca la comunicazione con quel qualcosa di cui gli occhi sono messaggeri. Talvolta, la mano incrocia

lo sguardo di cui riceve il flusso energetico. E risponde a suo modo: con un movimento che porta via il messaggio.

Questo è il Tai Chi Chuan della Via Interiore. Non è costituito da movimenti imparati e ripetuti fedelmente per quanto possibile. E' una ricerca. Mai completata. E' la ricerca di un'integrazione che comincia dall'integrazione nello spazio. E' la mano che ci guida nella ricerca, ma questo al fine che il corpo si adatti allo spazio, che si confonda nel tutto e che ritrovi la sua radice originaria nella terra. Il corpo, in alcune posture, ritrova quest'insediamento caratteristico nel suolo. Risulta diritto ed esce dalla terra perfettamente verticale. Ed è questa verticalità perfetta che esclude qualsiasi idea di resistenza, qualsiasi idea di combattimento. Al contrario, si tratta dell'idea di un corpo libero pronto ad orientarsi immediatamente in qualsiasi altra direzione ed ad assumere senza la minima resistenza, qualsiasi altro atteggiamento. Si tratta di un corpo docile, flessibile, maneggevole e agile. Si tratta di un corpo disponibile. Questo corpo non è un ostacolo da superare. Non è un avversario da dominare. Non c'è niente da insegnarli. Non è da domare.

Quando è stato compiuto il cammino verso la postura finale, c'è la conclusione, la realizzazione. Talvolta, troppo raramente, succede. Il Maestro realizza la postura giusta. In quel momento, egli è la postura. Non la sta facendo. E' quello slancio senza limiti, è quell'integrazione cosciente di tutto il suo essere in quel qualcosa più grande di tutto.

Provare ad interpretare una tale postura in termini tecnici, o, peggio ancora, in termini di combattimento non è solo ridicolo. E' triste. E' ignorare quest'altra realtà alla quale rifiuto di dare un nome, ma che, a volte, raramente, un Maestro vede in tutta la sua infinita bellezza.

Allora, il suo viso s'illumina e si può intravedere nel suo sguardo che quello che sta contemplando non è lontano dall'Assoluto.