

IL TAI CHI DEL PICCOLO CERCHIO

- Di Erle Montaigne -

Pochi conoscono la vera forma del piccolo cerchio; molti istruttori prendono semplicemente il termine " piccolo cerchio " e danno a questo termine la loro idea di ciò che la forma sia.

Nel cogliere il nome, molti commettono il più grosso errore, o soltanto pensano, che questa forma sia appena una versione più ridotta dell'originale forma ampia, aperta.

Infatti, osservando la forma del piccolo cerchio eseguita da qualcuno che la conosca, non si riconoscerebbe per niente la stessa forma che già si pratica; la piccola struttura è così differente che molti la considerano qualcosa di diverso dal Tai Chi Chuan.

Ai miei allievi lascio sempre iniziare, una volta raggiunto un livello di competenza sufficiente, la forma del piccolo cerchio cosicché, se mai dovessero eseguirla di fronte ad altri, abbiano la capacità di ritornare alla forma di cerchio ampio, poiché coloro che stanno guardando potrebbero pensare che non conoscano per niente il Tai Chi Chuan !

Non si tratta soltanto di fare movimenti e passi più piccoli e con posizioni più basse, il concetto è molto più complicato di ciò, e ha a che fare con il vero significato di Yin e Yang.

Chiedendo a qualcuno dei vecchi maestri quale sia l'aspetto più importante del loro allenamento, essi risponderebbero semplicemente " la differenziazione dello Yin e dello Yang " e domandando loro di spiegare meglio questa frase, risponderebbero lo stesso, dimostrando di non sapere proprio spiegare questo concetto in lingua occidentale.

La forma del piccolo cerchio non fu mai insegnata; ci si aspettava che lo studente praticasse la forma Tai chi abbastanza a lungo per insegnargliela.

Oggi la gente non rimane con l'istruttore per un tempo abbastanza lungo per vederla eseguita, perché si abbandona dopo qualche anno di allenamento pensando di sapere tutto; viene insegnata la forma, il push hands e qualche applicazione e si pensa che questo sia tutto il Tai Chi Chuan.

NON E' NELL'IMPARARE, E' NEL VEDERE

Come si può imparare la forma della piccola struttura se non viene insegnata ? Penso di aver trovato un modo per insegnarla.

Sperimentando con i miei studenti e con coloro che hanno partecipato al mio camp annuale di due settimane nel settembre 1997, ho constatato che chi era pronto per apprenderla realmente l'aveva realizzata ! E questo non tanto per l'insegnamento o per il modo di comunicare, ma per la capacità di vedere.

Se non si vede mai il proprio istruttore praticare la forma della piccola struttura, non si potrà mai avanzare a questo livello più alto, e la ragione è semplice: gli allievi di solito sono molto attaccati a ciò che il maestro ha insegnato loro, non vogliono cambiare la forma loro stessi e non importa quanto il loro corpo cerchi di dire loro ciò che devono fare.

Se abbandonano il corso troppo presto saranno sempre incollati alla forma ampia e non progrediranno, senza ottenere i grandi benefici che il Tai Chi Chuan ha da offrire.

Comunque, se l'insegnante ha detto allo studente cosa si deve aspettare, mostrandogli la forma della piccola struttura, quando il corpo - mente gli suggerisce cosa fare, questo sarà fatto; la ragione per cui questa forma è così difficile da insegnare, consiste nel fatto che i movimenti delle mani sono così impercettibili che spesso è impossibile vederli !

Guardando la forma della piccola struttura, dopo i piccoli movimenti iniziali la si potrebbe riconoscere come qualcosa di molto simile alla forma della struttura ampia; quello che non si vede sta nei piccoli movimenti di " Qi " interni Yin e Yang che si manifestano appena nei movimenti.

EQUILIBRIO

Equilibrio è un altro modo di dire Yin e Yang, ma non stiamo parlando solo di come stare su una gamba sola o mantenersi bene in equilibrio; è l'equilibrio interno di Yin e Yang che è importante nella forma del piccolo cerchio; se abbiamo un equilibrio perfetto di Yin e Yang esso si manifesta in modo particolare nelle mani.

Questo è il motivo per cui il detto " bisogna avere delle mani belle " è così importante, e non significa che si debbano avere graziosi movimenti delle mani da vedere, ma che il nostro interno si sta esprimendo attraverso di esse.

I più lo interpretano dicendo che occorre avere un movimento uguale della gamba e del piede, della mano e del braccio, ma questo è sbagliato; bisogna avere un movimento contrapposto di piede e di mano, in altre parole bisogna avere Yang nei piedi e nelle gambe e Yin nelle braccia e nelle mani.

Sappiamo che Yang è grande e aperto, mentre Yin è chiuso e piccolo; dentro a questo sta il segreto della forma della piccola struttura; mentre i piedi eseguono passi grandi e abbassati, le mani compiono gesti chiusi e piccoli; più grande è il tuo passo, più piccoli saranno i movimenti delle mani, tanto piccoli che se qualcuno guarda, non è in grado di vedere la maggior parte dei movimenti della mano perché in realtà stanno avvenendo internamente.

Questa è la vera forma della " piccola struttura ", ed è quasi impossibile insegnarla perché i movimenti non possono essere visti !

Comunque, quando un istruttore ha raggiunto un alto livello nel suo programma di allenamento, è letteralmente in grado di collegare il suo " Qi " con quello dello studente, così da passare ad un livello interno, alla forma della piccola struttura; potrebbe non avvenire subito, ma esso crescerà finché lo studente sarà in grado di eseguire l'intera forma alla perfezione; questo è detto " il Qi che impara internamente " e gli strumenti che vengono dati dal maestro vengono detti " le chiavi ".

Lo studente non sa mai quando sta ricevendo una chiave; potrebbe essere un tocco qui o là, o una parola o una frase che il maestro sta pronunciando e che magari avrà l'effetto di passare o di far passare alla chiave interna successiva; lo studente troverà quindi che nella sua forma alcune cose cambieranno, dopo un certo periodo ed anche la vita personale cambierà per il meglio, una volta che le chiavi sono state ricevute.

Mi sono sempre meravigliato del perché certi movimenti sembrano essere stati tralasciati nelle forme di altri maestri; dopo aver raggiunto la forma del piccolo cerchio, ho quindi realizzato che stavano facendo realmente quei movimenti che io eseguivo nella forma della grande struttura, ma erano così piccoli da non consentirmi di essere visti.

LA FORMA ONDEGGIANTE

La forma ondeggiante, o forma aperta / chiusa, è la forma intermedia fra il cerchio grande e quello piccolo; se non si passa attraverso questo livello non si potrà mai comprendere la forma del piccolo cerchio.

La forma ondeggiante è come una forma ampia del piccolo cerchio con tutto ciò che riguarda i movimenti minuti, eseguiti in modo più enfatizzato; è come se il praticante avesse un'onda delle mani che si muove in su e in fuori dal Tan Tien in ogni movimento; è abbastanza bella da vedere ed eseguire ma non è ancora interna.

Sia nella forma piccola che in quella ondeggiante, il bacino è il controllore, il direttore; esso impone quello che le mani e i piedi dovrebbero fare, ed è vuoto, essendo privo di Yin o Yang; come il movimento si porta giù dal bacino, diventa sempre più Yang, mentre come si muove verso l'alto e in fuori diventa sempre più Yin.

In tal modo un minuscolo movimento del bacino causerà un'enorme quantità di Qi, che può essere spinto fuori dalle mani, provocando una esplosione chiamata Fa Jing; è come per una frusta, la potenza data dalla lunghezza della fune è grande e aperta, ma arrivata al termine della frusta è concentrata giù, in un impercettibile movimento che ha tuttavia la stessa quantità di energia.

Così l'esplosione risultante dall'estremità della frusta è molto potente, e la stessa cosa accade mentre portiamo un pugno: il bacino è la frusta, mentre la mano o il pugno è la concentrazione di potenza che ne risulta.

Questa è la forma del " Piccolo Cerchio.