

IL MOVIMENTO DEL CENTRO NELLA PRATICA DEL TAI CHI CHUAN E NEL COMBATTIMENTO

- di Erle Montaigne -
(pubblicato sulla rivista " Enertao " anno 2004)

Quando si pratica Tai Chi Chuan si deve prestare la massima attenzione all'origine del movimento. Ballerini classici potrebbero eseguire perfettamente i movimenti del Tai Chi, almeno agli occhi di un principiante, ma solitamente i loro movimenti hanno origine dalle mani e non dal centro.

Ogni minimo movimento deve partire dal centro; persino il formare la mano a becco nella postura " tan pien " (frusta singola) deve avere origine dal centro. Quando eseguiamo questo movimento, non dobbiamo semplicemente muovere le dita mentre il resto del corpo non fa nulla, deve esserci un movimento circolare del basso addome che fa sì che il movimento del polso abbia luogo.

Nei testi classici si dice che il movimento deve nascere dai piedi, venire diretto dai fianchi ed esprimersi nelle mani. Da questo si ricava che ogni movimento deve essere diretto dai fianchi o dal basso addome; soltanto quando i polsi sono diventati completamente " sung " (rilassati, anche se ogni minimo cambiamento si risponde in modo istintivo) il movimento potrà partire dal centro e quando ciò si verifica, un intero mondo si apre all'esperienza così che non si può più tornare a far partire i movimenti dalle estremità.

Il mettere in pratica questo detto classico genera così tanta potenza che sembra soprannaturale, ma non lo è. Il movimento si basa unicamente su principi fisici e questo vale anche per il Tai Chi.

Un altro concetto fondamentale è quello di " completare i movimenti ". Quando si finisce di imparare la forma e la si pratica per un paio di anni si pensa di " essere arrivati ; tutte le posture una nell'altra senza interruzioni, potete abbassare la posizione e sentirvi centrati. Poi un giorno l'istruttore vi ferma e vi dice che state sbagliando. Perché ?

" Non avete completato il movimento ", vi risponde l'istruttore. Voi siete convinti di avere terminato ciascuna postura, così la volta successiva ci aggiungete anche una brevissima pausa al termine di ciascuna postura e guardate l'istruttore.

" No, non hai completato il movimento ". Così la volta successiva fate una pausa ancora più lunga. " Ecco, adesso hai completato il movimento ". Ma lui vi dice anche " Così però ti sei fermato, hai interrotto il flusso ".

Vi siete mai chiesti a cosa servissero quelle strane piccole rotazioni e torsioni che vedete quando un maestro di Tai Chi veramente esperto esegue i movimenti ? Piccoli fremiti che sembrano arrivare proprio al termine di molte posture, i quali non riescono se cercate di eseguirli coscientemente e se cercate di scimmiettarli vi rendete solo ridicoli, devono arrivare dal centro.

Questo è quello che si intende per " completare il movimento "; non vi fermate realmente, avete una piccola scossa del corpo al termine della maggior parte delle posture, scossa che vi porta nella posizione successiva.

Mi fu insegnato ad eseguire le posture a velocità reale e poi avrei compreso il significato di "completare il movimento "; è abbastanza certo che eseguendo il movimento

utilizzando il “ Fa Jing “ (energia esplosiva) deve esserci un ritorno energetico al termine della postura, per questo ci viene detto di chiudere il pugno solo al momento dell’impatto e rilassarlo subito dopo. Se tenessimo il pugno contratto, il ritorno di energia verrebbe inghiottito da quella tensione.

Se rilassiamo il pugno subito dopo l’impatto, possiamo reindirizzare l’energia di ritorno nel movimento successivo. Questo ritorno viene sfruttato per portarci nella postura successiva e rappresenta l’energia iniziale per quella postura.

Quando eseguiamo i movimenti lentamente, dobbiamo comunque avere questo ritorno di energia alla fine di ciascuna posizione, e siamo ora in grado di vedere anche il movimento di ritorno.

Qualsiasi movimento, quando arriva al termine deve avere un movimento finale ed un rilascio di energia, è una legge di natura; è così anche nei movimenti di Tai Chi Chuan; se ci limitiamo a muoverci con grazia, lasciando solo che ciascun movimento fluisca nel successivo, abbiamo una buona sensazione e può anche sembrare molto bello, ma non è corretto; persino eseguendo lentamente i movimenti, deve esserci quel rilascio finale di energia alla fine della postura, che provoca il ritorno e ci consente di passare al movimento successivo senza interruzione.

Quindi si ha una specie di ondeggiamento al termine di ogni postura, causato dalla corretta esecuzione dei movimenti in modo marziale.

Un ballerino può quindi apprendere i movimenti del Tai Chi Chuan in pochissimo tempo ma non sarebbe Tai Chi; il Tai Chi è equilibrio fra Yin e Yang, ossia un equilibrio fra movimenti di attacco e difesa legati fra loro da piccolissimi movimenti di ritorno elastico.

Questi ultimi si manifestano solo dopo molti anni di pratica ed applicazione.