

Impariamo a suonare...non a fare le scale !

Un inglese in Italia

Così Anthony Walmsley critica il modo più comune di insegnare il Tai Chi Chuan

di Monica Rossi (Samurai 1998)

Anthony Walmsley è un ex musicista di jazz che ha scoperto il Tai Chi Chuan relativamente tardi, intorno ai 40 anni, e ne ha fatto la sua passione di vita. Residente in Umbria, sposato con un'italiana, gira spesso l'Italia per insegnare il suo metodo di Tai Chi Chuan e di Chi Kung, metodo mediato dagli insegnamenti di un maestro australiano, Erle Montaigne.

Il primo approccio con lui può essere piuttosto traumatizzante. Io stessa la prima volta che l'ho incontrato sono rimasta perplessa, ma poi ho deciso che il personaggio era talmente fuori dagli schemi che valeva la pena approfondire la sua conoscenza. Ebbene, non sono rimasta delusa. Nonostante la maggior parte dei "dottori" e delle "eccellenze" del Tai Chi rimangano scandalizzati dall'approccio di Walmsley, che fa piazza pulita di tutti i "dogmi" che si sono diffusi su quest'arte, ho verificato che non solo nei suoi seminari Anthony insegna delle cose sensate, ma è in grado di dimostrarti perché le dovresti fare proprio in quel modo, e di spiegarti l'influsso di quel gesto o di quel determinato tipo di respirazione su un dato organo, sciorinando l'esatta consecuzione degli organi interni secondo la medicina cinese...

Soprattutto, per Anthony Walmsley il Tai Chi Chuan è la più pura, terribile e devastante delle arti marziali e si irrita notevolmente con chi cerca di farla passare per una ginnastica dolce, per "metodo di rilassamento", insomma per una sorta di terapia New Age. Mi ha raccontato i suoi esordi in questa affascinante disciplina e la difficoltà di trovare un insegnante, cosa che lo ha portato a fare delle ricerche personali e a scoprire delle cose davvero interessanti.

"Avevo letto un libro sul Tai Chi Chuan e mi era sembrata un'arte fantastica! Così pensai di seguire un corso. e trovai un insegnante americano che viveva in Germania, ma costui rimase pochi mesi per fare dei corsi intensivi, poi si trasferì in Danimarca e io feci in tempo a imparare solo la prima parte di una forma. Così imparai l'ultima parte della forma da un libro, da solo. Il fatto di non avere un insegnante però, mi salvò perché doveti svolgere delle ricerche da solo, mentre normalmente le persone ripetono a 'pappagallo' ciò che viene loro insegnato. Non sapevo niente delle arti marziali, così non sapevo come muovermi. Trovai una rivista americana che vendeva libri e ne comprai una quindicina di diversi. Nell'introduzione, tutti questi libri parlavano della storia dello stile, di Yang Lu Chan e dei suoi due figli, Pan Hou e Chien Hou, delle loro incredibili capacità marziali, di come riuscissero a risolvere un combattimento con un solo movimento. Però poi il resto di questi libri descriveva la forma lenta, qualcosa di Chi Kung (tecniche di respirazione e di meditazione), qualcosa di Tui Shou (esercizi a coppie), ma di quelle formidabili tecniche non c'era traccia!

Cominciai quindi a telefonare a decine di club, in Italia, in Francia, in America e in Svizzera chiedendo come si svolgeva l'allenamento. E l'allenamento consisteva nella

pratica della forma lenta, in un po' di Twei Shou. un po' di Chi Kung. Qualcuno ogni tanto insegnava qualcosa di chin' na (tecniche di leve articolari).

"La mia conclusione fu che il Tai Chi Chuan di Yang Chen Fu (nipote del fondatore dello stile Yang, Yang Lu Chan) fosse diverso da quello originale, qualcosa doveva essere andata perduta. E scoprii infatti che il fratello, di Yang Chen Fu, Yang Shou Hou insegnava in modo affatto diverso rispetto al fratello! Mi abbonai a tutte le riviste di arti marziali che riuscii a trovare, francesi, americane, inglesi, ma non trovai traccia di quello che doveva essere stato l'insegnamento originario. Nelle scuole di Tai Chi Chuan che andavo a visitare nessuno sapeva usare quelle capacità. Non solo, non sapevano neppure cosa fossero. La gente che attualmente insegna il Tai Chi rimane per la maggior parte a un livello molto elementare di conoscenza.

"In quel primo periodo di pratica mi allenai intensamente in ciò che avevo appreso e invece di sentirmi bene e rilassato, cominciai a stare malissimo! Mi sentivo nervoso, ansioso, irritabile e non capivo il perché; questo succede spesso anche a chi inizia a studiare yoga: può anche venire un mal di testa permanente! Se non si ha un buon insegnante o se si praticano troppo a lungo le cose sbagliate, è come avere una palla di energia dentro la cassa toracica, al livello del cuore. Cosa sta succedendo in questi casi? Che stai aumentando la tua energia Yin che, naturalmente, per la legge della polarità, crea energia Yang! Per cui alla fine, si ha un accumulo di energia in eccesso! Ora, la mia ricerca indica che tutte le forme moderne di Tai Chi , ovvero quelle che datano dal 1928, sono tutte orientate sull'energia Yin. Per questo si possono avere dei disturbi praticando il Tai Chi Chuan. Dobbiamo ricordare che la maggior parte di queste conoscenze, come lo yoga, erano segrete! Non si accettavano allievi che non fossero già preparati a un livello adeguato! Ora tutte le mie ricerche a questo punto mi riportavano a Yang Shou Hou! Ovvero al Tai Chi Chuan prima del '28 !

Dopo i primi due anni di ricerche trovai un altro insegnante, Alberto Pingitore, che mi insegnò tutte le basi degli stili interni. Era un vero insegnante di Kung fu! E sapeva utilizzare ciò che insegnava! Insegnava Shaolin, Tang Lang, Pa Kua e Tai Chi da combattimento! In tre anni imparai le basi della forma Yang originale, quella trasmessa direttamente da Yang Lu Chan. In questa forma si possono riconoscere le forme Yang insegnate normalmente, ma la si usa in modo completamente diverso..In essa si possono trovare tutte le informazioni che scomparvero dopo il 1928! In questa forma, quando si genera l'energia Yin, in certi punti strategici dello forma, si eseguono dei movimenti di energia esplosiva, il Fa Jing! In questo modo si espelle l'energia Yin in eccesso! Non vengono mal di testa, non vengono malesseri.

"Per questo dico sempre alla gente: se non avete un buon insegnante, non allenatevi tanto! Vi frate solo del male! Quando imparate a praticare questa roba, così come lo yoga, che lo vogliate o no, l'energia comincia a muoversi! Che crediate o no, nel Prana o nel "Chi ", o conte volete chiamarlo, dovrete essere consapevoli che questi sistemi sono stati creati perché funzionassero. e funzionano!

Tornando a quel periodo, studiai con questo maestro per tre anni, tre quattro volte la settimana. E in più, almeno 300 giorni all'anno praticavo il Tai Chi da solo. Le sue lezioni erano divise più o meno così: 15 minuti di Chi Kung o un po' di Pa Tuan Chin, 20 minuti di cadute e il resto della lezione era combattimento. Vero combattimento a corta distanza, non le solite innocue applicazioni che si fanno nei corsi di Tai Chi Chuan! Non imparavamo solo le forme, ma centinaia di sistemi paralleli di allenamento, tutti derivati dall'insegnamento originale di Yang Lu Chan. Non solo, imparavamo i calci, le rotture

sulle articolazioni, tutti i tipi di pugno! Era una vera scuola di Kung Fu.

Nella forma Yang antica che ho studiato in quel periodo, oltre ai movimenti di Fa Jing, c'erano i calci doppi saltati e tutte le tecniche atletiche che Yang Chen Fu aveva soppresso!

"Nel corso di quei tre anni, io non sapevo che ciò che stavo imparando era la forma originale Yang! Solo dopo un po', trovai per caso un libro tra i vari che continuavo a comprare che parlava di come usare il Tai Chi nel combattimento. Era un libro di sifu Erle Montaigne e conteneva la descrizione della stessa forma che praticavamo noi, con le stesse applicazioni! Gli scrissi immediatamente, era il 1991. All'inizio del '92 rimasi di nuovo senza insegnante. Che tutto sommato è la cosa migliore che possa capitare, perché bisogna darsi da fare da soli!

"Per me non importa se un insegnante è cinese, con chi abbia imparato, le sue credenziali. Tutto ciò che mi interessa è: posso farlo? Puoi insegnarmi a farlo? Cerco di incoraggiare la gente che viene ai miei seminari a fare ciò che insegno, non a chiedersi chi sia io, da dove vengo. Io ti mostro ciò che ho trovato e ti mostro come farlo!

"Tramite Erle Montaigne scoprii l'anello mancante, ovvero ciò che era successo all'inizio del secolo: intorno al 1900-1905, nel periodo appena precedente l'invasione giapponese della Cina, ci fu un incontro a Shanghai tra i maestri dello stile Yang. Erano presenti sia Yang Shou Hou che Yang Chen Fu. In quell'incontro, decisero di nascondere le interpretazioni interne della forma e di insegnare solo il modo esterno di eseguire la forma e le applicazioni. Il Twei Shou si è sviluppato in quello stesso periodo. Non esisteva prima: quella gente non si spingeva! C'era un metodo che si chiamava unire le braccia o chiudere i gomiti che non aveva niente a che fare con il Push Hands' che conosciamo adesso. Yang Shou Hou non accettò la decisione degli altri maestri, non voleva insegnare le cose sbagliate, ma aveva solo due studenti. Uno di questi è stato il maestro di Erle Montaigne, che considero mio amico, non mio maestro". Il discorso è poi passato alla questione della divisione degli stili.

"Secondo me, e le mie ricerche lo confermano, le arti marziali non sono stili di combattimento, sono stili di allenamento!

Rappresentano diversi modi di insegnarti a difenderti. Facciamo un parallelo con la musica: se vieni da me per imparare la chitarra e dopo tre o cinque anni tutto ciò che ti insegno è fare le scale potrai anche diventare un asso a suonare le scale, ma chiunque ti ascolti saprebbe che quella non è musica! Se la tua è una vera scuola di musica, ti insegna a suonare! Forse vuoi suonare il jazz, la musica classica, o il pop, oppure vuoi diventare un cantautore, la scuola non è un fine a sé, ti insegna solo a suonare! UN vero musicista davanti al pubblico non si mette a pensare: ora suono quest' accordo, ora suono questa nota, suona e basta! Magari suona, canta e balla contemporaneamente, non può pensare in modo cosciente a tutto questo! Lo stesso fanno le scuole di arti marziali, ti insegnano a combattere!

"Arriviamo al problema delle applicazioni: tutte le scuole di Tai Chi Chuan ti insegnano delle 'applicazioni', ma spesso assomigliano un po' al judo, un po' all'Aikido, un po' al Ju Jitsu; se sei fortunato non te ne insegnano nessuna e ti dimostrano un po' di Chin' na. Ti faccio vedere: se afferro il tuo braccio, nella maggior parte delle scuole ti diranno di bloccare con l'altra mano il mio polso e di assumere una posizione stabile di Tai Chi. Questa è una cosa fisica, è monodimensionale, sto usando il peso del mio corpo contro il tuo polso!

"Ora ti faccio vedere il primo livello della vera applicazione: io ti chiudo, non cerco di portarti in basso, ma avvito verso di te. Se osserviamo il simbolo del tal chi, la sua forma a

onda, capiamo il senso: si tratta di avvitamento, di un movimento a spirale! La spinta nel Tai Chi non ha senso, la traduzione originale era pressione, non spinta: pressione sui punti vitali!

"Storicamente non si imparava questa roba per stare in salute. La salute è un effetto collaterale dell'allenamento. Lo scopo era letteralmente 'cambiare la testa, cambiare modo di pensare; per questo si esegue il tal chi in modo lento, per questo l'apprendimento durava vent'anni: se cambi te stesso troppo rapidamente diventi psicopatico! E manifesti tutti i sintomi di cui parlavamo prima! Per cambiare tutto di te, la struttura muscolare, quella molecolare, lo scheletro, i nervi, devi per forza praticare in modo lento. In 20 anni diventi una persona diversa.

"Lo scopo di quest'arte non è la competizione, né con gli altri, né con te stesso, ma la collaborazione! E questo ci riporta alle applicazioni! Se vuoi imparare a usare questa roba ' , devi frequentare un gruppo di persone che collaborino le une con le altre, non che competano!

"In realtà il Tai Chi da competizione non esiste. Come potresti provare o applicare per sport, dei movimenti o delle tecniche che sono nati per essere letali? Il vero Kung Fu serve a uccidere, o a guarire! Quello che si vede in gara non è vero Kung Fu, è un gioco!

"Sfortunatamente le arti marziali soffrono del male endemico del pettegolezzo. La gente vuole parlare, vuole raccontarsela, non vuole provare il vero contatto nel combattimento. Anche i cosiddetti sport da contatto sono dei palliativi: ci sono le protezioni, sono articolati in modo che la gente si faccia il minor male possibile, non ti insegnano a usare davvero il corpo come un'arma.

"Chiunque riduca la pratica del Tai Chi a sport (le competizioni di Twei Shou, di forme, eccetera) sta riducendo l'arte a livello di pratica 'New Age', il Tai Chi non è uno sport e non può essere insegnato come tale, non è una 'danza della salute ' .

E, ancora più importante, non è affatto 'gentile' o 'morbido'. Forse è possibile che esista un'arte marziale morbida, ma non un sistema di difesa personale morbido".