

Conclusioni

Ognuno vive la sua storia ed è difficile definirne i limiti

Di Andrea Dorni (Samurai 1999)

Ogni lettore di qualsiasi rivista di arti marziali può leggere opinioni di vari autori; chi sottolinea l'importanza di un dato stile, chi accredita il lignaggio di un dato maestro e, per proprietà transitiva, il proprio stato di allievo e discepolo di una certa scuola; chi ha affermato che nessuno può arrogarsi il diritto di dire che le cose stanno in un modo piuttosto che in un altro, per cui ognuno è libero di dire quello che vuole in quest'ambito.

Ognuno vive la propria storia, ed è difficile definire i limiti fra realtà e fantasia; tutti possono definirsi depositari della verità.

Ma in definitiva, cosa sono le arti marziali? Possiamo essere veramente sicuri di quanto storicamente viene insegnato nelle palestre?

Io credo che basti avere in sé lo spirito dei ricercatori o l'anima degli apostoli....in questo modo ognuno può trovare la sua dimensione.

Ebbene il maestro Walmsley affronta il problema arti marziali in una dimensione di semplicità.

Esiste una mentalità preconcepita nell'interpretazione del Dim Mak nelle Arti Marziali ?

"" Si, generalmente io ho potuto osservare che molti hanno sviluppato una mentalità rigida come praticanti di stili interni. Il principale scoglio è che di fronte a certi sistemi di allenamento che io propongo, e che non rientrano nella loro esperienza comune, molti pensano che ne sia io l'inventore. L'atteggiamento più diffuso, dopo lo stupore, è il rifiuto di questo tipo di informazione, che oggi è comunque disponibile per chiunque. Io posso assicurare che faccio uno sforzo enorme per controllare le mie fonti di informazione; in più non insegno esercizi che non sono in grado di eseguire io in prima persona, e parlo come praticante di Tai Chi Chuan di scuola Yang.

La maggior parte del Tai Chi di scuola Yang conosciuto ed insegnato oggi nel mondo (Cina compresa) risale agli anni Trenta, quando Yang Cheng Fu smise di insegnare pubblicamente lo stile elaborato dal nonno. La mia fonte è antecedente e risale all'insegnamento di Yang Shao Hou, fratello maggiore di Yang Cheng Fu.

Uno dei suoi tre allievi, Chang Yu Chung, seguì questo tipo di insegnamento nel periodo fra il 1911 ed il 1930, data della morte di Yang Shou Hou. Chang Yu Chung trasmise tale insegnamento a Erle Montaigne.

Fra l'altro devo puntualizzare che io non sono allievo di Erle Montaigne, quindi non sottoscrivo la dimensione maestro - allievo tanto in voga nel mondo delle Arti Marziali; io sono un ricercatore e Erle Montaigne è la fonte di informazioni che mi interessano e che non ho trovato altrove.

Le fonti di informazioni al giorno d'oggi esistono e sono disponibili per tutti; chiunque può contattarmi e chiedermi informazioni per avere ulteriori conferme. In questo modo chiunque può trovare una imparziale verifica alle mie fonti. ""

Perché esiste questa mentalità, secondo lei ?

“” Esistono diverse motivazioni alla base dello sviluppo di questa mentalità. Una è che il Tai Chi è stato interpretato da individui assimilabili alla corrente New Age in un modo avulso dall'applicazione marziale, scorporato quindi dai contenuti originali.

Questo tipo di incomprensione è visibile in una lezione con questi istruttori. Senza la chiave di lettura marziale, l'essenza del sistema viene snaturata.

Per esempio la tecnica " An " , comunemente tradotta in questo ambiente moderno come " spingere " , in realtà dovrebbe essere tradotta come " premere " .

Il cosiddetto " sradicamento " e vari esercizi di spinta, che vengono spacciati per applicazioni marziali del Tai Chi, in realtà sono sistemi di allenamento per insegnare ai praticanti dei principi di movimento del corpo, ma se non si ha la chiave di lettura reale, quella legata al Dim Mak, non si può capire la profondità del sistema.

Infatti, prima degli anni trenta, non si ha notizia di dimostrazioni di Tai Chi con spinte, e sto parlando ovviamente di attacchi veri.

Un'altra cosa interessante è che il Tai chi sia uno stile adatto agli anziani e anche questo manifesta una incomprensione fondamentale: tutti i classici del Tai Chi fanno riferimento ad un certo tipo di atteggiamento corporeo e mentale; anzi, la struttura fisica comporta una modificazione della mente attraverso l'allenamento.

Cosa intende per modificazione della mente attraverso l'allenamento ?

La struttura caratteristica delle posizioni nel Tai Chi, oltre ad impostare correttamente il corpo per l'attacco sui punti vitali, apre i canali dell'agopuntura, facendo sì che l'energia Yang salga verso la testa lungo il rachide; questo crea il collegamento con la parte più antica del nostro cervello, il cervello rettiliano preposto, fra l'altro, ai riflessi e alle reazioni inconse.

In una situazione reale di scontro, non si ha il tempo di pensare, si può solo agire; in questo modo si bypassa la corteccia cerebrale, più adatta ai processi cognitivi che ad azioni di sopravvivenza.

Non so come i cinesi abbiano scoperto ciò, certo è che in tutti i testi classici, troviamo riferimenti allegorici agli animali; concetti come: " il praticante deve essere come l'aquila che sta per afferrare il coniglio, " oppure : " come un gatto che è pronto a catturare il topo... " .

La struttura corporea corretta, la curva che si forma drizzando la zona lombare e il modo di tirare indietro il mento, tipici della pratica del Tai Chi, sono il modo per sbloccare questa energia e attivare i nostri riflessi; come un gatto che è pronto all'azione, curvo e carico di energia, quando un altro gatto lo sta minacciando; per questo l'allenamento del Tai Chi è anche un allenamento mentale.

Tutto ciò è possibile grazie a un allenamento che non è fisico ma essenzialmente mentale, costruito attraverso opportuni esercizi; tale allenamento costituisce il nucleo del Tai Chi marziale, ignorato dalla maggior parte dei praticanti (anche cinesi) e risale, come dicevo, all'insegnamento di Yang Lu Chan.

In che modo il Tai Chi è legato alla spiritualità ?

Io evito di parlare di questo argomento perché le sensazioni e gli effetti che un allenamento di questo tipo produce, sono essenzialmente personali.

Oggettivamente un insegnante può e deve, secondo me, avvisare dei rischi legati ad una pratica eccessiva o sregolata di questi sistemi; infatti, superata una fase iniziale di approccio alla pratica, i risultati di un allenamento eccessivo o squilibrato possono essere l'assenza di qualsiasi beneficio o addirittura squilibri di vario genere.

L'aspetto positivo è che in questo campo si trova il migliore sistema per individuare l'insegnante in possesso di conoscenze reali.

Il ruolo di un maestro di tennis è insegnare il tennis e per mantenere la sua posizione deve anche essere in grado di giocare.

Nelle arti marziali sembra che possa non essere così; si parla di livelli segreti, esoterici, di spiritualità; il maestro ti dice : " Non sei pronto, non posso mostrartelo " oppure " ti spiego fra vent'anni " perché ? L'informazione al giorno d'oggi è pubblicamente disponibile, per chi vuole trovarla !

Il segreto si protegge da solo e se sei in grado di fare un esercizio e hai l'interesse per portare avanti il lavoro in modo costante, sei pronto per farlo; quindi sono convinto che il miglior modo per apprendere reali conoscenze in questo campo affascinante sia di evitare gli istruttori che parlano eccessivamente di spiritualità, livelli di conoscenza superiori ai quali non si può accedere subito.

Soprattutto consiglio di evitare quegli istruttori che non dimostrano ciò che dicono di insegnare