

## Taijiquan all' occidentale: la grande illusione

Sarà interessante, quando qualche altra barriera culturale e geografica sarà caduta, capire come si è formato, in Occidente, quel grande malinteso che è oggi il Taijiquan, meglio noto come Tai Chi Chuan ( stessa cosa ma scritta con il sistema Wade-Gilles ). Il malinteso è, in sintesi, che il Taijiquan sia una specie di danza new age, un'allegra passeggiata tra fiori invisibili e auree dorate al termine della quale, miracolosamente, tutti siamo più buoni, sani e felici. E, per chi fosse interessato a quest'aspetto ( peraltro secondario ), anche in grado di difenderci da un qualsiasi hooligan ubriaco e oltremodo inc...to.

Questo, naturalmente, senza fargli alcun male e sebbene il suddetto stazzi sui 95 kg, mentre noi sfioriamo a malapena i 65. Ma l'esperto di Taiji, come noto, con un'oncia vince la forza di mille once ( antico detto del Taijiquan ).

### Alcuni fraintendimenti comuni

Ci sono alcune convinzioni o modi di intendere il Tai Chi Chuan, che si sono consolidate nei decenni e che oggi sono diventate dei fatti acquisiti. Alcuni, come il punto 1 che vedete sotto, sono seri modi di pratica ma altri, errati e fraintesi, sono purtroppo diventati la norma nell'immaginario collettivo su cosa sia la disciplina.

#### 1) Il Tai Chi " marziale ".

E' un modo di praticare il Tai Chi che si trova in pochissime scuole, sia perché non conveniente dal punto di vista del " business ", sia perché pochi insegnanti sanno veramente trasmetterlo così. E' il Tai Chi insegnato per quanto possibile nella sua completezza con lo studio sia del lato Yin ( morbido, energetico ) sia di quello Yang ( duro e applicato ).

Data la difficoltà e l'impegno che richiede, non è gradito dalla massa dei praticanti ( che non lo riconoscono quasi neanche come Tai Chi e prediligono i modi indicati più avanti ) ma solo da persone interessate e ricercatori.

#### 2) Il Tai Chi del " fico maturo ".

Secondo questa dottrina, per fare bene Taijiquan bisogna avere la consistenza muscolare e il tono del frutto succitato. Qualsiasi manifestazione di forza è rigorosamente da evitare, ogni accenno di vigore va sdegnato in attesa che la mitica energia vitale ci invada, probabilmente provenendo direttamente dal profondo cosmo, chissà

#### 3) Il Tai Chi " slow - motion ".

Anche detto dell'Andamento lento; l'esercizio di Taijiquan va fatto, dicono i maestri di casa nostra, come se ci muovessimo al rallentatore, e fin qui, ci può stare.

Il concetto, che è corretto, si estende però a qualsiasi cosa porti l'etichetta Taiji; almeno per lo stile Yang, che è il più praticato in Occidente e, di conseguenza, anche il più snaturato. E allora, forma al rallentatore.... E va bene. Spinte ( Tui Shou ) al rallentatore.... E andrebbe bene, almeno all'inizio. Applicazioni al rallentatore ( già meno bene ), spinte libere al

rallentatore ( e basta! ), applicazioni libere al rallentatore. E se tamponiamo un Suv e il conducente ci carica col cric in mano? Speriamo, almeno, che questi esperti di Taijiquan non corrano al rallentatore....

#### **4 ) Il Tai Chi " dell'amore universale " .**

Che qualcuno ha ribattezzato, con espressione indovinatissima, delle Mani Fiorite. E' la diffusissima bufala secondo la quale il Taijiquan non è fatto per combattere, ma consisterebbe in una ginnastica energetica per mantenersi in buona salute.

Eh certo... è ovvio: 200 anni fa, in pieno feudalesimo, in Cina non avevano da mangiare, si scannavano agli angoli delle strade, uno su cento sapeva leggere e scrivere ma ciò nonostante trovarono il tempo per inventare e praticare ogni giorno la camminata dell'energia o altre frescacce di questo genere.

#### **Cos'era il Taijiquan**

Come fosse insegnato il Taijiquan 100 anni fa, spiace ma non siamo in grado di dirvelo; almeno non quale fosse il metodo completo; tuttavia qualcosa si sa e su quello si può lavorare. Ci sono alcuni aspetti che, secondo i testi che ci sono giunti e secondo la tradizione comunemente accettata, erano parte del Taijiquan e che si ritrovano anche in diversi altri stili di Wushu o che si sono sviluppati, nei decenni, anche come discipline a se stanti. Una scuola che voglia avvicinarsi al Taijiquan marziale dovrebbe contemplarli e insegnarli, altrimenti tutto si riduce a un corso di ginnastica postural - respiratoria fine a se stessa.

#### **Preparazione fisica.**

E' essenziale, soprattutto perché tanti che si avvicinano al Taijiquan non hanno nessun tipo attività fisica alle spalle. Il corpo deve sciogliersi, prepararsi allo specifico lavoro del Taijiquan, ma anche irrobustirsi, perché d'accordo che si deve lavorare in morbidezza, ma essere morbidi non vuol dire essere molli ( vedi il "fico maturo" nel post precedente ). Il lavoro di preparazione è in parte simile per tutti gli stili di kung fu: allungamenti, rilassamento, slanci con le gambe. Simili ai calci, esatto. Dal momento che sciolgono i dorsali e addestrano gli addominali, sono da praticare anche da parte di chi fa Taijiquan. Ovviamente senza irrigidire o indurire la muscolatura.

#### **Palo immobile.**

In cinese, Zhang Zhuang ( stare eretti come un palo ). E' l'esercizio di base del Taijiquan, quello che serve a costruire il corpo e a capirne le dinamiche interne. Guarda caso, non lo fa praticamente nessuno. Consiste nel restare fermi, con i muscoli rilassati, in diverse posizioni, per minuti o anche per ore. Chi pratica Yi Quan, uno stile interno che ha punti in comune con il Taijiquan, arriva a due o tre ore consecutive di Zhang Zhuang. Anzi, il fondatore dello Yi Quan abolì le forme proprio per avere più tempo da dedicare a esso. Il lavoro deve essere graduale e quotidiano. I maestri antichi dicevano che dopo un anno di Zhang Zhuang si può cominciare il lavoro sulle forme. E questa fu la sua sentenza capitale: ve lo immaginate un corso di Taijiquan in cui nella prima stagione, da settembre a giugno, si sta fermi in piedi con gli occhi chiusi? Quanto potrebbe durare? E allora, niente Zhang Zhuang e vai con il lavaggio del midollo, che fa molto santone taoista.

## **Qigong.**

Meglio noto come Ch'i Kung ( lavoro sul Ch'i ). Ha molto a che fare con lo Zhang Zhuang, in verità. Quando si è imparata la forma, che sia lunga o corta o media poco importa, si deve cominciare a concentrarsi sul radicamento, sulla respirazione e, partendo da questa, sull'energia interna. In questo modo la forma si riempie. Altrimenti è come un guscio d'uovo vuoto: basta toccarla e si sbriciola.

## **Lavoro in coppia.**

Il Taijiquan è uno degli stili di Wushu con meno forme in assoluto. Ha una grande forma di base ( la sequenza del Taiji, che tutti i praticanti conoscono e imparano ) e poi qualche esercizio con le armi ( bastone lungo, sciabola, spada, lancia e poco altro ). Praticamente nulla in confronto agli 80 o più Taolu ( forme ) che annoverano alcuni stili.

Uno dei motivi, probabilmente, è che nel Taijiquan si volle privilegiare il lavoro in coppia, senza il quale l'apprendimento non può progredire. Del resto è una disciplina basata sull'alternanza di Yin e Yang. Nella forma individuale la ricreo con lo spostamento del peso e l'apertura e chiusura del corpo, ma il passaggio successivo prevede lo studio dell'interazione delle forze tra me e un compagno.

Molte scuole adottano le spinte fondamentali, che è uno studio preliminare al vero lavoro di coppia. Conosciute le spinte, si deve passare all'applicazione delle tecniche contenute nella forma e infine al confronto libero. E, come diciamo nella prossima riga...

## **Lavoro Yang.**

Ovvero pesante, veloce, forte. Per due motivi. Il primo: non si impara a difendersi muovendosi sempre al rallentatore. Il secondo: siccome studio il Tai Chi Tu ( relazione tra Yin e Yang ) non posso limitarmi al lavoro Yin ( morbido, o introspettivo ). Per completare la mia preparazione, devo prendere in considerazione anche il lavoro Yang ( forte, applicativo ) altrimenti, per quanto bravo possa diventare nella forma, e radicato, e concentrato e consapevole, non praticherò il Taijiquan ma un "mezzo Taiji"; che ovviamente non può essere Taiji, visto che il Taiji è per l'appunto l'unione e il reciproco scambio tra due forze; se ne conosco solo una...

E dunque per fare Taijiquan ci si deve confrontare anche con il duro, imparare a tirare un pugno che faccia male, a proiettare un avversario che non si lasci prendere e sollevare come un sacco di patate (o peggio ancora aiutarvi nel movimento ), a tirare sui colpitori o sul sacco ( eresia, per la maggior parte delle scuole italiane ). Certo, rispettando i principi del Taijiquan, altrimenti tanto vale fare pugilato o kick boxing. Ma è un passaggio che va fatto, presto o tardi, se vogliamo che la nostra preparazione sia completa. E si abbia qualche speranza di restare in piedi nel caso ci capiti la sfortuna di doverci difendere. Nel Taiji che è arrivato da noi, dunque, c'è molto poco del vero Taijiquan. Tanti vaneggiamenti, una gran voglia di scoprire che la vita non è così banale come ce la presenta ogni giorno la realtà, un po' di introspezione ( per chi si impegna ) e buonanotte.

## **Il "vero" Taijiquan**

Naturalmente ora dovremmo scrivere "Il nostro Taijiquan, invece, è quello vero e puro, come l'ha inventato Yang Lu Chan". No: purtroppo, non possiamo farlo.

La verità è che l'autentico metodo marziale di insegnamento del Taiji è andato perduto, o quantomeno non è arrivato in Occidente, finora. Chi dice il contrario mente, anche se spesso in buona fede.

I motivi di questa perdita sono diversi: alcuni realistici, alcuni plausibili, altri... Chissà. Per esempio, da Yang Chen Fu in poi il Taijiquan è stato insegnato in chiave soprattutto salutistica, perché si era ormai esaurita la funzione marziale ( i tempi stavano cambiando, anche in Cina ). Questo vorrebbe dire che, siccome c'è uno stile ( Chen ) più antico dello Yang, forse c'è ancora un Taijiquan marziale: il Chen appunto. Vero soltanto in parte. Nello stile Chen è più facile vedere la marzialità, senz'altro. Per esempio, i Fajing ( emissione di forza esplosiva: come una frustata data col corpo ) sono più evidenti, mentre nello stile Yang sono nascosti. Tuttavia anche il Chen ha subito il passaggio del tempo, sebbene sia stato tramandato a livello familiare e in un luogo ben preciso (il villaggio Chen appunto).

Il Taijiquan è giunto svuotato fino a noi anche per l'enorme diffusione che ha avuto, proprio per la sua efficacia come ginnastica per la salute. E' chiaro che se il 95% di chi pratica lo fa per il proprio benessere, l'aspetto marziale - che è anche il più pesante fisicamente - finisce col passare in secondo piano fino a perdersi, o quasi.

Terzo, si dice che il "vero" Taijiquan sia stato tramandato all'interno dei gruppi familiari, mentre a livello divulgativo si mostrava soltanto il guscio di questa disciplina. Per diverse ragioni, tra cui (e qui sconfiniamo nella leggenda) la volontà di tenere nascosta l'arte marziale nazionale a popolazioni giunte da fuori, come i Manciù.

### **Dalla Cina all'Occidente: il brodo si allunga**

Nel passaggio dalla terra natale all'Occidente, il Taijiquan ha subito un ulteriore drastico dilavamento, trasformandosi in quel che troviamo, oggi, nell'80% delle palestre in cui si insegna questa disciplina.

Diversi contenuti marziali, sebbene forse un po' annacquati, sopravvivono nel Taijiquan insegnato in una buona scuola cinese e in parte essi giunsero anche qui da noi. Ma sono stati quasi del tutto abbandonati. Perché richiedono impegno, fatica e anche qualche contusione, perché la stragrande maggioranza di chi si iscrive a un corso di Taiji non è minimamente interessata a essi ( e l'istruttore si adegua...) e perché diventare istruttori completi di Taijiquan è cosa che richiede decenni, mentre per imparare la forma base e due spintarelle basta poco: un paio di stagioni di corso istruttori e poi si può cominciare a insegnare ( e guadagnare ).

Il risultato è che se entrate in una palestra dove si fa il Taijiquan non troverete quasi mai un praticante in grado non soltanto di combattere, ma anche solo di tenere una guardia.

Intendiamoci: tutto il diritto, per chiunque, di farsi due ore la settimana di ginnastica morbida in cui si pone attenzione su aspetti importantissimi per il benessere: postura, corretto uso delle articolazioni, respirazione, rilassamento e concentrazione. Di sicuro sono cose che fanno bene e il nostro consiglio è di fare Taijiquan, anche in questo modo.

Vorremmo però che chi è interessato all'autodifesa o al marzialismo ( non per rompere le ossa al prossimo, ma come filosofia e stile di vita ) potesse trovare ciò che cerca o, più

onestamente, si sentisse dire, da chi non è in grado di aiutarlo, che farebbe bene a cercare da un'altra parte. Invece, ovviamente, questo non succede praticamente mai e così gente sinceramente appassionata perde anni con la danza dell'energia, il risveglio del Ch'i, la percezione dell'unità universale eccetera, convinta che tutto questo la metterà miracolosamente in grado di difendersi in caso di pericolo.

Lasciar credere a qualcuno che potrà atterrare un aggressore senza aver mai provato a schivare un pugno tirato sul serio è criminale da parte di chi insegna e per questi istruttori dovrebbe valere la regola del "prima fammi vedere che riesci a reggere 3 minuti con un kickboxer e poi puoi insegnare il " Taijiquan marziale ".