

Tai Chi Chuan: la pratica mirata della forma

Praticare la forma è ed è sempre stato il punto principale delle arti marziali orientali e, fondamentalmente, delle arti marziali interne.

Per cui ripetere, ripetere, ripetere...

Ma non ci si annoia...? E' la domanda tipica di chi assiste .

Ripetere e ripetere sperando che qualcosa accada e' invece l'atteggiamento piu' diffuso tra gli adepti.

Tuttavia a volte capita che, dopo anni e anni di ripetizioni, ci siano stati ben pochi progressi ed i risultati siano ben lungi dal soddisfare le aspettative originali, ma si continua giorno dopo giorno a ripetere sempre la stessa poesia motoria.

Ma allora cos'e' che rende il ripetere della forma utile alla crescita?

Capita spesso agli inizi della pratica, quando bene o male si e' imparato dove vanno le mani, i piedi e il peso del corpo, che il principiante si trovi sempre "in anticipo" durante l'esecuzione dei movimenti; basta che si distraiga un attimo seguendo il suo feeling del movimento anziché tenere d'occhio l'insegnante che eccolo trovarsi già un paio di movimenti avanti.

E qui i dubbi:

Ma perché?...Ma cosa e' successo?...

Ho eseguito il movimento, l'ho anche eseguito il più 'lentamente possibile, eppure perchè sono in anticipo?...Significhera' forse che per essere piu' bravo devo essere piu' lento?

Non e' cosi'.

Mano a mano che si procede nella pratica la forma si arricchisce sempre di piu', ed e' proprio qui che si rende necessario un salto di qualita'.

Li' dove prima si spostava solo il braccio, adesso ci sono da fare almeno cinque o sei "cosette" nuove perchè il braccio si muova correttamente, "a tempo". Le "cose" da controllare e coordinare nel giusto ordine e con tutto il resto perchè il movimento sia congruo e connesso, aumentano con l'avanzare dello studio. Non solo, mano a mano che si capisce un qualcosa di nuovo, mano a mano che si aggiunge un mattone alla nostra conoscenza, ci si rende conto che cio' che ci sembrava corretto, in realta' lo era solo rispetto a quanto avevamo appreso prima. Ora abbiamo intuito qualcosa in piu', per cui cio' che sembrava corretto ora va rivisto e modificato in funzione della nuova presa di coscienza .

Un tipico esempio e' costituito da quanto si verifica lavorando sul rilassamento delle gambe. Quando il bacino diventa un po' piu' sciolto, (si acquista cioe' un maggior controllo della zona inguinale), ci si accorge che le ginocchia sono ancora rigide per cui si procede nel lavorare per rilassare le ginocchia. Ottenuto ciò ci si accorge che i movimenti della forma che prima sembravano ben fatti, venivano eseguiti su una base "meno affondata", il bacino appunto, mentre adesso con un maggior affondamento che arriva fino alle gambe, ciò che nel busto prima sembrava sciolto e rilassato ora appare improvvisamente rigido: si verifica cioè quella tipica sensazione che tutti i praticanti di arti marziali, qualunque essa sia, hanno più volte sperimentato nel loro processo di apprendimento: la sensazione di "*ero più bravo prima*".

Non e' che ci si sia irrigiditi o che si sia diventati meno bravi, al contrario, ora si sa di più ma poiché e' più sciolta la parte inferiore, quella superiore appare più rigida; occorre, quindi, rilavorarci e riadattarla ad una situazione migliorata rispetto alla precedente.

Così di nuovo quando si vanno a sciogliere le caviglie, ma anche quando si torna a lavorare sulle spalle, sui gomiti, le cervicali, i polsi, le dita...

Un continuo aggiustamento, un continuo oliare.

Mano a mano che un "giunto" viene oliato meglio, ci si accorge che quelli che pensavamo fossero ben oliati, in realtà hanno bisogno di "una ripassata" e così via all'infinito.

In fondo e' questo il processo di autocoltivazione che fa la differenza tra sport e arte marziale. Non e' un caso che "la perfezione non esiste, ma si trova sulla strada della ricerca della perfezione".

Più si studia e più ci si accorge che: "per quanto lentamente si possa praticare la forma, essa sarà sempre troppo veloce per averne il controllo".

Ma a questo punto come fare per affrontare in maniera proficua lo studio della forma e a gestire questo continuo "oliare"? Sulla pratica della forma si sa moltissimo.

Un'enorme aiuto e' dato dai classici che, seppure così striminziti ed essenziali, offrono tutte le indicazioni necessarie.

Più si pratica e più rileggendoli si scoprono cose nuove; eppure si tratta sempre di quelle poche rimette più o meno ben tradotte che ormai sono nell'appendice di qualunque libro di Tai Chi.

Ma come fare ad applicarli alla forma? Come usarli per migliorare il nostro apprendimento?

Se consideriamo i nostri processi di apprendimento e le tecniche di allenamento più moderne, scopriamo che il nostro cervello non e' in grado di focalizzare più di tre o quattro input per lezione.

In fondo e' più o meno questo il numero di pietre miliari che riusciamo a fissare al ritorno da uno stage (a meno che non si siano presi appunti, ma questi saranno punti presi "intellettualmente" e non informazioni "esperienziali").

Sotto questa ottica appare pertanto quasi impossibile praticare applicando tutti i dettami dei classici durante la fase di apprendimento (che tra l'altro non finisce mai) e, tantomeno, contemporaneamente durante la medesima esecuzione della forma.

Uno degli effetti tipici di quanto sopra e' la classica *esecuzione a blocchi*.

L'allievo cerca di applicare tutti i principi, ma essendo il compito ben oltre le sue possibilità esegue la forma fissandoli in maniera rigida ogni volta che ci pensa.

La soluzione e' estremamente semplice ed il metodo e' lo stesso, squisitamente cinese di "come Yu Kung rimosse le montagne": spalando la montagna una palata alla volta.

Facciamoci aiutare dai "Classici" rubacchiando qua e la qualche definizione della forma tra quelle di più di immediata comprensione ed applichamole alla nostra pratica.

All'inizio dello studio, per facilitare il lavoro, ci riferiremo principalmente a definizioni sulla natura meccanica del movimento, affrontando in un secondo tempo, dopo aver ben oliato le nostre giunture, la natura energetica dello stesso.

Eseguiamo la forma concentrandoci su una sola di esse alla volta, pur effettuando errori in eccesso ed in difetto, allo scopo di ancorare l'apprendimento esperienziale che ci si e' prefisso.

Alcune proposte di lavoro per focalizzare l'attenzione durante lo studio.

1. Il filo di perle

Lavoriamo ora sulla percezione della continuità.

Sappiamo che la forma non è costituita da singole figurine statiche ma da un continuo flusso di energia e movimento. Eseguiamola allora in maniera fluida senza cercare punti focali, ma "caricando di inerzia" i punti di fine postura, in modo tale da creare un momento inerziale che genera per conseguenza la postura successiva.

Allo scopo di amplificare tale effetto e tale percezione, esageriamo il momento inerziale che si crea alla fine di una postura. L'idea è un po' come se i movimenti che eseguiamo siano simili ad una biglia su una pista parabolica infinita. Ogni fine postura altro non è che una nuova curva parabolica che fa aumentare l'energia cinetica e centrifuga della biglia dandole abbrivio per affrontare il rettilineo. Eseguire la forma in questo modo è anche un ottimo riscaldamento, defaticamento ed un modo per eseguire in maniera meditativa la forma stessa.

2. Testa sospesa.

Consideriamo questa immagine per meglio orientarci nell'esecuzione dell'esercizio: "il nostro corpo come una marionetta appesa per la testa, ma appesa un po' bassa così che le ginocchia e le caviglie siano piegate (quel tanto per non andare con la proiezione delle ginocchia oltre i piedi) ed i piedi aderenti al suolo".

Nel seguire questa visualizzazione durante l'esecuzione della forma non dobbiamo dimenticare di essere una marionetta (non abbiamo cioè articolazioni, essendo in una marionetta ogni segmento rigido del corpo collegato ad un altro tramite un pezzettino di spago) per cui tutto è abbandonato verso il basso (spalle, bacino, gomiti..) e tutto è sospeso alla sommità del capo (intesa come virtuale prolungamento della spina dorsale). Consideriamo anche che il dito medio sia sospeso ad un filo ed iniziamo ad eseguire la forma. L'esecuzione non sarà proprio ortodossa poiché il nostro scopo è di lavorare solo sull'affondamento. Eseguiamo la forma come se la marionetta fosse mossa dai tre fili (testa e medii), principalmente dal filo della testa.

Si sposta la testa in avanti (nella direzione dell'intenzione del movimento) e tutte le articolazioni appese della marionetta seguono restando "cadenti". Seguono perché attratte verso il basso dalla forza di gravità. Verifichiamo che non ci siano rigidità, se il corpo resta indietro rispetto all'avanzamento della testa o se al contrario siamo rimasti con la testa indietro rispetto al corpo.

Praticando così avremo la possibilità di verificare continuamente l'allineamento e l'affondamento.

Di nuovo: questo è solo un esercizio in cui volutamente si fanno degli errori da usare per lo studio e la sensibilizzazione dell'allineamento e dell'affondamento.

3. Pieno e vuoto

Consideriamo adesso il pieno ed il vuoto, per semplicità, solo nelle gambe. Iniziamo a spostare il corpo durante l'esecuzione della forma creando il pieno ed il vuoto nelle posture in modo tale che il movimento avvenga come un naturale flusso. Se consideriamo il movimento come il flusso di un ruscello scopriamo che esso avviene in quanto esistono un "a monte" e un "a valle". Un "pieno" ed un "vuoto". In funzione di ciò noi invertiremo il "a monte" e "a valle" tra le due gambe in maniera tale da generare movimento e flusso. Nella posizione sulla gamba arretrata (monte) sposto il peso in avanti sulla gamba anteriore (valle) "togliendo tensione alla gamba anteriore e *non* spingendo con la gamba posteriore". Infatti se spingessi con la gamba posteriore, irrigidirei tutta la struttura perdendo così le qualità acquisite con i precedenti esercizi.

Alla fine del movimento, quando il peso è stato trasferito, o per meglio dire è fluito, sulla gamba anteriore, questa si è trasformata in piena (monte).

È qui importante precisare che per la finalità dell'esercizio noi non andremo a trasformare "la valle in monte" il che equivarrebbe a spingere usando forza, ma toglieremo tensione alla gamba "a valle" e aumenteremo così il dislivello che permetterà al movimento di fluire. L'inerzia del movimento trasformerà ciò che era valle in monte, e così via. Un po' come il quadro di Escher che rappresenta la cascata che alimenta se stessa.

Durante questo esercizio diventa importante non enfatizzare l'inerzia del movimento, al contrario di come richiesto nel primo degli esercizi proposti, in maniera tale da mantenere sempre la piena coscienza del pieno e del vuoto nell'esecuzione dei movimenti.

4 Sung



Effettuiamo l'esercizio di pieno e vuoto ma, oltre a togliere tensione alla gamba vuota per lasciarci fluire sopra il peso, lasciamo anche cadere il bacino tenendo la testa sospesa in modo tale da usare questo effetto yo-yo della spina dorsale per generare movimento dopo aver tolto tensione alla gamba vuota. Lavorare molto e concentrarsi sul tenere la testa sospesa in modo tale da poter apprezzare l'effetto dell'elasticità della spina dorsale sul movimento. Ciò creerà micro vortici nella fluidità del movimento che saranno maggiormente apprezzabili con la pratica e che genereranno ulteriore movimento.

5. Gomiti pesanti

Un'altro ottimo lavoro consiste nell'eseguire la forma immaginando di avere i gomiti pesantissimi, restando con le spalle rilassate. Ciò ci aiuterà nel lavoro di connessione e ci insegnerà soprattutto a non sollevare i gomiti.

È importante ricordare che il bicipite è ancorato anche alla scapola, e quindi alla schiena, per cui non sollevare i gomiti e le spalle ci permette di avere effettivamente le braccia connesse con il tronco. Questo esercizio è fondamentale per lo studio della connessione delle braccia al tronco che va effettuata senza contrarre i deltoidi che altrimenti irrigidirebbero il cingolo omero scapolare.



Avvertenze:

E' importante precisare che gli esercizi proposti sono stati presentati per essere usati singolarmente, infatti, cosi' come sono stati esposti, hanno l'unico scopo di enfaticizzare un solo aspetto per volta della pratica. Ottenere tale enfasi e' importante solo durante il processo di apprendimento, quando la sensibilita' e' ancora limitata dalla esperienza ed un'amplificazione degli aspetti trattati risultera' utile alla percezione degli stessi.

Unire due o piu' degli esercizi proposti in una sola esecuzione oltre a non raddoppiarne l'effetto condurrebbe ad errori e vizi nella forma'.

In conclusione.

Quanto esposto e' solo un elenco di esempi di lavoro frazionato da applicare alla pratica nella forma. Sebbene l'obbiettivo della pratica non sia' quello di curare singoli aspetti isolatamente, l'esecuzione focalizzata di uno solo di essi alla volta e' di grande aiuto all'apprendimento della stessa. Questo tipo di lavoro si dimostra utile soprattutto, ma non solo, in quella fase dell'apprendimento in cui, dopo aver memorizzato la sequenza, si passa a darle qualita'.

Le proposte di lavoro a questo punto possono essere infinite: concentrarsi sulle sole caviglie, sulla respirazione, enfaticizzare l'intenzione, concentrarsi nel Peng delle gambe, mantenere vivo il flusso del chi nelle dita, tenere sempre aperto il Lao Gong e cosi' via...

Spunti di lavoro possono essere presi da un qualunque punto trattato nei classici cosi' come da qualunque spunto preso da una lezione.

Questo tipo di lavoro permette di studiare il Tai Chi approfondendone i vari aspetti uno alla volta e di apprezzarli a seconda del livello di pratica ed esperienza. Opportunita' questa che e' molto piu' difficile da sfruttare se si cerca di correggere tutto subito e tutto insieme.,

Spaliamo quindi la montagna "una palata per volta" e godiamoci la pratica del Tai Chi Chuan, esaminando ed apprezzando a pieno le sue molteplici sfaccettature.