

<http://yangtaichi.jimdo.com/files-word-scaricabili/>

## TAI CHI CHUAN L'Arte Marziale

Molte sono le ragioni per cui si inizia la pratica del Tai Chi Chuan e, sebbene il Tai Chi sia un'Arte Marziale, raramente questa è la ragione principale per cui ci si avvicina ad esso.

Già dalla metà negli anni 60 tra beat generation e hippies si iniziava a praticare il Tai Chi. Nel film "Easy Rider" ad un certo punto si vede nettamente praticare una forma così come nel mitico balletto in central park di "Hair" si vede chiaramente praticare Tui Sho.

Tutto ciò sulla scia del mitico risveglio giovanile della rivolta dei fiori e della fantasia al potere. I giovani cercavano nuovi riferimenti e nuove frontiere ed il Tai Chi entrò così a far parte di tale fermento attraverso la stessa strada che portò molti verso lo Yoga, l'esperienza psichedelica e la ricerca di genuini significati della vita, che non fossero quelli precostituiti dettati dalla ipocrisia morale corrente.

Proprio relativamente a questo tipo di approccio e, diciamo chiaramente, a questa "richiesta di mercato", in occidente il Tai Chi apparso come meditazione in movimento, yoga cinese, o yoga in movimento; tutte definizioni che tutt'ora vengono usate. Il Tai Chi in pratica costituiva una valida alternativa alle posizioni dello yoga spesso veramente troppo estreme per l'occidentale medio dell'epoca, quando la ginnastica era solo un qualcosa per Marines o atleti olimpionici.

Tutto ciò quindi contribuì alla diffusione del Tai Chi come pratica "salutistica", a tal punto da far proliferare tutta una serie di scuole in cui non solo l'aspetto marziale non era

insegnato o conosciuto ma neppure si era a conoscenza che quei movimenti lenti potessero avere qualcosa a che fare con una qualche forma di combattimento.

L'obbiettivo dell'epoca infatti era l'espansione della coscienza ed il Tai Chi era un metodo con il quale si riusciva a percepire in poco tempo il flusso del Chi, si aveva cioè la percezione sensoriale di un qualcosa che esulava dall'esperienza quotidiana senza dover ricorrere all'esperienza psichedelica. In altre parole permetteva di entrare in risonanza con l'universo in maniera naturale , con meno sforzo che con lo Yoga e senza rischiare la propria incolumità psichica con pratiche alla Tomithy Leary o alla Castaneda.

A tal proposito e' veramente interessante leggere i primi libri pubblicati da occidentali sull'argomento, emanano tutti il profumo della scoperta di un qualcosa di eccezionale.

In effetti però il Tai Chi era arte marziale, in Italia Grant Muradoff iniziava a diffonderlo e scriveva libri e articoli su questa arcana pratica lenta di lunga vita che era “un'arte marziale”

All'epoca c'erano i film di Bruce lee, qualche palestra di Karate, di Judo, di JuJitzu ( detto anche “la lotta giapponese” ), si sentiva parlare di Aikido e sull'onda del cinema di Hong Kong il mondo si era riempito di improvvisatori spesso istruiti direttamente al cinema guardando lo stesso film per tutti e tre gli spettacoli di seguito con lo stesso biglietto.

Nonostante ciò però, nelle scuole serie si praticava in maniera dura e rigida, e anche se si parlava di Ki , Kiai e Hara ( tan tien ), ben pochi in pratica sapevano effettivamente di cosa stesse parlando.

Sembrerebbe quindi che la pratica del Tai Chi in maniera non marziale sia un qualcosa di squisitamente occidentale invece non e' affatto cosi'.

Questo tipo di "deviazione" e' proprio insito nella storia del Tai Chi ed in particolare con la nascita dello stile Yang, quando Yang Lu Chan si trasferì a Pechino e capì che modificando e ammorbidendo lo stile duro imparato della famiglia Chen avrebbe potuto far breccia nell'alta borghesia . Come poi fu e come ulteriormente fece Yang Chen Fu suo nipote.

Ma Yang Lu Chan si trasferì a Pechino perche' aveva ucciso un uomo. Un maestro lo aveva sfidato avendo poi la peggio cosi' che egli dovette cambiare aria e rifugiarsi a Pechino dove oltre ad avere successo come insegnante con la borghesia e nobilta' dell'epoca ( a cui poco piaceva prendere pugni e sudare ) divenne istruttore della guardia imperiale. E non e' che si diventasse istruttore delle guardie imperiali insegnando alle guardie "la meditazione in movimento".

Il Tai Chi e' pertanto nella sua originale e piu' genuina accezione un'arte marziale. E come tale adatta ( scusate la crudezza ) ad uccidere. Probabilmente molto piu' di altre arti marziali piu' esterne tenendo conto del fatto che ci si focalizza ad ottenere effetti nella struttura interna del corpo di un eventuale avversario ( organi e circolazione del Chi ) e non a causare contusioni o abrasioni. In ogni applicazione le mani vanno messe e orientate sul corpo dell'avversario in maniera tale da distruggerne la connessione usando tecniche di Chin Na e ,Dim Mak o in maniera piu' elegante sradicandolo.

Ma che razza di Arte Marziale e' il Tai Chi? Che

differenza c'è tra Tai Chi e Karate o tra Tai Chi e Pugilato?

Queste sono in genere le domande che più o meno velatamente si fa chi pratica Tai Chi senza avere già avuto una lunga esperienza di combattimento in altre arti marziali dure.

E soprattutto la più oscura e gelosamente celata, quella per la quale in discussioni pubbliche si metterebbe la mano sul fuoco ma che nell'intimità è quella che più turba e sulla quale si nutrono drammatici ancestrali dubbi:

Ma poi....., funziona veramente.....?

Sembrerà strano ma questa è una domanda che chi arriva a studiare Tai Chi provenendo da una lunga pratica di arti marziali dure non si pone affatto.

Il perché è molto semplice: lo sa già.

Un maestro di Judo, Karate o qualsivoglia altre arte marziale che magari è stato un agonista per anni combattendo in quasi tutti i palazzetti dello sport d'Italia, non spenderebbe certamente tempo ad imparare il Tai Chi se avesse questo dubbio.

Cio' però non è automatico in chi inizia direttamente con il Tai Chi solo perché non ha mai combattuto né mai probabilmente lo farà'.

La pratica della forma e del Tui Sho infatti servono a sviluppare abilità caratteristiche del Tai Chi come connessione, radicamento, sensibilità etcc... etcc....

Facendo un paragone musicale si potrebbe dire che:

“se studio la chitarra imparo a suonare facendo esercizi ed esercizi sulle scale musicali. posso diventare bravissimo e velocissimo a farle. Il più bravo nel mondo. Ma questo sarà di scarsa utilità se mi troverò a dover improvvisare un a solo in una jam session”.

Allo stesso modo il combattimento.

E' come se venissi attaccato e per risposta mi mettessi ad eseguire la forma....

Per saper combattere bisogna combattere. E Basta. Ma torniamo pero' alla prima domanda: Che razza di Arte Marziale e' il Tai Chi?

Noi occidentali siamo abituati a pensare ad un combattimento come a un creare ferite all'avversario o tuttalpiu' a "schienarlo" se vogliamo vederla secondo una certa etica sportive-cavalleresca da primi del novecento.

In pratica funzionerebbe cosi': parto con una raffica di pugni e uno su tre o Quattro gli dovrebbero arrivare.

O addirittura secondo un'arcaica impostazione pugilistica, "incasso" (!) e alla prima occasione colpisco.

Le arti marziali orientali hanno invece apportato due nuovi e rivoluzionari concetti: "cedere" ( questa strana cosa secondo cui il piu' debole vince sul piu' forte e che a noi cresciuti sotto il mito di Ercole suona alquanto strana) e colpire dopo aver strategicamente messo l'avversario in condizione di non poter organizzare una risposta ( colpire quindi diventa quasi solo una specie di formalizzazione fisica della vittoria e non un risultato statistico di una gragnuola di colpi ).

Il Tai Chi poi ha introdotto concetti cosi' arcani da essere quasi considerati stupidaggini da molti praticanti di sport da combattimento o mete irraggiungibili per tutta la fauna "spirituale" che si avvicinava al Tai Chi.

La tecnica Marziale nel Tai Chi: prescindendo in questa fase dal discorso energetico ed analizzando solo l'aspetto biomeccanico ( diciamo meglio l'aspetto biomeccanico piu'

superficiale ) del Tai Chi, possiamo definire alcune differenze tipiche tra il modo di colpire delle scuole “esterne” ed il Tai Chi.

Nelle scuole esterne cio' che si fa' e' in pratica lanciare un arto contro l'avversario allo scopo di colpirlo. A livello un po' piu' avanzato si scarica il peso del proprio corpo sull'avversario e, ancora meglio, si usano le anche per lanciare il colpo ed i piedi che spingono al suolo per aggiungere potenza al colpo.

Nel Tai Chi invece il discorso e' diverso; molto diverso. Cio che si lancia non è il colpo o l'arto. Cio che si fa e' scaricare l'onda d'urto. Il famoso Fa Jing: l'energia esplosiva. Come avviene cio'?

Al di la' di esercizi specifici, il concetto e' tanto semplice quanto complesso da realizzare.

In pratica succede che tutto il corpo “cade” ( o meglio cede di 1 o massimo due centimetri ) verso il basso rimanendo però lo scheletro sospeso per la testa.

Il corpo si comporta come una palla di gomma che cade. Al contatto con il suolo si schiaccia un po' e si espande in tutte le direzioni parallele al suolo.

Al contempo questa “caduta” al suolo genera una reazione elastico/vibrazionale che viene ritrasmessa dalla struttura osseo tendinea.

E' fondamentale che l'energia venga a questo punto ritrasmessa dalla struttura osseo tendinea e non dalle masse molli o muscolari che la riassorbirebbero impedendone la trasmissione.

Perche' cio' avvenga e' quindi condizione indispensabile il rilassamento delle masse muscolari in maniera tale che la reazione elastica possa trasmettersi principalmente se non

esclusivamente attraverso la struttura osseo tendinea.

E' proprio la struttura ossea infatti che per sua natura ( essendo ovviamente le ossa parti piu' rigide del corpo umano ) diminuisce l'ampiezza d'onda della vibrazione riflessa dal terreno aumentandone per contro la frequenza ( e quindi la capacita' di penetrazione ). Cio' avviene per qualunque fenomeno ondulatorio che passa ad un mezzo di diffusione piu' rigido.

Si vede chiaramente come ossa tendini e legamenti sono le nostre parti che meno assorbono ( quindi che meno smorzano ) sollecitazioni e pertanto piu' in grado di trasmettere fenomeni ondulatori ad alta frequenza

Tanto piu' si e' abili e rilassati ( non mosci ) tanto piu' impercettibile sara' la "caduta al suolo" e tanto piu' alta sarà la frequenza della trasmissione dell'onda d'urto riflessa nel corpo dell'avversario.

Attenzione: **nel** corpo dell'avversario e non **sul** corpo dell'avversario come avverrebbe negli stili esterni.

A livello piu'alto tutto cio' diventa impercettibile allo sguardo e la "caduta" spesso diventa solo un micro tremito o la reazione elastica causata dalla spinta dell'avversario.

Ma come si ottiene cio'? Due condizioni sono essenziali : Peng e Sung.

Peng: parare. Peng, comunemente tradotto come parare e' probabilmente il punto chiave del Tai Chi. In realta' "parare " e' estremamente riduttivo per definire Peng che e' un concetto molto piu' vasto. Peng e' molto piu' simile a "gonfiarsi- connettere - espandere - mettere in comunicazioni tutte le parti del corpo". Un po' come se di fronte ad un colpo che arriva ci si trasformasse in un

enorme pallone elastico su cui il colpo possa' rotolare via ( LU ) o "rimbalzare" ( esprimendo Fa Jing come gia descritto ).

E' la condizione che mi permette restando rilassato ( nel senso di non rigido e non moscio) di assorbire i movimenti dell'avversario, di essere come l'acqua che si adatta, di far in modo che "se lui mi spinge non mi trova" ( il pallone che ruota ), facendo tutto cio' con tutto il corpo in comunicazione ed armonia in modo tale da poter in qualunque momento esprimere Fa Jing.

Parlando in termini esclusivamente strutturali questa e' la condizione che permette alla risposta elastico/vibrazionale del suolo di trasmettersi attraverso la struttura osso/tendinea.

Peng e' la condizione indispensabile alla esecuzione degli altri tre principali movimenti dinamici del Tai Chi: Lu , Ji e An.

Sung: affondare . Sung e' essenziale per il radicamento, per la connessione con il suolo che abbiamo visto essere fondamentale per l'espressione del Fa jing.

Si ottiene ( con molto studio ) tramite il rilassamento attivo della struttura muscolare. Cio' permette di "tenersi in piedi" usando il minimo di forza muscolare sufficiente e necessaria a cio' ed usando a tale scopo quasi esclusivamente la mscolatura interna.

Affondare e' piu' che altro l'effetto automatico che si ottiene tramite il rilassamento della muscolatura esterna. O meglio: solo il minimo di energia deve essere usata per tenere la postura.

Qualunque altra contrazione muscolare non farebbe altro che generare rigidita' che si tradurrebbe tra gli altri effetti



negativi in un affondamento incompleto. Appare pertanto chiaro come rilassamento, affondamento o per contro rigidita', siano tutti aspetti ed effetti della medesima condizione: Sung.

La "caduta" di cui si e' gia parlato viene quindi generata a livello del bacino, principalmente tramite cadute di tensione muscolare organizzate a livello di ileopsoas, otturatore e gemelli. L'impulso ottenuto in risposta dal terreno viene poi trasmesso dalla struttura osseo tendinea agli arti come gia descritto.

A questo punto sorge pero' spontanea un'altra domanda.....

Ma questa energia esplosiva dove va indirizzata visto che, se la esprimo su di un avversario che esegue correttamente quanto descritto sopra, come risultato non otterro altro che la mia stessa energia riflessa ed amplificata che si scarica su di me?

Qui ci ricollegiamo a quanto gia' detto rispetto al fatto di trasmettere l'onda d'urto nel corpo dell'avversario e non sul corpo dell'avversario.

Il bersaglio pertanto non e' sulla mascella, sullo stomaco o sui reni. Il bersaglio e l'obbiettivo sono la struttura e la connessione dell'avversario, alterati i quali egli non e' piu' in grado di esprimere peng. La destrutturazione della sua connessione e' infatti cio' che lo mette alla nostra merce'. Tanto per fare un esempio sarebbe impossibile sferrare pugni e calci mentre si rotola giu' per un pendio ed e' proprio in questo stato di confusione che noi andiamo a porre la struttura del nostro avversario.

L'obbiettivo pertanto e' influire nella struttura

dell'avversario per ottenere la sua destabilizzazione che in senso piu' esteso si traduce in sradicamento, opportunità di applicare un Chin na o possibilità di penetrare con l'onda d'urto negli organi interni ( se lui è rigido assorbira' tutta l'onda d'urto del Fa Jing ).

Concludendo:

Quanto esposto vuole essere principalmente un contributo alla conoscenza dell'aspetto Marziale del Tai Chi che, seppur non determinante per avere i benefici salutari ottenibili anche solo con la pratica corretta della forma, e' pur sempre un aspetto fondamentale e storico del Tai Chi Chuan.

La conoscenza e la pratica dell'aspetto marziale inoltre permettono la verifica del corretto progresso nella nostra pratica proprio perche' ci permettono di valutare in maniera tangibile gli effetti di quanto studiato e di prevenire tutte le possibili manipolazioni a cui la nostra disciplina tanto facilmente si presta.