

TAI CHI CHUAN

L'Arte Marziale

Spunti per un approccio critico alla fisica dell'aspetto marziale del “Tai Chi Chuan”

Di Marco Morena (Maggio 2003 articolo pubblicato sulla rivista ENERTAIO.)

Molte sono le ragioni per cui s’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 a esso.

Già dalla metà negli anni 60 tra beat generation e hippie s’iniziava a praticare il Tai Chi.

In “Easy Rider” a un certo punto si vede nettamente praticare una forma così come nel mitico balletto in central park di “Hair” si vede chiaramente praticare il Tui Shou.

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 e 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 dall’ipocrisia morale corrente.

Proprio relativamente a questo tipo di approccio e, diciamo chiaramente, a questa “richiesta di mercato”, in occidente il Tai Chi apparse come meditazione in movimento, yoga cinese, yoga in movimento o meditazione in movimento; tutte definizioni che tuttora sono usate.

Il Tai Chi in pratica costituiva una valida scelta alle asanas dello yoga spesso veramente troppo estreme per l'occidentale medio dell'epoca, quando la ginnastica era solo un qualcosa per Marines ad 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 e 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 è 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 quest'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 Jujitsu (detto anche "la lotta giapponese"), si sentiva parlare di AIKIDO e sull'onda del cinema di Honk 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.

Sembrirebbe quindi che la pratica del Tai Chi in maniera non marziale sia un qualcosa di squisitamente occidentale invece non è affatto così.

Questo tipo di "deviazione" è proprio insito nella storia del Tai Chi e 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 perché aveva ucciso un uomo.

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

Il Tai Chi è pertanto nella sua originale e più genuina accezione un'arte marziale.

E come tale atta (scusate la crudezza) ad uccidere. Probabilmente molto più di altre arti marziali più esterne, tenendo conto del fatto che ci si focalizza a 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, Din Mak o in maniera più elegante sradicandolo.

Ma che razza di Arte Marziale è 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 di qualsivoglia altre arti marziali, 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. Ciò 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 Shou, infatti, serve 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 assolo in una jam session”.

Allo stesso modo il combattimento.

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

Per saper combattere bisogna combattere. E Basta.

Ma torniamo però alla prima domanda:

Che razza di Arte Marziale è il Tai Chi?

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

In pratica funzionerebbe così: 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 più debole vince sul più 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 così 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 e analizzando solo l'aspetto biomeccanico (diciamo meglio l'aspetto biomeccanico più superficiale) del Tai Chi, possiamo definire alcune differenze tipiche tra il modo di colpire delle scuole "esterne" e il Tai chi.

Nelle scuole esterne ciò che si fa' è in pratica lanciare un arto contro l'avversario allo scopo di colpirlo.

A livello un po' più avanzato, si scarica il peso del proprio corpo sull'avversario e, ancora meglio, si usano le anche per lanciare il colpo e i piedi che spingono al suolo per aggiungere potenza al colpo.

Nel Tai Chi invece il discorso è diverso; molto diverso.

Ciò che si lancia non il colpo o l'arto.

Ciò che si fa è *scaricare l'onda d'urto*. Il famoso Fa Jing: l'energia esplosiva.

Come avviene ciò?

Al di là di esercizi specifici, il concetto è tanto semplice quanto complesso da realizzare.

In pratica succede che tutto il corpo “cade” (o meglio cede uno 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.

Perché ciò avvenga, è 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 più rigide del corpo umano) diminuisce l'ampiezza d'onda della vibrazione riflessa dal terreno aumentandone per contro la frequenza (e quindi la capacità di penetrazione).

Ciò avviene per qualunque fenomeno ondulatorio che passa a un mezzo di diffusione più rigido.

Tanto più si è abili e rilassati (non mosci) tanto più impercettibile sarà la “caduta al suolo” e tanto più 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 più alto tutto ciò diventa impercettibile allo sguardo e la “caduta” spesso diventa solo un micro tremito o la reazione elastica causata dallo stimolo dell'avversario.

Ma come si ottiene ciò?

Due condizioni sono essenziali: Peng e Sung.

Peng: parare.

Peng, comunemente tradotto come parare, è probabilmente il punto chiave del Tai Chi.

In realtà “parare è estremamente riduttivo per definire Peng che è un concetto molto più vasto. Peng è molto più 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 già 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 ciò con tutto il corpo in comunicazione e armonia in modo tale da poter in qualunque momento esprimere Fa Jing.

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

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

Sung: affondare

Sung è 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. Ciò permette di “tenersi in piedi” usando il minimo di forza muscolare sufficiente e necessaria a ciò e usando a tale scopo quasi esclusivamente la muscolatura interna. Affondare è più 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 rigidità che si tradurrebbe tra gli altri effetti negativi in un affondamento incompleto. Appare pertanto chiaro come rilassamento, affondamento o per contro rigidità, siano tutti aspetti ed effetti della medesima condizione: Sung.

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

A questo punto sorge però 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 otterrò altro che la mia stessa energia riflessa ed amplificata che si scarica su di me?

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

Si ma dove

Semplicemente dove o quando sentiamo il nostro avversario rigido o moscio, in parole povere **quando percepiamo assenza di Peng corretto nella struttura dell'avversario.**

Assenza di peng corretto che si realizza sia in un contatto rigido per cui noi siamo in grado di scaricare energia sulla struttura non correttamente connessa dell'avversario (lui si è trasformato in un cubo di legno anziché in un pallone di gomma e non è perciò in grado di assorbire per poi riflettere) sia in un contatto “moscio” quando cioè il nostro avversario non ha affatto realizzato la connessione (anche se si fosse trasformato in una palla sarebbe come un tuorlo d'uovo che non è in grado di far scivolare una spinta sulla sua superficie opponendo la sua consistenza senza però rompersi).

Il bersaglio pertanto non è **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 è più in grado di esprimere peng. La destrutturazione della sua connessione è, infatti, ciò che lo mette alla nostra mercé.

Tanto per fare un esempio sarebbe impossibile sferrare pugni e calci mentre si rotola giù per un pendio ed è proprio in questo stato di confusione che noi andiamo a porre la struttura del nostro avversario.

L'obbiettivo pertanto è influire **nella** struttura dell'avversario per ottenere la sua destabilizzazione che in senso più esteso si traduce in sradicamento, opportunità di applicare un chi na o possibilità di penetrare con l'onda d'urto negli organi interni (se lui è rigido assorbirà 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 determinavate per avere i benefici salutari ottenibili anche solo con la pratica corretta della forma, è pur sempre un aspetto fondamentale e storico del Tai Chi.

La conoscenza e la pratica dell'aspetto marziale in oltre permettono la verifica del corretto progresso nella nostra pratica proprio perché ci permettono di valutare in maniera tangibile gli effetti di quanto studiato e di prevenire tutte le possibili deviazioni manieristiche a cui la nostra disciplina tanto facilmente si presta, tengo a sottolineare che si è analizzata solo ed esclusivamente la parte fisica strutturale dell'argomento.

Ciò rende, infatti, l'articolo tutt'altro che esaustivo sull'argomento non essendo stato volutamente analizzato ciò che fa muovere il corpo. L'energia di collegamento tra il pensiero e l'espressione del movimento. **Il Chi.**

Pertanto sebbene l'aspetto biomeccanico è estremamente importante perché senza corretta struttura non vi è corretta forma, non va mai dimenticato la realtà profonda di quanto tramandato dai classici:

E' l'Intenzione che muove il Chi.

E' il Chi che muove il Corpo.