

Pace ed equilibrio

Ad aprile 2011 mi sono iscritta al corso di Tai Chi per tre mesi.

Non ero del tutto convinta che questa fosse una disciplina adatta a me, ma avevo visto in oriente delle persone praticarlo e solo a guardarli ho provato un senso di pace.

Ho scoperto che il senso di pace ed equilibrio era ancora maggiore praticandolo, benché, ovviamente da super principiante.

Quest'estate sono partita per fare il Cammino di Santiago: molti giorni di cammino con zaino pesante in spalla, mi ero ripromessa di eseguire gli esercizi di riscaldamento di Tai Chi ogni sera e di camminare cercando di non far cadere il piatto sulla testa e di non rompere troppe uova. Così è stato. Durante il giorno ponevo attenzione a come tenevo il corpo, a come camminavo. Quando arrivavo, nel pomeriggio, dopo una doccia, mi trovavo un posto tranquillo ed iniziavo gli esercizi (non ero in grado di fare alcuna forma). I risultati non si sono fatti aspettare. Mai una volta ho sofferto di mal di schiena o di dolori alle articolazioni che invece hanno afflitto altri pellegrini. Inoltre il raccoglimento mentre praticavo gli esercizi restava dentro di me per tutto il giorno.

In effetti è quello che provo ogni volta che vado a lezione. I benefici psico-fisici perdurano a lungo, tanto che se mi capita di saltare una lezione ne risento pesantemente.

Non riesco ancora a praticare quotidianamente gli esercizi. La vita di Milano non consente sempre di avere il tempo e la tranquillità necessaria (sono una mamma...), ma ogni volta che posso cerco di farne alcuni, così come ripercorro mentalmente la forma che sto imparando e cerco di usare "intenzione" in molti gesti quotidiani.

Consiglio a tutti di avvicinarsi a questa disciplina che consente di comprendere il proprio corpo e dare un'armonia alla propria vita.

(Cristina, novembre 2011)

- - -