

## La ricerca dell'energia nel taijiquan: le basi

(maestro Xia Chaozhen)

*"Nulla al mondo è più morbido e cedevole dell'acqua, eppure nel distruggere ciò che è duro e forte non vi è nulla che riesca a superarla" - Laozi (Lao Tse)*

Una corretta postura del corpo è il primo fondamento del taijiquan, come di qualsiasi pratica marziale.

Una corretta postura consente una buona circolazione dell'energia nel corpo e il suo fluire nelle diverse posizioni delle forme, ed è indispensabile per l'espressione della forza: una forza che non è semplice forza muscolare, anzi, che per esprimersi ha bisogno che i muscoli siano rilassati.

Alla base di tutto c'è un giusto atteggiamento di morbidezza, una morbidezza che però non significa afflosciarsi; alla base di tutto c'è un corretto allineamento del corpo, senza però che tale allineamento implichi l'impiego di forza muscolare. Senza un corretto approccio di base, lo studio delle diverse forme non porta, da solo, ad un effettivo progresso, e si riduce ad una semplice ginnastica. Anche la ricerca del qi (chi), dell'energia, rischia di ridursi alla ricerca di qualcosa di mitico e sfuggente, di magico quasi, o ancora a diventare una semplice fantasia illusoria. La ricerca dell'efficacia dell'azione, della morbida forza del taijiquan, rischia di trasformarsi in semplice tecnica muscolare.

La forza del taiji si può paragonare all'acqua: l'acqua è morbida, non ha muscoli e non ha ossa, ma ha una forza che è in grado di sopraffare ogni altra cosa.

La forza dell'acqua non dipende dalla sua età: un ramo di un albero vecchio diventa fragile, mentre la forza dell'acqua non diminuisce con l'invecchiamento. La forza dell'acqua dipende solo da come viene indirizzata, incanalata, ed è questo l'obiettivo, è questo ciò che si deve cercare di apprendere.

La forza dell'acqua dipende dal suo peso: semplificando molto, si può dire che la forza che riusciamo a sviluppare dipende da quanto del nostro peso riusciamo a spostare e ad orientare in una direzione efficace. Non è tanto la quantità di forza muscolare, e neppure di peso, a disposizione, che consente un'azione efficace, ma il modo di usarla e di indirizzarla.

Il paragone con l'acqua è ancora solo un paragone parziale, ma è quello più vicino alla nostra esperienza quotidiana: esistono livelli più avanzati, ma è inutile perseguirli prima di aver colto fino in fondo i principi di questo primo livello.

Un primo approccio a questi principi è espresso in tre "attenzioni" che vanno sempre cercate prima dell'avvio della pratica, subito dopo il riscaldamento iniziale, e che devono essere mantenute durante tutta la sessione di pratica.

In realtà, l'attenzione a questi tre aspetti può – e dovrebbe – essere mantenuta anche durante le normali attività quotidiane: la vera pratica del taijiquan, infatti, consiste nella ricerca delle sensazioni corrette, nella scoperta di un modo diverso di muoversi, che va scoperto pian piano abbandonando, via via, l'abitudine a posture scorrette, rigide. Questa scoperta non può essere raggiunta solo con la pratica durante le lezioni, ma va perseguita in ogni attività, durante tutta la giornata, prestando costantemente attenzione – camminando per la strada, attendendo un mezzo pubblico, seduti alla scrivania – in primo luogo alla nostra postura.

**Primo aspetto:** la testa è morbidamente eretta, come se avessimo un piatto appoggiato sopra i capelli e dovessimo prestare attenzione a non farlo cadere. Il piatto è appoggiato sopra i capelli, non sopra la testa: è talmente leggero che i capelli non ne vengono schiacciati, non c'è una sensazione di peso sopra la testa, ma di leggerezza. Il piatto però non dev'essere lasciato cadere: la testa non può piegarsi lateralmente, o in avanti, o all'indietro. La sensazione che si prova può essere paragonata

- - -

all'essere appesi ad un filo; la testa appoggia sul collo morbidamente, si solleva senza che siano i muscoli del collo ad alzarla. Il mento è leggermente ritratto, in modo da garantire l'allineamento verticale della parte posteriore del capo, ma non con la forza muscolare, bensì come se fosse appoggiato su qualcosa, o come se avessimo una pallina tra il mento e la gola. La bocca resta chiusa, leggermente, coi denti che appena si toccano.

**Secondo aspetto:** i piedi, paralleli e aperti alla larghezza delle spalle, sono appoggiati al suolo morbidamente, come se stessimo appoggiati su delle uova che non dobbiamo rompere, o su uno strato sottile di ghiaccio. Per ottenere ciò occorre rilassare le ginocchia e le anche, e raddrizzare il bacino, come se avessimo un filo a piombo attaccato all'osso sacro, che punta, verticale, verso terra. I piedi appoggiano a terra leggeri: si può provare anche a immaginare di essere a piedi nudi su della ghiaia, una situazione in cui, istintivamente, cerchiamo di non gravare col peso sul piede, per non farci male, e di ammortizzare il peso. Il bacino è rilassato come se fossimo seduti su uno sgabello alto, un po' come quelli di certi bar.

**Terzo aspetto:** le braccia sono rilassate, abbandonate lungo il corpo lateralmente, come se lo stessero abbracciando fin sotto la pianta dei piedi. Le mani vengono a trovarsi di fianco alle cosce, ma senza toccarle; le braccia sono infatti laterali al corpo, le spalle sono rilassate e orientate in modo da rilasciare completamente l'articolazione. In questa posizione le braccia si trovano spontaneamente posizionate un po' scostate dal corpo, per il gioco del peso stesso delle braccia e dell'apertura dell'articolazione, così che sotto l'ascella resta uno spazio aperto, come se ci fosse una pallina di gomma. Il gomito e il polso sono morbidi e rilassati; la mano e le dita a loro volta sono sciolte, aperte ma senza tensioni. Ogni articolazione è libera e aperta. Possiamo immaginare che dalla sommità della spalla scorra dell'acqua per fluire nel braccio e raggiungere la punta delle dita.

Tutto il corpo, a questo punto, è connesso, come appeso al filo che regge la testa, quasi noi stessi fossimo un filo a piombo appeso al cielo. Il corpo è connesso, ci sentiamo grandi, collegati alla terra, sulla quale appoggiamo morbidamente, ed al cielo, verso il quale ci protendiamo con scioltezza. Sentiamo le articolazioni che si sciolgono e si aprono, lo spazio interno del corpo che si allarga, gli organi interni rilassati, liberi da ogni pressione. Il respiro è regolare, lungo e leggero, attraverso il naso. Possiamo immaginare di essere come degli involucri pieni d'acqua, che liberamente scorre ovunque e si equilibra e distribuisce da sola in ogni parte del corpo. Ogni movimento è bilanciato, nulla si muove da solo, ogni parte del corpo è collegata alle altre.

A questo punto, per controllare la posizione e sviluppare la connessione, possiamo fare dei leggeri movimenti in su e in giù. Possiamo cominciare a salire leggermente, sempre mantenendo le gambe leggermente flesse: il movimento di ascesa però non deriva da una spinta dal basso, ma va percepito come una trazione dall'alto. È il filo che sorregge la sommità del capo che ci solleva, a partire dalla testa e via via, piano piano, vertebra per vertebra, fino al bacino, estendendo leggermente le gambe, e ci sentiamo appesi. Oppure, un altro modo per visualizzare e cercare questa percezione può essere di immaginare che il piatto sopra i capelli sia in realtà una ventosa, che ci risucchia verso l'alto, verso il cielo. Poi, lasciamo che il peso del corpo affondi verso il basso: la testa resta lassù, appesa, le gambe si ammorbidiscono di più, i piedi che appoggiano leggeri – come se appoggiassero su un ghiaccio fragile che non dobbiamo rompere – e il corpo scende, lentamente, sempre appeso alla testa. Le braccia di fianco al corpo restano a loro volta appese morbide alle spalle, con le mani e le dita che mantengono la sensazione di abbracciare i piedi lateralmente.

Il movimento può essere ripetuto più volte, su e giù, alla ricerca delle sensazioni corrette. Dopo qualche ripetizione, si può, mantenendo questa connessione, fare dei movimenti laterali, di rotazione della parte superiore del corpo, a partire dalle anche, di 45 gradi verso destra, mantenendo

- - -

il peso distribuito sulle due gambe e curando la morbidezza dell'appoggio al suolo e la corretta postura del capo. Si torna poi al centro, poi si ruota a sinistra, sempre di 45 gradi, e si torna al centro. La rotazione non dev'essere eccessiva: una rotazione esagerata provocherebbe tensione muscolare nelle gambe, nelle anche, nel busto.

Dopo la pratica per qualche minuto di questi piccoli movimenti, se raggiungiamo un buon rilassamento, possiamo già scoprire delle sensazioni particolari: le mani si scaldano, con forse anche un lieve formicolio alla punta delle dita; leggeri brividi percorrono la spina dorsale e la schiena, segno di progressivo rilassarsi di muscoli abitualmente contratti; nella bocca si sviluppa saliva, che deglutiamo dolcemente; la testa sembra galleggiare appoggiata al collo. Sono tutti segni che il corpo sta sciogliendosi, che le rigidità iniziano a scomparire, che la circolazione interna è più libera.

La pratica del taijiquan è costituita, alla base, da questa ricerca di sensazioni di connessione: connessione con il cielo, connessione con la terra, connessione interna del corpo. Queste sensazioni, ricercate in queste posizioni base, sono le stesse che vanno mantenute nell'esecuzione della forma, dalla più semplice alla più complessa, o nella pratica del tuishou. La pratica di base è essenziale per arrivare a scoprirle, in modo da poi poterle ricercare anche durante le pratiche più complesse, con una continua verifica della propria postura, dell'allineamento, della morbidezza, dell'assenza di ogni rigidità muscolare. Questa ricerca può essere fatta in ogni momento della giornata, oltre che nel tempo che esplicitamente riusciamo a dedicare alla pratica: la ricerca dell'acqua dentro di noi, della sua fluidità e della sua forza, in ogni momento, che stiamo seduti o in piedi, nel gesto di aprire una porta o di sollevare una borsa della spesa.

Questa è l'essenza e la base dell'insegnamento della nostra scuola.

-----

*(stesura del testo a cura di Maurizio Savoja. Il testo è stato pubblicato su [Enertao, trimestrale di arti marziali, cultura e benessere orientale](#), a. XVIII, n° 1-aprile 2010, pp- 50-53)*

- - -