Un patrimonio dell'umanità

Morbidezza, fluidità, lentezza sono tre delle componenti più efficaci di quest'arte, cui si aggiunge un quarto elemento: "l'apertura". Il Tai Chi Chuan stile Yang è la principale attività benefica che una persona possa fare per se stessa, e migliaia di ricerche scientifiche ne attestano i risultati sulla salute

di **Carlo Lopez**

Il Tai Chi Chuan (Taiji Quan), assieme al suo indissolubile compagno, il Chi Kung (Qi Gong), è un patrimonio dell'umanità. Venivo da un pesante infortunio all'occhio causato dal "gioco del calcio", non potevo più fare sport e cercavo una possibile pratica. Provai lo Yoga: fui affascinato dal lavoro sui Chakra, dalla parte meditativa, non tanto dalle Asana (le posizioni). Smisi quando vidi una lezione di Tai Chi del M° Ermanno Cozzi: ecco, era questo quello che avrei fatto per il resto della mia vita, mi dissi dopo pochi minuti guardando estasiato quei movimenti morbidi, fluidi e lenti. Era il 1983.

Sin da subito ho sentito che il Tai Chi ed io avremmo passato molto tempo assieme. All'epoca il Maestro Cozzi era molto parco di informazioni, ci mostrava un solo movimento, davanti a noi lo ripeteva tre volte e se ne andava da altri allievi. E noi lì, a provare e a riprovare e a spiare gli allievi più anziani di pratica. È stato un lavoro affascinante, un ottimo inizio, una demolizione di tutta quella struttura muscolare massiccia e rigida che anni e anni di vari sport mi avevano conferito.

Insegnando di mestiere a tempo pieno, ho ricercato per tre decenni i motivi per cui il Tai Chi è la principale attività benefica che una persona possa fare per se stessa e migliaia di ricerche scientifiche ne attestano i risultati sulla salute.

Col tempo ho capito che le qualità del Tai Chi, e cioè *morbidezza, fluidità, lentezza,* sono tre delle componenti più efficaci di quest'arte. Non compresi subito anche il quarto elemento, *"l'apertura"*.

Incontrai il mio attuale maestro, il

GM° Chu King Hung, nel 1985 ad uno stage in Germania. Gli allievi, quasi tutti insegnanti, erano vestiti con belle "divise", io indossavo invece una tuta da ginnastica grigia, ero proprio un novellino.
Qui conobbi meglio un altro aspetto del Tai Chi, l'aspetto marziale, venni a contatto con la capacità di usare il Qi, l'energia (nessuna forza muscolare, incomprensibile per il pensiero occidentale); ritengo il maestro Chu "marzialmente" unico nel suo genere, anche se esistono altri che possono usare il Tai Chi marzialmente. Ho praticato con Chen Xiao Wang e con Chen Jen Lei, della XVI generazione della famiglia Chen, ma mai nessuno riesce a essere sempre naturale, morbido, sorridente, col viso rilassato come il M° Chu nell'applicazione delle posizioni della forma di Tai Chi con le persone.

L'ASPETTO "MORBIDO"

Questo è un punto fondamentale del Tai Chi e del Qi Gong: essere *sempre "morbido"*, qualsiasi cosa succeda. Morbido, non molle, gli animali sono morbidi.
È l'aspetto *Yin* del Tai Chi, mentre l'aspetto *Yang* è "apertura"; entrambi sono necessari per stare bene. In acqua, per esempio, posso galleggiare o affondare: se non mi rilasso affogo, se mi spavento irrigidisco i muscoli e l'acqua diventa un buco nero che mi inghiotte, ma essere rilassati non è sufficiente, devo aprire la struttura corporea. La "posizione del morto" insegna: se sono aperto e rilassato resto a galla senza dover fare nulla, l'acqua mi sostiene. Cosa avviene quando mi rilasso e mi apro? Il diaframma si espande e crea le condizioni per galleggiare; è questo il motivo per cui i neonati in acqua non vanno giù: sono rilassati ed aperti. A differenza degli adulti che diventano sempre più tesi e chiusi.
Le condizioni di "aperto" e "rilassato" sono le condizioni naturali per stare bene, per il benessere di ognuno. Il Tai Chi Chuan invita le persone ad aprirsi e a rilassarsi per poter respirare in maniera profonda e naturale. Quando siamo chiusi o tesi non possiamo respirare bene: il Qi si blocca.

Per mantenersi in salute le tecniche psicofisiche da sole non sono sufficienti, così, come non lo sono, le sole tecniche muscolari.
Come agisce, quindi, l'aspetto marziale del Tai Chi? Apertura e rilassamento attivano la potenza energetica e le posizioni funzionano. Quello che accade sembra magia. Un osservatore non capisce cosa avviene: persone spostate per metri con un movimento nullo, non percepibile alla vista, effetto dell'energia, del Qi, potente e soffice. Come i neonati che hanno grande forza, la loro presa è difficile da lasciare, sono rotondi, aperti, rilassati, così deve essere il praticante di Tai Chi Chuan.

DA "MARZIALE A "CIVILE"

Le origini del Tai Chi sono avvolte nella leggenda, la famiglia Yang ne attribuisce la provenienza all'*immortale* taoista Chang San Feng, che dedicò la sua vita alle Arti Marziali. Raggiunti i settant'anni si accorse che il suo corpo era invecchiato e che dalle sue pratiche non aveva tratto beneficio. Si ritira in meditazione e gli si rivelano i principi del taoismo sotto forma di simboli: la Gru e il Serpente. Da loro apprende lo Yin del rilassamento e lo Yang dell'apertura. Applica la sua scoperta ai movimenti marziali che conosce così bene e infonde in loro un nuovo motore!
Con la nuova pratica torna bambino e diventa immortale. Chuang San Feng l'immortale maestro taoista inventore del Tai Chi Chuan.
Senza entrare nel merito della reale esistenza di Chang San Feng, sicuramente il Tai Chi ha origini molto antiche, testimoniate dalla sua profondità, e collocarne la nascita nei leggendari templi taoisti è piuttosto facile. Sicuramente sappiamo che la famiglia Chen ha tramandato sino ad oggi i suoi stili, mentre la famiglia Yang ha una tradizione più recente. Famiglia relativamente moderna, vissuta in un periodo di transizione in cui l'aspetto marziale, nonostante tre generazioni considerate "im-

battibili", comincia ad avere minore importanza nella società cinese. Yang Chen Fu, terza generazione, il più famoso maestro di Tai Chi della storia, comprende già dagli anni '20 del secolo scorso che il Tai Chi aveva qualità benefiche sulle persone. Questo aspetto veniva definito "aspetto Civile", in contrapposizione all'"aspetto Marziale".
Ai giorni nostri è l'aspetto civile a risvegliare l'interesse comune, donne e uomini, giovani e vecchi possono attingervi, e oggi molti terapeuti e operatori del benessere consigliano a pazienti e clienti Chi Kung e Tai Chi.

L'ARTE DEL MOVIMENTO

Durante la pratica del Tai Chi e del Chi Kung, si ha la possibilità di essere in contatto profondo con se stessi: una volta che i movimenti cominciano ad essere appresi e a fluire, la mente e il corpo si percepiscono come un tutt'uno. Questa unità è alla base della meditazione: essere dentro di sé senza spostamenti nello spazio e nel tempo, qui ed ora. L'esperienza energetica diventa, man mano, tangibile.
Le persone non sanno cosa sia il Qi, l'energia, perché non hanno tempo, sono impegnate sempre in "altro". Le attività benefiche come la meditazione, il Tai Chi, il Chi Kung, lo Shiatsu, lo Yoga "costringono" la persona a "fermarsi", ad "ascoltare". *L'ascolto* è fondamentale nella vita, se lo si facesse di più e si "*seguisse*" maggiormente, il mondo e anche le relazioni umane andrebbero meglio.
L'ascolto è quello che nel Tai Chi chiamiamo Yi. *Yi, Qi, Corpo*: tre aspetti dell'essere umano, fondamento del pensiero taoista, soluzione geniale alla vita. Ascolto, il Qi si muove, il corpo guarisce.
Nella Forma la mia mente *fluisce*, ascolta, sente il Qi libero e ogni mia parte ne trae beneficio. Non "mente sana in corpo sano", ma "corpo sano in mente sana".
Grazie all'ascolto, chi pratica Tai Chi non ha bisogno di consultare tavole anatomiche o altri testi scientifici per sapere come respirare, come muoversi, come vivere. Possiamo dire che il Tai Chi, ed ovviamente il Chi Kung, sono l'arte del movimento, la "scienza" che spiega come l'essere umano si muove, vive, respira.
La scoperta delle "cinque posizioni del diaframma©" dà al praticante nuova mobilità e nuova forza, si ritrova proiettato indietro nel tempo quando da bambino ogni gesto era facile e senza fatica, e tutto questo grazie alla libertà di movimento del diaframma: svincolato dai blocchi che tanti problemi possono causare.
Nella didattica della scuola di Yang Sau Chung, non esiste un movimento di Tai Chi che non sia Qi Gong e viceversa: Qi Gong e Tai Chi si compenetrano. La bellezza della didattica della Famiglia Yang sta nel fatto che ogni cosa appresa o insegnata è un insieme, ogni elemento trova il suo giusto posto nel Tutto come in un puzzle. Sono stato molto fortunato ad avere avuto due maestri, Ermanno Cozzi e Chu King Hung, allievi del GM° Yang.
Quest'anno, 2018, sono trent'anni che insegno lo stile della famiglia Yang e la pratica costante, assidua e direi "gioiosa", i "segreti" appresi dall'insegnamento della scuola di Yang Sau Chung mi permettono di avere una conoscenza profonda del Tai Chi e del Chi Kung e so che i benefici che quest'arte può portare nel futuro per l'umanità sono incalcolabili.

L'autore

Carlo Lopez, VI generazione Yang, è Presidente ITCCA Italia, Scuola che nasce nel 1993 quando il responsabile Europeo della ITCCA, il Maestro Chu King Hung investe Carlo, insegnante ITCCA dal 1985, dell'incarico. Come presidente ITCCA Italia, Lopez è consigliere della IAS, Interassociazione Arti per la Salute.
pioggiaopportuna@gmail.com
www.itcca.it