

LA CONNESSIONE CON IL DANTIAN

Estratto da un'intervista al M° Chen Xiaowang



Coordinare l'energia del Dantian con il resto del corpo, attraverso un movimento corretto, è la chiave per un uso efficiente della neutralizzazione e della potenza, nel Taijiquan.

Questo è quanto afferma il Maestro *Chen Xiao Wang*, uno dei massimi esponenti dello stile Chen.

L'anello di giunzione che consente il collegamento dell'energia del Dantian con il resto del corpo, dice il Maestro, è la pratica del *ZhanSiJin*, o "forza a spirale", unita a movimenti corretti che consentono di utilizzare il corpo "intero" in ogni movimento, sia avanzando che retrocedendo.

"Il Soffio Vitale, la Forza, origina dall'area del Dantian, e poi sei tu a coordinare il resto del corpo con la sorgente. Il Dantian di per sé non possiede molta forza, ma quando iniziate a muoverlo - dice il Maestro - l'energia comunicherà con il resto del corpo e la "forza a spirale" inizia a muoversi.

Una volta che il Dantian è attivato, dopo un adeguato allenamento, è esso stesso che "spinge" le mani le quali, in sincronia, esprimono a loro volta la Forza.

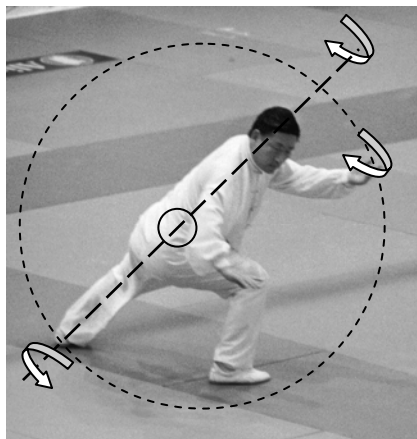
E' proprio il Dantian il "centro del cerchio o sfera" e, non appena si muove, l'intero corpo risponde a questo movimento interno. E', infatti, il Dantian che crea tale connessione attraverso i muscoli e le ossa per spingere le mani. Se una mano o una gamba ha un movimento proprio e scorretto", dice Chen.

"Tutto il corpo è coordinato, è come il diagramma del Taiji. E' un movimento a tre dimensioni, con il Dantian che guida l'anca, la gamba, il ginocchio e il piede:

tutti sono coordinati insieme.

Il Soffio Vitale (il Qi), da solo non può fare molto movimento e i muscoli senza Qi non possono sviluppare alcun lavoro utile".

Chen dice che la trasmissione del Qi avviene attraverso i *Jing-Luo*, i meridiani o canali di energia che corrono su, giù e intorno al corpo.



Il M° Chen Xiao Wang al Trofeo Sieni a Sassari nel 1998

"Quando il Qi è generato nell'area del Dantian comunica con le cellule, con i muscoli, le ossa e con l'intero corpo che può quindi muoversi con forza in una combinazione di Qi, muscoli e ossa. Il Qi è come un filo che innesca una bomba, è il filo che comunica l'informazione di detonare alla bomba".

Il Maestro fa l'esempio di una bomba di 100 kg. che può venir detonata con un solo filo d'innescò. Se però gli inneschi sono due, ciascuno di essi può essere responsabile per metà della bomba.

"Se si riesce a comunicare solo la metà dell'energia del Dantian alle mani e alle gambe, solo la metà diviene fruibile; quando invece il 100% dell'energia è colle-

gata e fluisce nel corpo allora diviene una forza possente".

Il Maestro rileva come sia importante per il controllo del flusso del Qi, il muoversi lentamente, in armonia e praticare le posture da fermo, con un corretto allineamento. Egli paragona il fluire del Qi all'acqua: come un ruscello che scorre naturalmente e che può ripulirsi dalle foglie che cadono nel suo alveo.

"Quando praticate il Taijiquan, il vostro Qi fluisce in modo molto più forte del normale e può rimuovere qualsiasi blocco.

La principale via di comunicazione è il movimento corretto, è molto importante.

Muovi il Dantian in modo che comunichi (attraverso il rilassamento) costantemente con i muscoli che a loro volta si conletteranno a mani e gambe. Perfino ruotare il Dantian da solo non è molto utile.

E' questo che s'intende per corretto movimento, nel Taiji questo è importantissimo: è l'essenza stessa della pratica del Taijiquan".

Gli aspetti Yin-Yang del Dantian entrano in gioco nel movimento del Qi. Quando il Qi proviene dal Dantian e si diffonde in qualsiasi altra parte del corpo, verso la mano ad esempio, si dice che il Dantian lavora in maniera Yang. Quando invece il Qi, dall'estremità del corpo, si muove verso il Dantian, si dice che si muove in modo Yin".

La Mente: i 3 livelli.

"Il modo in cui viene usata la mente nel fare i movimenti, continua Chen Xiao Wang, dipende dal praticante; se cioè il prati-

cante è a livello di sviluppo iniziale, medio o avanzato.

Al livello iniziale, metà della mente si concentra sul movimento stesso e su come i muscoli comunicano con le mani ed altre parti del corpo mentre, l'altra metà, è vuota, così da essere aperta a ciò che il corpo sente.

Nel livello intermedio una parte della mente è attenta ai movimenti mentre l'altra osserva il movimento del Qi.

Nello stadio avanzato, tutti i canali energetici sono funzionanti e non hai più bisogno di pensarci troppo, o di notare i movimenti del Qi.

Allora puoi lavorare immaginando come un opponente può attaccarti e come un particolare movimento può neutralizzare tale attacco.

Nello stadio avanzato portate l'attenzione alle applicazioni, avverte il Maestro, perché l'energia a questo stadio si muove liberamente attraverso il corpo.

Non preoccuparti a quale stadio ti trovi, è importante non concentrarsi su di una singola parte del corpo, ma su tutto il suo insieme”.

Taiji e Agopuntura.

Riguardo al fatto che alcuni punti dell'agopuntura vengano stimolati da particolari movimenti, il Maestro riporta l'attenzione al fatto che le diverse posture richiedono differenti coordinazioni muscolari.

Poiché il Qi comunica nel corpo attraverso i “canali energetici”, le diverse posture azioneranno, a loro volta, ulteriori e diversi canali, stimolando pertanto diversi punti di agopuntura.

Il respiro nel Taiji.

Il respiro nella pratica del Taiji, dice il Maestro, segue certi principi ma, al tempo stesso, avverte del rischio di cercare di

controllare il respiro mentre si eseguono i movimenti.

“Respirate naturalmente, anche se ci sono specifici principi associati alla respirazione. Il principio per respirare (correttamente) è che quando “energizzi” o attacchi “respira fuori”, espira. Quando invece ti raccogli” o assorbi un attacco “respira dentro”, inspira.

Inizialmente, poiché gli studenti hanno poca familiarità con i movimenti, non riescono ad eseguirli applicando la forza in maniera corretta. Pertanto è meglio non controllare la respirazione.

Lascia solamente che il corpo regoli la respirazione a seconda del suo bisogno.

Dopo che avrai accumulato ulteriore esperienza nella pratica del Taiji, i movimenti diverranno migliori e sempre più corretti e, allora, il corpo si auto-regolerà nel fabbisogno di ossigeno e aria di cui necessita, in sintonia con i corretti principi della respirazione.

Se cerchi di controllare il respiro mentre sei ancora inesperto, puoi far del male al corpo, anziché aiutarlo”.

Per far meglio capire, il Maestro, fa l'esempio di qualcuno che, pur facendo movimenti sbagliati, respira naturalmente in modo che il suo corpo riceve l'aria di cui ha bisogno.

“Questo è il respiro fondamentalmente corretto. Come sempre, se il tuo movimento è scorretto e tu ci respiri (nel movimento) in modo corretto, poi ti ritroverai a respirare scorrettamente.

Respira con naturalezza basandoti sulla risposta che il tuo corpo dà in base alle sue necessità. Questo è molto importante.

Il respiro è il tuo amico più onesto e sincero.

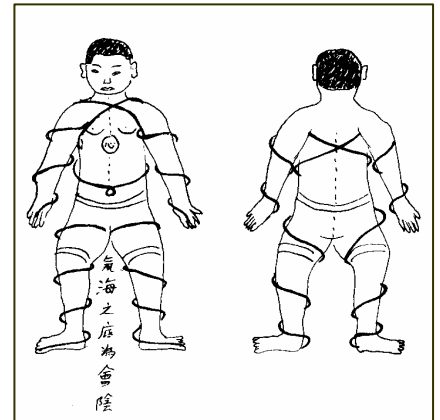
Se inizi a correre o a saltare, il tuo corpo risponderà con molta naturalezza man mano che il ritmo aumenta. Anche se è pos-

sibile che tu ti dimentichi di qualcosa, il tuo corpo non si dimenticherà mai di respirare.

Il corpo farà in maniera naturale tutto ciò di cui hai bisogno.”

Il Jing: l'energia a spirale.

Il Maestro dice che ci sono due principali categorie di Jing (energia a spirale). Uno non è ovvio e si manifesta nei movimenti piccoli ed è chiamato 'Jing nascosto', o Anjing. L'altra categoria di Jing è il Fajing o 'Jing e-



Spirali dell'Energia dette del

“Bozzolo di seta”

splosivo”.

Jing, Qi e Shen sono differenti ma in relazione fra di loro.

Jing è l'essenza riprodotiva del corpo ed è come le fondamenta di un palazzo. Qi è l'energia del corpo, Shen lo spirito, che si trova ad un livello più alto, come il tetto di un palazzo.

I Principi del Taiji

Chen Xiao Wang dice che ci sono due fattori importanti nella pratica del Taijiquan che ogni praticante dovrebbe imparare.

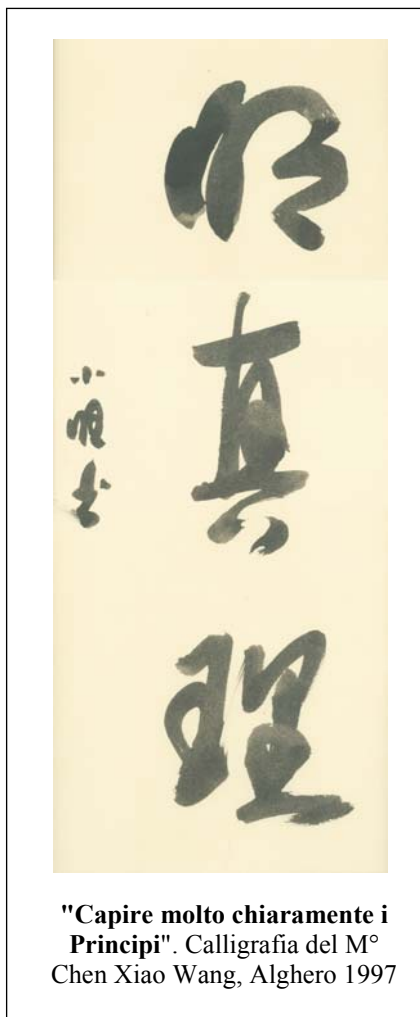
Il primo Principio è la postura corretta. Si inizia con la prima postura con la quale il praticante si prepara a fare il primo movimento. E' da qui che lo studente bisogna che si mantenga 'pronto' [ndt. nel senso di corretta postura e attenzione] per il resto della Forma di Taiji.

“E’ come guidare una macchina. Prima di accenderla bisogna che regoli lo specchietto, i finestrini, il sedile, etc.

Nel Taiji la prima cosa da fare è di rilassare l’intero corpo e lasciare che l’energia che sta circolando in quel momento in ogni parte del corpo comunichi con il Dantian.

Bisogna che il corpo sia in equilibrio; corpo e mente necessitano di essere veramente pieni di pace e quieti.

Quando il resto del corpo è in comunicazione con il Dantian, e quest’ultimo si muove, il corpo lo può seguire”.



“Capire molto chiaramente i Principi”. Calligrafia del M° Chen Xiao Wang, Alghero 1997

La postura è simile allo *Zhan-Zhuang* (posizione del ‘Palo Eretto’), la meditazione in piedi, nel senso che anch’essa favorisce la comunicazione tra *Dantian* e resto del corpo.

Il M° Chen dice che è molto importante capire questo Principio.

“Quando apri soltanto la mano, il corpo e la sua energia non sono abbastanza pronti per comunicare con il Dantian.

Perciò bisogna fare lo *Zhan-Zhuang* in piedi abbastanza a lungo per rinforzare la comunicazione tra energia del corpo e Dantian.

Quando capisci (percepisci) questo allora capisci il Primo Principio del movimento.

Il Secondo Principio è quello che riguarda la risposta del corpo, inteso come spalle, torace e fianchi che, ruotano in piccoli cerchi, avanti e indietro, supportati (connessi) dalla rotazione del Dantian e dal movimento delle gambe.

Altro aspetto, simile al precedente, è il movimento da un lato all’altro con la rotazione del Dantian: quest’ultimo è un po’ differente dal *ZhangSiJin*, o movimento a spirale, poiché la risposta del corpo avviene per mezzo di una transizione tra una postura ed un’altra”.

Il Maestro afferma che quando si assimilano questi concetti, Preparazione, Risposta davanti-dietro, Movimento a Spirale, allora si possono capire tutti i movimenti del Taijiquan stile Chen.

“Se non capisci questi Principi è come essere un albero senza radici che non può crescere”.

Non capire i Principi

“Molti studenti seguono ciecamente senza capire i movimenti dell’insegnante senza capire i Principi” – dice Chen.

Cita l’esempio di un insegnante di Singapore che, essendosi fatto male ad una gamba, provava dolore ad ogni movimento che effettuava e i suoi studenti imitavano i suoi movimenti scorretti e la sua espressione di dolore senza fare domande.

“E’ molto importante capire che ogni movimento ha i suoi

principi e propositi. L’insegnante deve seguire i Principi e, dopo che li ha insegnati agli studenti, questi potranno, a loro volta, realizzare se stanno praticando in modo corretto o sbagliato.

Una volta che si è allenati a ‘vedere’ l’esecuzione di una Forma di Taiji in termini di Principi e non di semplice successione di movimenti si è fatto un grande passo in avanti sul sentiero del Taijiquan.

“Mi piacerebbe molto vedere sia l’allievo che l’insegnante avanzare insieme e non solo l’allievo che segue l’insegnante cosicché, insieme, possano avanzare nella stessa direzione anche se con livelli diversi”.

Pratica in coppia: “Mani che Spingono”

Prima di iniziare la pratica in coppia del *Tui Shou* (Mani che Spingono), dice inoltre Chen Xiao Wang, l’allievo è meglio che aspetti finché non capisce il mo-



Tui Shou tradizionale a due mani
vimento corretto.

“Ciò include il Principio che una volta che il Dantian si muove, l’intero corpo si muove. Successivamente si può iniziare a praticare il *Tui Shou*. Una volta compresa la coordinazione del corpo intero, allora non si userà solo la parte superiore del corpo per spingere con le mani. Se non si capisce la coordinazione del corpo con le mani, allora si userà semplicemente la sola forza locale delle mani e del braccio per spingere.

Coloro che capiscono la coordinazione usano l'intero corpo per la spinta e rilasciano (cedono) nel modo giusto."

Oggi, dice, le persone arrivano velocemente al Tui Shou perché sono interessate a questo esercizio.

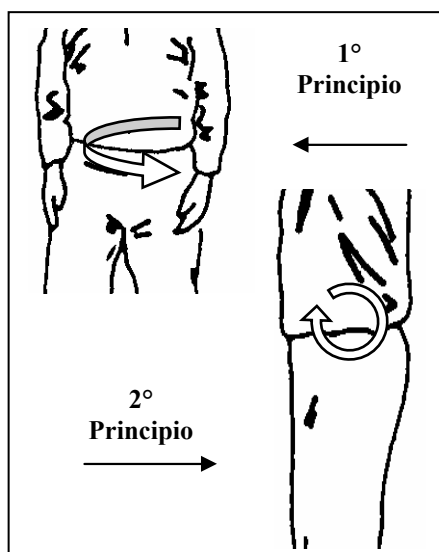
"Non dovrebbero usare la forza bruta, ma cercare di spingere con le mani il più sofficemente possibile. Coloro che sanno come usare la forza in maniera intelligente, piuttosto che usare la forza bruta, useranno la loro forza abilmente."

Stare al Centro

Il concetto dell'equilibrio centrale, dice, è simile ai principi inerenti la prima postura e i due Principi del movimento. Dice che il Dantian va usato per centrare ogni movimento.

"Molte volte, le persone perdono o falliscono perché non mantengono la postura e l'equilibrio del Dantian. Se riesci a mantenere l'equilibrio del Dantian per stare in equilibrio, allora è molto difficile che tu perda. Mantieni la postura iniziale e poi quando ti muovi, fallo secondo i due Principi del movimento: sinistra-destra (piano orizzontale) e avanti-dietro (piano verticale)".

La pratica corretta della Forma aiuterà a sviluppare



l'equilibrio centrale.

Ying-Yang, Pieno-Vuoto

Il M° Chen prosegue dicendo che è inoltre importante capire i concetti di Yin-Yang e di Pieno-Vuoto.

"E' difficile spiegare il significato di Pieno e Vuoto. Per esempio, per descrivere tecnicamente qualcuno che non distingue tra Yin e Yang si dice che è in 'doppio-peso'. Persino il termine doppio-peso non è proprio corretto.

Doppio-peso, letteralmente, significa che il peso è distribuito in modo uguale su entrambe le parti, che le parti cioè, hanno lo stesso peso. Se così fosse allora, per evitarlo, tutto ciò che bisognerebbe fare è rendere una parte più leggera dell'altra. Questo è troppo semplice. Allora tutti sarebbero in grado di farlo.

Il vero significato, la vera interpretazione, è che si è in una postura statica in cui, internamente, il Qi è fermo. Quando il corpo è in movimento, se c'è una postura internamente statica, l'energia nel corpo non può viaggiare agevolmente. C'è ristagno. Il vero significato di doppio-peso è che l'equilibrio Yin/Yang del Taiji è scorretto. Non c'è equilibrio né fluidità.

Il diagramma del Taiji non sta più fluendo."

Taijiquan e Qi Gong

Il Qigong (Qi=soffio vitale; Gong=lavoro, esercizio), dice Chen, lavora alla stessa maniera della postura di preparazione.

"Il Qi del Dantian si muove verso le varie parti del corpo, poi il Soffio Vitale dal corpo ritorna al Dantian. Ma il Taijiquan è un'arte di combattimento, dunque è molto più complicato del Qigong."

Alla domanda "che tipi di Qigong possano essere utili per l'allenamento del Taiji", Chen risponde:

"Secondo me, il Taijiquan è già un insieme completo di eser-

cizi Qigong. Non si ha bisogno di altri tipi di Qigong. E' un sistema molto completo di Qigong".

Taijiquan e competizioni sportive

Commentando sulla violenta natura delle competizioni di Tui Shou (Mani che Spingono) in Cina, dice Chen Xiao Wang, che è il risultato di persone che non hanno praticato correttamente e che sono entrati nel torneo competitivo prima di aver completato la loro formazione.

"Inoltre, entrambe le persone sul ring cercano di attaccare attivamente, invece di essere uno attivo e l'altro che neutralizza (assorbe)."

Ci sono due diversi aspetti di Tui Shou, dice

"Se qualcuno mi spinge, è lui l'attaccante. Io divento "passivo". In questo caso, l'uomo che attacca dovrebbe mettere in pratica i Principi inerenti l'attacco e la persona che si difende dovrebbe mettere in pratica come evitare il pericolo dell'attacco. Poi ci si alterna, così che si possano imparare entrambi i metodi."

L'energia Peng

Per ciò che concerne il Peng (energia di parata/schivata), Chen dice che l'idea che sta alla base è che il soffio vitale fluisca morbidamente nel corpo.

"Non c'è ristagno. Se il soffio vitale non può circolare nel corpo, non c'è più Peng Jin.

Se in una parte del corpo c'è troppa energia, allora neanche in questo caso c'è Peng Jin. Il miglior Peng Jin è la giusta quantità di energia che circola in ogni porzione del corpo. Non è né troppa né troppo poca. E' la quantità giusta. Allora quella persona ha un buonissimo Peng Jin."

Chen dice che un buon modo di produrre Peng Jin è coltivare

una mente molto chiara e tranquilla.

“Non puoi dire, ‘voglio produrre energia, e chiederla’. Questo è il modo sbagliato.”

La mente deve essere rilassata e in pace, con il soffio vitale che fluisce e senza ristagno. Se presti attenzione al Peng Jin senza rilassamento, questo non è vero Peng Jin. E se ti concentri totalmente sul Peng Jin, è sbagliato perché la mente non è più rilassata.

Il Peng Jin viene “prodotto” quando l’intero corpo è rilassato. L’area del Dantian è rilassata, la mente è rilassata e la postura è rilassata. Allora, quando un avversario ti attacca, risponderai naturalmente. Questo è il vero Peng Jin. Molti usano il corpo per spingere e pensano sia Peng Jin. Non è corretto.”

Ripete il punto chiave che il Dantian deve comunicare con ogni porzione del corpo.

“E il Qi deve circolare molto fluidamente. Allora questo Qi produce uno scudo-sfera di energia intorno al corpo che lo proteggerà. Se mantieni il corpo rilassato, lo scudo che verrà prodotto dal flusso di energia comunicherà naturalmente con il corpo e risponderai naturalmente.”

Tuttavia, se hai qualche tensione e provi a spingere qualcuno, allora lo scudo di energia prodotto dal flusso di Qi con la zona del Dantian si interrompe. In questo caso, perderai la comunicazione tra il braccio e il corpo e il Dantian. Se allora l’avversario ti attacca, il tuo corpo non riuscirà più a proteggerti efficacemente.

Se usi il Peng Jin naturale per mantenere il corpo rilassato e l’avversario ti attacca, la mano comunicherà immediatamente il segnale al tuo corpo. L’intero corpo risponderà naturalmente. Questo è il vero Peng Jin.”

L’importanza del Taijiquan

Chen disse che si rammarica che non siano abbastanza le persone che apprezzano il Taijiquan.

“Molti pensano di avere real-



Il M° Chen Xiao Wang e Lamberto Martini allo Stage estivo di Lamoli nel 2000

mente bisogno del Taijiquan per migliorare la loro salute. Eppure, non sanno molto del Taiji.

Molti non riescono a trovare un buon insegnante, e quindi recepiscono idee sbagliate sul Taijiquan.

Quindi, da un lato abbiamo che il Taiji da tanta energia ma, dall’altro, poiché viene praticato poco, ne risulta uno spreco e una perdita.

Ecco perché c’è bisogno di una rivista come **T’AI CHI** e di molte dimostrazioni e propaganda sui giornali e alla televisione di molti Maestri”.

Per aiutare le persone ad iniziare il Taiji, il M° Chen ha creato una Forma di 19 posizioni che è una introduzione semplificata allo stile Chen.

E’ divisa in quattro parti con movimenti avanti, indietro e laterali. I movimenti incarnano tutti i Principi base del movimento Chen.

Richiede 3-5 minuti, secondo la velocità.

Suggerì che le persone che hanno una limitata quantità di tempo per la pratica quotidiana dovrebbero provare a fare un minimo di 10 minuti di meditazione eretta, 10 minuti di esercizi Fondamentali e almeno 15 minuti di Forma.

ringrazia di cuore, a nome di tutti:



Gli Autori/e : Massimiliano Piu e Sabrina Sanna per la traduzione;
Vanna Gòsamo ed Elisabetta De Nicola per la videoscrittura;
Marisa Merella e Tore Masala per le foto del Tui Shou.

Revisione del testo di Lamberto Martini e Tiziana Citelli.
Impaginazione e grafica di Lamberto Martini.

Quest’intervista è apparsa sulla rivista americana TAI CHI MAGAZINE. L’intervista è stata fatta a San Diego dal Dott. L.L. Lao. Ulteriori informazioni sono state fornite da Bill Helm e Jones Criscimagna, in una separata intervista con Chen Xiao Wang.