

# Pugilato con le ombre

di Severino Maistrello

Quando gli americani videro per la prima volta i cinesi praticare il *t'ai chi ch'uan*, lo chiamarono *shadow boxing*, "pugilato con le ombre".

In seguito gli ideogrammi che compongono il nome di questo metodo sono stati traslitterati nelle lingue alfabetiche in modi diversi: la traslitterazione Wade-Giles è appunto *t'ai chi ch'uan*, quella successiva pin yin *tai ji quan*, mentre in una forma dialettale del sud della Cina viene chiamato *tai ki kung*.

In tempi recenti si sono sviluppati nuovi modi di praticare il *t'ai chi ch'uan*: nel 1956 è nata la cosiddetta forma breve di Pechino, in 24 movimenti, intesa come ginnastica morbida a metà tra la ginnastica e la danza, facile da imparare e studiata da molti in tutto il mondo. Veniva fatta praticare ai prigionieri politici affinché le loro condizioni fisiche migliorassero e potessero produrre di più sul lavoro.

Con lo stesso scopo questa forma "di stato" si praticava nelle fabbriche, oltre a essere proposta ai funzionari malati, agli anziani con problemi di salute e negli ospedali in genere.

Da qui è nata la visione che il *t'ai chi ch'uan* sia una pratica per la salute, perdendo così di vista la globalità dell'arte.

Parallelamente si è sviluppata una pratica, finaliz-



zata alla competizione sportiva, che come obiettivo primario ha la bellezza dei movimenti. Sono nate così la forma in 48 movimenti, forma di Shanghai, nel 1979 e quella in 42 movimenti nel 1985.

Il *tai ki kung* originario viene invece fatto risalire al grande ricercatore Chan Sam Fung (Zhang San Fung), con una sistemazione e un'organizzazione che risalirebbero al 1200 d.C. circa e che vivono ancora oggi tramite il maestro Ming (Wong Chun Ying).

Alcuni considerano Chan Sam Fung una figura mitica, ma in realtà molti studiosi importanti confermano e onorano la sua esistenza, come Won Lai Chao, del periodo Ming, lo storico contem-

L'autore Severino Maistrello





## Il tai ki kung del maestro Ming Wong

poraneo Chan Mei Ming, il professore di lettere Chan Ciu Yin, il famoso Wu Tu Nan, praticante di t'ai chi e docente di storia dell'archeologia, e Yang Ch'eng Fu stesso. Inoltre, il professore universitario di Pechino I Gi Quan e il professore di antichità Lu Ti Min affermano nei loro studi l'esistenza di Chan Sam Fung.

Succede spesso che praticanti di altre scuole, vedendo il Sam Fung tai ki kung non lo ricono-

scano come t'ai chi ch'uan: probabilmente non riescono a coglierne i principi perché condizionati da visioni sociali e di moda, che presentano questo metodo come "terapia" e poi come sport. La visione moderna si riduce alla considerazione di un unico "punto" (sport, salute, ginnastica), mentre la visione nel tai ki kung è di una "linea", cioè di un'arte globale con molte dimensioni:

Scopo	Via-percorso	Effetti con la pratica costante	Consigliato per
salute equilibrio psico-fisico	Via della "lunga vita"	Fortificazione dell'organismo. Consapevolezza del proprio corpo. Prevenzione delle malattie. Rallentamento dell'invecchiamento. Controllo dello stress e dell'ansia. Agisce mediante sblocco dei canali energetici, scioglimento delle rigidità articolari, sviluppo del rilassamento psico-fisico, stimolazione degli organi interni, attivamento delle difese organiche, irrigazione e modifica dei tessuti, sviluppo della serenità mentale.	Chi desidera: migliorare la propria salute; mantenerla in buono stato; rallentare l'invecchiamento
<b>meditativo</b> crescita spirituale	Via del "monaco taoista"	Sviluppo della capacità di concentrazione. Minimizzare la "mente individuale"; Massimizzare la "mente universale"; sviluppo dell'armonia con l'universo, serenità mentale e distacco dai problemi	Chi desidera: la pace e la serenità interiore; la "purezza del cuore"; la concentrazione intellettuale
<b>Artistico</b>	Via delle "danzatrici" e dei "giocolieri"	Miglioramento delle capacità sensitive. Crescita della flessibilità. Armonia dei movimenti.	Attori, ballerini e artisti in generale, persone con difficoltà ad affrontare il pubblico o ad entrare in scena.
<b>Marziale</b>	Via del "guerriero"	Sviluppo della flessibilità corporea. Aumento della velocità dei riflessi. Incremento della velocità dei movimenti. Miglioramento della precisio-	Praticanti, studiosi di arti marziali e sportive che desiderano: aumentare la flessibilità corporea; migliorare le capacità

continua a pag. 22



segue da pag. 21

		ne dei movimenti. Crescita della forza "interna". Sviluppo della serenità in situazioni critiche. Arrivare alla capacità di "vincere senza lottare".	psico-fisiche; far preparazione pre-gara
<b>aiuto agli altri</b>	Via del "terapeuta"	Incremento fisiologico delle proprie capacità energetiche. Crescita della efficacia di tecniche energetiche. Aumento della sensibilità diagnostica. Riequilibrio energetico dopo terapie impegnative.	Praticanti di: medicina tradizionale cinese, massaggio tradizionale cinese, chi' kung, tecniche energetiche per la salute
<b>ecologia, pacifismo</b>	Via "dell'uomo sapiente" (xian)	Armonizzare con le leggi della natura. Armonizzare con tutti gli esseri. Armonizzare con i propri simili. Crescita delle capacità di comunicazione e delle capacità di interscambio energetico.	Chi desidera: una crescita personale in rapporto alla realtà in tutti i suoi livelli: "Uomo - Terra - Cielo".

La pratica del Sam Fung tai ki kung è divisa convenzionalmente in tre forme, che rappresentano, nell'ordine, Cielo - Terra - Uomo:

1. *Siu Kao Tin* ("Nove piccoli cieli", detta "forma padre")
2. *Sab Sam Sae* ("Tredici movimenti fondamentali", detta "forma madre")
3. *Kao Zi Lin Uan Kin* ("Nove figli continuamente in movimento", detta "forma figli").

Questa struttura, insegnata secondo l'originale dal maestro Ming, ha subito mutamenti nel corso dei secoli, quando alcuni maestri hanno puntato su aspetti parziali della pratica piuttosto che sulla sua

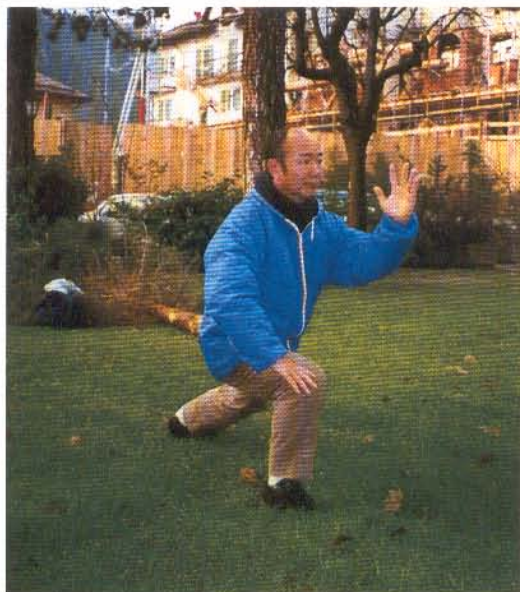
globalità. Spostandosi dalle montagne alla pianura, cioè verso una dimensione più sociale, il tai ki kung veniva trasformato in forme più marziali, che puntavano soprattutto al combattimento, o in quelle che insistono maggiormente sull'aspetto di danza o ginnastica. Perciò in questa proliferazione di stili si è persa la visione globale del tai ki, per esaltare gli aspetti che possono suscitare un interesse e una soddisfazione più immediati.

La forma *Siu Kao Tin* — detta anche *Kao Lun Kung* (lavoro di nove ruote) e "forma padre", perché da essa nascono tutti i movimenti — si racconta che sia stata trasmessa da un immortale di nome Ce Cion

**Il maestro Ming e Severino Maistrello**







Il maestro Ming

Ci (maestro Pino Rosso, così chiamato perché praticava vicino a un pino rosso) circa 5.000 anni fa. La "forma padre", definita noiosa, non viene più praticata da altre scuole, mancando di quelle caratteristiche di bellezza proprie della "forma madre" o della marzialità propria della "forma figli". La pratica della forma *Siu Kao Tin* viene eseguita da fermi: non ci si muove nello spazio, ma nel tempo, come il cielo, con il giorno, la notte e le stagioni.

La visione analogica taoista considera l'uomo un microcosmo, cioè un piccolo universo. Gli antichi cinesi parlavano di Nove Cieli o nove livelli collegati tra loro, che nell'uomo corrispondono alle articolazioni: caviglia, ginocchio, anca, vertebre lombari più bacino, spalle, collo, gomito, polso, dita: nove articolazioni, nove ruote, Nove Cieli.

Ci sono due direzioni in questo studio: o dal grande al piccolo, fino alla molecola, o dal piccolo al sempre più ampio. Questa metodologia, riassunta nella "Mappa dei Nove Cieli", serve per vedere le cose più nascoste.

A ogni livello c'è energia che circola e se un livello è bloccato, non libero, l'energia non potrà circolare e passare al livello successivo. Questo blocco è la causa degli squilibri psicofisici e una delle funzioni della forma "padre" è quella di tenere liberi i nove livelli corporei (cioè le articolazioni), rallentando il processo artrosico e di invecchiamento e armonizzando la postura.

Attraverso la pratica della forma *Siu Kao Tin* sperimentiamo il tempo, che non è facile da comprendere con la mente; cioè essa ci aiuta a "entrare e uscire" dal tempo con tutto il corpo, nel suo aspetto fisico e psichico. Ciò è reso possibile dalla concentrazione durante la pratica (ricerca del centro e radicamento). Questa forma spesso viene ritenuta

sempre uguale, non bella da vedersi e apparentemente poco importante. La noia che si prova a volte è un'esperienza di misura del tempo: la pratica della *Siu Kao Tin*, infatti, può sembrare lunghissima o brevissima a seconda della "centratura".

Tutti i movimenti sono circolari e a spirale come il moto dei pianeti, portando l'energia verso l'alto e poi di nuovo verso il basso.

Nella pratica della forma "padre" sperimentiamo il tempo e nella pratica della forma "madre" (*Sab Sam Sae*) sperimentiamo lo spazio. Da tempo più spazio nascono i "figli" (*Kao zi lin uan kin*, "nove figli continuamente in movimento"), cioè l'uomo, che vive tra Cielo e Terra.

Tempo e spazio sono controllati dalla "legge dei tre" (yin - yang - zona neutra). Se vi è un blocco di questa legge si manifesta la malattia. Se yin soverchia completamente yang o viceversa, la vita si spegne.

Tutti siamo assoggettati a queste leggi spazio-tempo e la pratica del tai ki ci armonizza con esse: nella pratica regoliamo lo spazio-tempo (ritmo) in relazione a noi stessi (mentre nelle scuole moderne è standardizzato, uguale per tutti).

Inizialmente la pratica dei "Nove piccoli cieli" è una tecnica per la salute, quello che oggi si intende con *tao yin* o *chi kung* (scritto anche *qi gong* o *ki kung*), perché scioglie le articolazioni, rilassa la muscolatura, stimola la circolazione. Poi, dopo anni di pratica paziente (tradizionalmente per i primi dieci anni si allena solo la forma *Siu Kao Tin*) si comincerà a sviluppare "l'energia interna" e si riusciranno a sperimentare le varie "dimensioni" e la potenza della forma *Siu Kao Tin*, compreso l'aspetto marziale, tanto raffinato quanto sottile e allo stesso tempo efficace. Per questo e tanti altri motivi la *Siu Kao Tin* è considerata le fondamenta del tai ki kung.