

Tai chi marziale o tai chi non marziale

Il Tai chi è un
movimento
della Cina classica
che ha un
aspetto di
disciplina

di Severino Maistrello



Pochi giorni fa mi chiamò un praticante di un'arte marziale, interessato all'insegnamento del tai chi della nostra scuola. Gentilmente mi disse che voleva studiare da noi, perché la nostra linea di tai chi era quella del tai chi marziale, mentre quello che lui vedeva in giro era tai chi non marziale. D'impulso gli chiesi: *"mi scusi, ma lei pratica un'arte marziale marziale o un'arte marziale non marziale?"* La risposta fu ovvia. Il praticante in questione, con questa domanda pertinente, ha fotografato l'attuale situazione del tai chi chuan.

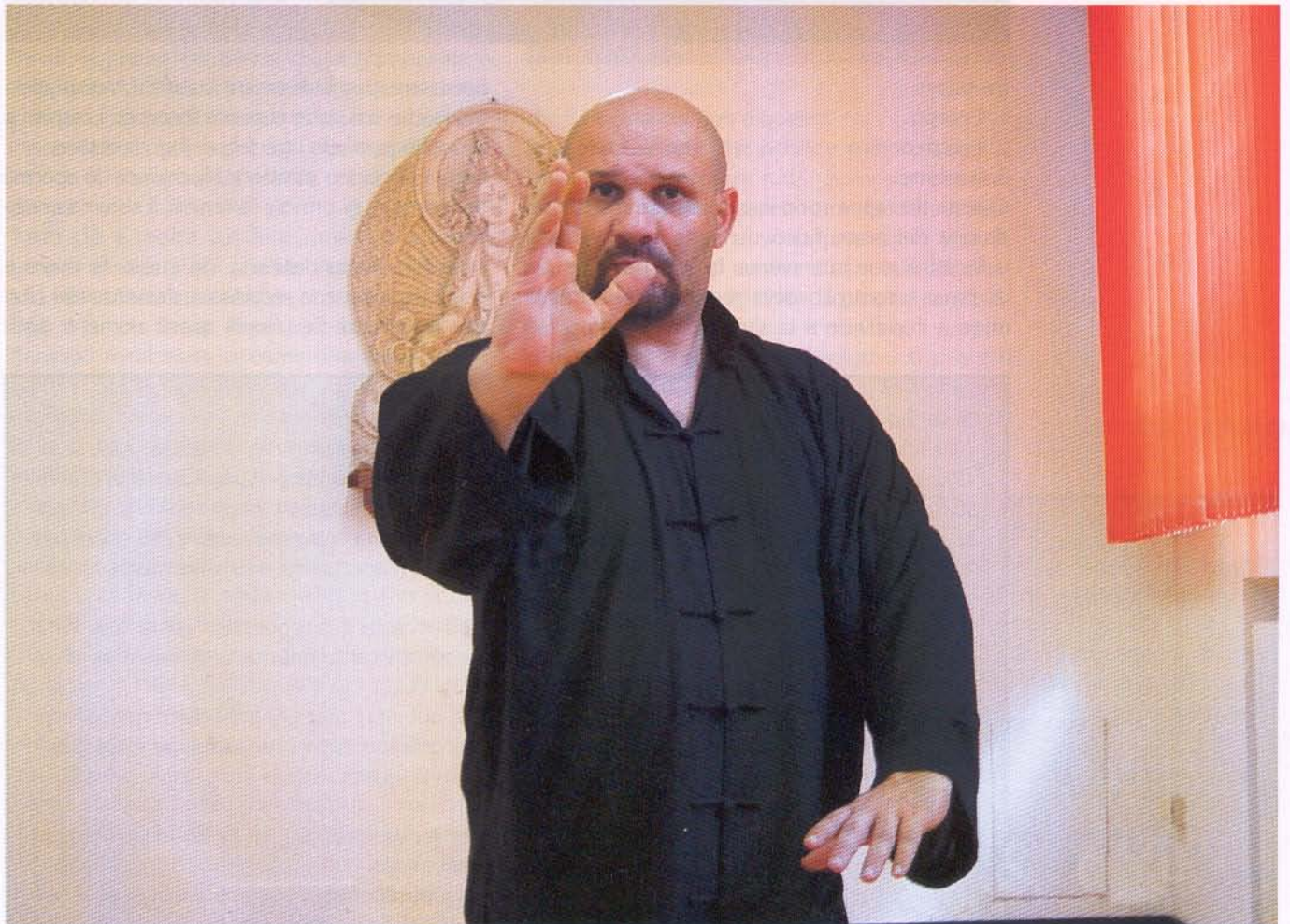
Se il tai chi è un'arte marziale, come mai esistono persone che dicono di praticare uno stile di tai chi non marziale? Sebbene possa sembrare paradossale, al giorno d'oggi, purtroppo, queste incoerenze esistono. Anche se ciò ci può stupire, esistono persone che insegnano queste contraddizioni, senza vergognarsi.

Tutto deriva dal fatto che c'è molta disinformazione sul tai chi, sulle sue origini, sulla sua storia, sulle sue applicazioni non solo marziali, sul suo funzionamento, sulle sue forme, su tutti i sistemi di allenamento paralleli, la sua pratica in coppia, il

suo lavoro interno e la filosofia che l'ha generato. Il tai chi chuan non è quello che sembra, è nascosto agli occhi del non iniziato che non riesce a cogliere ciò che vede osservando le evoluzioni di un praticante.

Proprio qui risiede il segreto del tai chi: i suoi movimenti sono tranquilli, armonizzati con il respiro, morbidi, fluidi, ora tutto a un tratto schioccanti come il fulmine per ritornare morbidi... I movimenti non permettono, a chi non ha le chiavi di entrata di capirne lo sviluppo, di comprendere su cosa si stia lavorando, l'uso del movimento e il perché, quale sia la sua grandezza, la sua perfezione. La sua struttura è tale che chi osserva la pratica del tai chi possa solo cogliere gli aspetti più superficiali. Un detto tai chi recita: *"io so ciò che faccio, ma colui che mi è di fronte non lo sa"*. Ovviamente, quando parlo di arte marziale non intendo semplicemente il tirare dei pugni o dei calci, bensì, come tutte le arti marziali tradizionali, mi riferisco allo loro via di evoluzione e di sviluppo.

Questa evoluzione nel tai chi inizia dal ritrovare i



Tai



tre tesori:

1. il corpo
2. il respiro
3. la mente

Queste tre tappe sono inscindibili, perché la condizione del piano fisico si riflette positivamente sulle altre due: attraverso la purificazione del corpo e il controllo della respirazione la mente inizia a condividere la saggezza del corpo e il

benessere potrà diventare stabile. I taoisti affermano che colui che conosce il corpo, il respiro e la mente possiede i tre tesori: *jing*, *chi* e *shen*.

Il *jing* è il nostro carattere biochimico: lo sperma dell'uomo e gli ormoni femminili, il sistema endocrino...

Il *chi* è l'essenza della vita, ciò che ci fa vivere e respirare, l'aria che respiriamo, l'essenza del cibo che mangiamo. Se uno di questi elementi dimi-

Severino Maistrello inizia la sua pratica delle arti orientali nel 1973.

Maestro di tai chi chuan e chi kung, maestro 6° dan di karate shorin ryu, 2° dan di kobudo di Okinawa. Discepolo interno del maestro taoista contemporaneo Ming Wong Chun Yin (Tai Ki Kung, On Zon Su, Cau, Tou Kung...). Iniziato allo shiatsu dal maestro Nozoe nel 1976, per poi seguire gli insegnamenti del monaco zen Muhen. Responsabile nazionale settore "tai chi chuan e arti marziali interne" e docente federale della Fesik-Da (Federazione educativa sportiva italiana karate e discipline associate).

Allievo interno del maestro To Yu, uno dei più grandi maestri di arti marziali interne della Cina e suo rappresentante in Italia e in Europa, suo successore inserito nella terza generazione della scuola Fu.

Nei suoi continui viaggi-ricerca incontra e conosce autentici maestri, individui dotati di una grande personalità e di particolari doti, testimoni di un mondo che sta scomparendo, intrecciando rapporti di profondo rispetto e amicizia. Molti di questi maestri sono ospiti periodicamente del centro per sessioni di pratica.

Dirige la Scuola di tai chi chuan e discipline orientali (on zon su, tao yin, tai chi chuan, pakua, moxa, ching tsuo, feng-shui) e la Scuola di shiatsu tradizionale.

Organizza corsi istruttori di tai chi chuan stile Fu, a livello nazionale.

nuisce, ecco che si indebolisce la forza vitale.

Il tai chi chuan armonizza le eventuali deficienze e, gradualmente, va a influire sul *chi* e produce una straordinaria energia.

Se il *chi* è forte, il sistema immunitario è forte e aumenterà la resistenza e la longevità. Con la pratica costante nel tempo, il *chi* si trasformerà in un'energia più raffinata: lo *shen*, l'energia spirituale. Tutto questo per arrivare alla realizzazione dell'uomo, tra cielo e terra.

Non è a caso, che le forme tradizionali sono divise in tre sezioni:

1. lo stadio terra: ritrovare un equilibrio fisico, energetico e mentale normale o ordinario;
2. lo stadio uomo: ritrovare la propria spontaneità originale, riappropriarsi della propria volontà e dell'intenzione, mobilitare la propria energia su zone e punti allo scopo di armonizzare le funzioni di un organo, di un'articolazione, degli arti...
3. lo stadio cielo: è la realizzazione meravigliosa o straordinaria. Si tratta dell'ultimo stadio della pratica, senza limite, si sa senza apprendere, si vede senza guardare... Tutto quello che a un uomo ordinario richiede uno sforzo innaturale, viene compiuto semplicemente e naturalmente.

Perciò, la pratica del tai chi chuan tradizionale è una pratica globale: arte marziale tra le più sottili e devastanti, meditazione, via di conoscenza e trascendenza, pratica di lunga vita, che, attenzione, non è lo scopo della pratica, ma la sua conseguenza.

Tutto ciò è molto sottile e rimane per lo più incomprensibile a chi prende in considerazione solo risultati immediatamente quantificabili.

Oggi il tai chi chuan viene proposto come una "terapia" miracolosa, o come una danza per la salute, o una disciplina *new age* o *post new age*, o addirittura come una psicoanalisi di gruppo con tanto di cerchio iniziale e di chiusura dove una persona parla dei suoi problemi, oppure viene proposto alle aziende con l'obiettivo di far produrre maggiormente i dipendenti o come una ginnastica dolce, un metodo di rilassamento. E quando va bene, si pratica solo la forma con qualche tecnica di chinna.

Il tai chi non è invenzione *new age*, non è una danza per la salute, ma uno stile di kung fu interno, un'arte evolutiva taoista.

Non c'è spazio per fraintendimenti o interpretazioni.

Siamo d'accordo che ognuno può fare come vuole: dalla libera espressione del corpo, pensare di guarire da gravi malattie con due sedute settimanali, alla realizzazione spirituale *new age*, ma almeno si abbia il pudore di non chiamarlo tai



chi. Il vero tai chi non è questo.

Il tai chi è un'arte che richiede tempo, lavoro e fatica. Si deve praticare tutti i giorni per ottenere dei risultati, anche se questo non è così automatico. Consapevoli che si sta praticando un'arte marziale con tutti gli annessi e connessi, attraverso la quale si può migliorare la propria condizione, la propria energia fisica e mentale, il proprio stile di vita, cioè un'arte evolutiva tra le più importanti, arrivata a noi dalla tradizione per offrirci la possibilità di raggiungere i più alti livelli spirituali.

Corso istruttori di tai chi chuan

Dal 30 settembre al 3 ottobre si terrà a Gaeta lo stage nazionale Fesik-Da di tai chi chuan aperto a tutti gli interessati e il corso intensivo qualifiche tecniche.

Possono partecipare ai corsi tutti coloro che hanno compiuto il diciottesimo anno di età, che siano già praticanti di tai chi chuan o arti interne o che siano in possesso del grado di cintura marrone, di qualsiasi arte marziale.

Il programma tecnico si basa sulla scuola Wudang, metodo Fu (Tan Pai).

Per informazioni e/o iscrizioni presso la segreteria operativa via Monte Sirottolo 16/18, 35143 Padova, tel/fax 0498685965 www.wudang.it, e-mail seve.maistrello@tin.it.