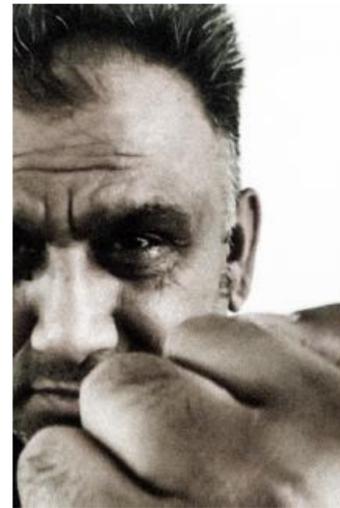


# Il ritmo del Taijiquan nella pratica della Forma

Copyright©Nasser Butt 2017  
(Scritto originariamente nel febbraio 2015)



Spesso, dalla maggior parte dei miei studenti mi è stata posta la domanda sulla velocità e il ritmo con cui si dovrebbe eseguire la forma di Taijiquan. Questa è una domanda che tende a confondere o a sconcertare i più.

Recentemente ho letto l'ultima intervista rilasciata da Fu Zhongwen, considerato uno dei migliori studenti di Yang Cheng-fu, un paio di mesi prima della sua morte nel 1994. Nell'intervista, Fu afferma:

*"... andando al passo più veloce possibile con gli 85 movimenti o i 108 si dovrebbero impiegare 18 minuti, mentre al passo più lento si dovrebbero impiegare 22 minuti." Non dovresti andare oltre a questa durata. "L'ideale sono esattamente 20 minuti. E non si può andare con alcuni movimenti veloci e altri lenti. Deve essere un movimento continuo. Se lo fai per 22 minuti, ma alcune parti le fai veloci e alcune parti le rallenti, non stai seguendo i principi del T'ai Chi. Deve essere un flusso continuo senza interruzioni. "*

Nella stessa intervista, James Fu - il nipote di Fu Zhongwen - che era anche presente ci racconta:

*"... alcune persone pensano che più lento sia bene e alcune persone dicono di eseguire la forma in un'ora o 40 minuti." Tutto ciò è inutile e non è più T'ai Chi. Questo è solo un insieme di movimenti. Il motivo per cui facciamo il T'ai Chi lentamente è perché vogliamo farlo più velocemente. Questo è il principio. "*

Questi sono commenti interessanti che provengono da un'alta autorità, specialmente, come Fu Zhongwen. Ma sono davvero corretti?

Sappiamo per certo che la forma originale della famiglia Yang NON aveva neppure un'andatura. Era eseguita a diverse velocità con salti, grida e calci rapidi!

Nel libro di Fu, *'Mastering Yang Style Taijiquan'*, troviamo un'introduzione alla storia dello stile Yang del famoso storico delle arti marziali Gu Liuxin, lui stesso un ex allievo di Yang Cheng-fu. Gu ci informa che la forma originale includeva:

*"... Fa-jin (emissioni di energia), balzi, calpestii pesanti dei piedi ed altre mosse di difficoltà paragonabile."...*

Fu solo molto più tardi, verso il 1928, che lo stesso Yang Cheng-fu portò dei cambiamenti nella sua forma di Famiglia quando secondo Gu:

*"Dopo che Yang Cheng-fu si recò a Sud ... egli cambiò ... ad un ritmo continuo senza alcuna rottura della cadenza, e da un ritmo frettoloso a un ritmo uniforme."*

Inoltre, egli (Cheng-fu) rimosse tutti i balzi, grida e i calpestii pesante dalla forma, oltre a rivedere e / o semplificare i movimenti più difficili.

Quindi, perché Fu e suo nipote fecero questi commenti?

Chiaramente, è ovvio che questi commenti valgono per la forma modificata di Yang Cheng-fu e i successivi ulteriori imbastardimenti della sua forma da parte delle generazioni successive. Se osserviamo attentamente la dichiarazione di Fu, questo è esattamente ciò che ci sta dicendo quando menziona gli 85 o i 108 movimenti! Questi stessi commenti però NON sono veri relativamente al Taijiquan della famiglia Yang rispetto a come era praticato dal fondatore e dai più anziani dello stile, incluso lo stesso Yang Cheng-fu!

Il cambiamento di ritmo gioca un ruolo fondamentale nella pratica della propria forma di Taijiquan e dovrebbe essere ovvio per ogni studente che comprende come funzionano i Sistemi energetici.

Durante lo studio del Taijiquan dobbiamo sviluppare 3 abilità fondamentali:

1. Raccogliere/immagazzinare l'energia
2. Bilanciare l'energia
3. Emettere l'energia

Solo capendo il cambio del ritmo, possiamo iniziare a sviluppare quanto sopra. Gli indizi sono nei Classici e nella pratica dei fondatori dello stile.

Ci dicono, come si può vedere dall'esempio di Fu sopra, che il nostro Taiji debba fluire continuamente senza fermarsi come l'acqua o un fiume. Ma questo significa che il nostro Taiji debba essere praticato ad un ritmo regolare o continuo?

La risposta è semplicemente NO!

Wu Yu-hsiang, nelle sue "Esposizioni delle intuizioni sulla pratica delle tredici posizioni", ci dice di:

***" Sii immobile come una montagna, muoviti come un grande fiume."***

Il "grande fiume" in questo caso è stato interpretato da molti come il potente Yangtze stesso. Ma che si tratti dello Yangtze o di qualsiasi altro dei grandi fiumi che attraversano questo pianeta, chiedo al lettore una semplice domanda:

I fiumi, ovunque, si muovono con un flusso o un ritmo costante?

Di nuovo, la risposta è un evidente NO!

I fiumi non solo si piegano, si torcono e si snodano, ma mostrano anche ritmi distinti:

1. Costanti/Regolari/Lenti
2. Fermi
3. Rapidi
4. Rapide/Correnti potenti

Non solo è vero quanto sopra, ma è anche vero che i fiumi possono correre sottoterra in profondità per riemergere molti chilometri dopo ancora nel letto, verso il loro incessante viaggio negli oceani. Possono cadere improvvisamente da decine e centinaia di metri con una maestà uguale a nessuno. Rigonfiamenti, straripamenti e accumulazioni di energia prima di rilasciare la loro benevolenza sui terreni aridi, inondandoli di abbondanza di vita o di essere arginati dagli uomini per convertire la loro energia in energia idroelettrica e soddisfare i nostri bisogni moderni. Oppure, altre volte scatenando la loro violenza distruggendo tutto ciò che sta sul loro percorso!

Questo è esattamente come devono essere le nostre forme di Taijiquan - come un grande fiume! Erle ci diceva

sempre che per farci capire il nostro Taiji, dobbiamo solo fare come dicono i Classici. In questo caso fluttuiamo come un fiume, comprendendo che possiamo forse iniziare a capire i vari movimenti di energia nascosti nella nostra forma.

I movimenti lenti e regolari della nostra forma sono degli accumulatori di energia o la immagazzinano.  
I movimenti veloci sono i bilanciatori di energia.  
I movimenti esplosivi sono i rilasci di energia o emissioni.

Guardiamo ora alla descrizione di Gu relativa a Yang Shou-Hou, il fratello maggiore di Yang Cheng-fu, mentre eseguiva la sua forma:

"... *passi vivaci, movimenti raccolti e piccoli, alternati tra veloci e lenti, fajin duri e bruschi, con grida improvvise, occhi che brillavano luminosi, lampeggianti come fulmini ... e un atteggiamento intimidatorio*".

Non possiamo vedere il fiume nella forma di Shou-hou? Potente, grande e pericoloso, qualcosa che suscita il nostro rispetto?

La forma Originale della famiglia Yang conteneva movimenti lenti per raccogliere il Qi, movimenti veloci per bilanciare il Qi e movimenti esplosivi (Fa-jing) per disperdere lo Yang Qi, accumulato durante la pratica, al contrario dello stile lento delle sole forme moderne, rendendolo così un sistema completamente bilanciato. Questo è fondamentale, poiché i movimenti lenti di queste forme modificate portano a un eccessivo accumulo di Yang Qi, che quindi si trasforma nel suo opposto stato Yin, causando dannosi "torpori Yin" all'interno del corpo.

Se osserviamo la forma del "Vecchio" Stile Yang, vedremo ciò in modo chiaro anche nei movimenti di apertura.

Dalla quiete della *preparazione*, la forma si muove in modo uniforme durante "*afferrare la coda del passero*" e accelera leggermente nella prima parte della "*frusta singola*" (da cui la postura deriva il suo nome), solo per rallentare a metà ritmo durante la seconda parte. Si accelera di nuovo quando le "*dita a lancia trafiggono indietro*", prima che il ritmo uniforme riprenda attraverso i "*palmi del drago*", e l'accumulo centrifugo dei "*palmi del drago invertiti*" conduce al "*rilascio di Fa-jing*" immediatamente seguito dall'immobilità di "*mani ascendenti*" (o *sollevare le mani/ mani alzate*), che viene eseguita il più possibile lenta – per poi riprendere il ciclo nuovamente!

È imperativo comprendere il cambiamento di ritmo di alcune di queste posizioni essenziali, poiché in esse si trovano indizi e in alcuni casi '**chiavi**', che aprono la porta ai livelli superiori della forma!

Ho già detto sopra che la postura di *mani ascendenti* viene eseguita sempre il più lentamente possibile (almeno su due respiri)! - questa è **la chiave più importante** ed è fondamentale esplorare ciò che significa. La postura di *mani ascendenti* e tutti i suoi derivati devono essere eseguiti come tali. Proprio come in *frusta singola* e in *spazzolare in ginocchio ed incrociare il passo*, i loro rispettivi derivati vengono eseguiti a metà del ritmo iniziale della forma!

Ci sono 9 di queste chiavi, escluse *mani ascendenti*. Spetta al praticante scoprirle o, occasionalmente, il suo insegnante può "fornirle" attraverso la pratica senza dirgli realmente ciò che gli è stato dato!

Comprendere le "pause" all'interno della forma è altrettanto importante alla comprensione dei cambiamenti del ritmo. Ci sono diverse "pause" all'interno della forma. Alcune sono apertamente ovvie, mentre altre sono più sottili nella loro natura. Il tempo di attesa per queste "pause" è unico per il praticante e può anche variare con l'ora del giorno e con quale ritmo viene eseguita la forma!

Non solo alcune delle posizioni all'interno della forma devono essere eseguite a velocità molto specifiche, ma anche la forma stessa viene eseguita a 3 velocità distinte nel corso di ogni sessione pratica!

La prima volta è solitamente il 'ritmo più veloce' della forma e rappresenta le ossa, i muscoli e i tendini - in altre parole, il corpo fisico - e dovrebbe impiegare tra 10-15 minuti. Detto questo, questo tempo quasi certamente cambierà in base al benessere fisico del praticante!

La seconda volta è eseguita a circa il 50 percento della prima e rappresenta la mente.

La terza volta è eseguita a circa il 50 percento rispetto al secondo passo e rappresenta lo spirito, così che **quando sono stati fatti tutti e tre i ritmi, la mente e lo spirito del corpo sono stati unificati!**

I tempi classici per la pratica erano:

Alba: quando si esce dallo Yin e si entra nello Yang.

Mezzogiorno: quando si è al massimo dello Yang.

Crepuscolo: quando si esce dallo Yang e si entra nello Yin.

Mezzanotte: massimo dello Yin.

Di nuovo, è interessante come questi tempi possano anche corrispondere non solo ai movimenti dell'acqua attraverso la superficie terrestre, ma anche ai "Tempi Alti" di preghiera nella maggior parte delle culture!

Un altro aspetto dei 3 ritmi principali della forma può anche essere considerato come una metafora per le tre età degli esseri umani.

Il primo passo potrebbe anche essere interpretato come il lasso di tempo tra la nascita e l'età adulta. Questo è quando siamo di solito nel nostro momento più vigoroso – di apprendimento e sviluppo.

Il secondo passo come lasso di tempo tra l'età adulta e la mezza età. Ci stiamo ancora sviluppando, ma, si spera, abbiamo capito molto e imparato dalla pazzia ed imprudenza della nostra gioventù e siamo diventati più solidi.

E infine il terzo ritmo come tempo che intercorre tra la nostra mezza età e la nostra definitiva dipartita - la fine del viaggio del fiume mentre si unisce al mare! A questo punto la nostra vasta esperienza dovrebbe permetterci di vedere le cose molto più chiare e di affrontare i cambiamenti senza la preoccupazione e l'inesperienza dei giovani. Alla fine, possiamo guardare indietro e riflettere e trasmettere le nostre esperienze alle generazioni future.

Per analogia la metafora può essere estesa alla forma stessa, dove ogni terzo corrisponde direttamente ad ogni età come mostrato sopra.

I movimenti del Taijiquan, quindi, emulando il grande fiume,



generano, entrambe, forze centripete e centrifughe che incoraggiano il flusso del sangue e dell'energia vitale, o Qi, dal centro del corpo, fino alle estremità e indietro, lungo i meridiani di agopuntura. In tal modo, permettendo al corpo di guarire e ringiovanire sé stesso durante le 24 ore. Mentre ci rafforziamo fisicamente, mentalmente e spiritualmente ogni postura insegna al praticante i principi del combattimento e del movimento naturale praticati dall'intero regno animale.

Ho deliberatamente usato il linguaggio più laico possibile in questo articolo. Questo perché non voglio che le persone si confondano con i dibattiti metafisici. In parte questo è stato un grosso problema con le arti interne, in cui le persone utilizzavano un linguaggio di cui la maggior parte, compresi loro stesse, aveva poca conoscenza!

Quando pratici il tuo Taiji, io, proprio come Erle, o qualsiasi altro buon insegnante, non possiamo dirti che cosa sentirai durante la forma. Qualsiasi linguaggio che usiamo per esprimere quell'idea diventa immediatamente limitato dalle regole del linguaggio stesso! Non posso dire di provare una sensazione di formicolio nel Dantian - io potrei, ma tu no! Si può esprimere quella sensazione in un modo completamente diverso.

Molti anni fa, all'inizio del mio viaggio, Erle una volta mi disse che se vediamo un centinaio di persone praticare Taijiquan e tutti si muovono identicamente allo stesso ritmo e con lo stesso flusso, solo uno di loro sta facendo Taiji - le altre 99 sono scimmie, scimmiottando quella! Non possiamo dirlo, a parte le scimmie!

Le forme praticate allo stesso ritmo, così come le forme più brevi modificate, non sono state solo influenzate dai praticanti che si sono succeduti, ma anche dal governo cinese, alla cui opinione tutti hanno dovuto conformarsi! Non solo sembravano e vestivano allo stesso modo, ma dovevano anche muoversi nello stesso modo, cancellando ogni accenno di individualità! È così che otteniamo società asservite e schiacciamo la crescita dell'individuo, e impediamo loro di diventare tutto ciò che possono essere!

Proprio come non ci sono due fiumi che scorrono o si muovono esattamente allo stesso modo, nemmeno ci possono essere due individui uguali! Siamo tutti unici e ci muoviamo con la nostra propria energia. L'unica cosa che tutti abbiamo in comune sono i principi enunciati nei **Classici** – è nel seguire quelli che dovremmo essere identici!

Questo è esattamente come dovrebbe essere il nostro Taijiquan: unico. Un fiume tutto nostro!

Questa scimmia ha iniziato a esplorare e sviluppare strumenti di base ... Sono un work in progress.



## *Nota dell'Autore*

*Con il termine "energia", mi riferisco ai sistemi bioelettrici, chimici e meccanici della fisiologia umana (mentale e fisica) e tutto ciò che essi incapsulano per permetterci di comprendere e sviluppare energia potenziale e cinetica, nonché potenza e come usarle per lavoro, riposo, gioco e nel combattimento.*

*Non do credito in alcun modo all'esistenza di energie soprannaturali e non ci sono prove - assolutamente nessuna – che i "Maestri" del passato abbiano fatto altrettanto! Se vuoi colpire qualcuno, colpiscilo!*

## *Riferimenti*

*A last interview with Fu Zhongwen, di Marvin Smalheiser.*

*Mastering Yang Style di Fu Zhongwen, tradotto da Louis Swaim*

*The Essence of T'ai Chi Ch'uan, di Lo/Inn/Amacker/Foe*

*Il Vecchio Stile Yang di Taijiquan, di Erle Montaigue*