

.....ancora due righe sul Tai chi

Siamo generalmente tutti d'accordo sul concetto di YIN e YANG. La corrente elettrica è garantita da due poli, una moneta deve per forza avere due facce, non può esistere solo l'inspirazione senza l'espiazione, il mondo si estinguerebbe facilmente se ci fossero solo maschi o solo femmine, solo giorno o solo notte...

Ogni cosa può essere inserita nel meccanismo d'opposizione e complementarietà, ogni cosa sottostà alla legge della polarità.

*Bisogna solo ricordare una cosa molto importante: YIN E YANG presi singolarmente rappresentano, appunto, solo una faccia della realtà (della moneta). In effetti, la realtà è composta d'entrambi i poli (moneta intera) solo che la nostra mente **non può percepirla** simultaneamente ma deve per forza avvalersi della modalità YIN e YANG che risulta essere così, il modo di attuare la percezione. E', infatti, impossibile percepire le due facce della moneta insieme, così com'è impossibile pensare a due cose contemporaneamente, tuttavia sappiamo per certo che la moneta è composta di due facce perché ne abbiamo **fatto esperienza** anche se di una per volta. Non riconoscere questo fatto è come credere che la moneta abbia una sola faccia.*

Le incongruenze incominciano quando ci si occupa di noi stessi, quando cioè si deve applicare lo stesso meccanismo (YIN-YANG) rivolto al nostro interno. In questo caso sembra, per molti versi, che esistono solo monete con una sola faccia. Vorrei, in questa occasione, evidenziare due "monete"; una costituita dalle "facce" MENTE-CORPO e l'altra costituita dalle facce INTERNO-ESTERNO.

MENTE-CORPO

Una frase comunemente accettata della quale difficilmente se ne suppone l'inesattezza è: "IL MIO CORPO", "IO HO UN CORPO". Si parla del corpo come di un qualcosa che si "ha", così come si "hanno" molti oggetti; una casa, un'automobile, un disco dei Matia Bazar, ecc... Possedere cose materiali è del tutto legittimo e corretto, ovvero "io che sono qui possiedo un'automobile che è là" cioè IO sono totalmente staccato dall'oggetto tant'è vero che vivo benissimo anche senza di esso. Il guaio è quando si usa il termine "avere" riferito a cose che sono parte integrante di noi stessi.

*Quando diciamo "io ho un corpo" cosa intendiamo? Io dove sono? Posso intendere il corpo come uno degli oggetti che ho? Evidentemente no! Questo succede perché ci s'identifica quasi solo con la mente cioè è come pensare che la moneta abbia solo una faccia. La realtà è invece, che il "signor io" è composto per una faccia dalla mente e per l'altra dal corpo. Possiamo quindi cambiare la frase da "io HO un corpo" a "io **SONO** un corpo (e una mente). Così anche la frase "ho la tal malattia" diventa "sono la tal malattia" oppure "ho un dolore" diventa "sono un dolore"*

Sono triste, sono allegro, sono stanco, sono felice fanno parte del giusto modo di percepirsi e, guarda caso, sono tutte espressioni che riguardano la sfera emotiva e/o mentale quella per l'appunto con la quale ci s'identifica come possessori del corpo. Riassumendo: le cose filano lisce quando diciamo "io ho una casa" oppure "io sono felice", in questi casi i verbi sono giusti ma sbagliamo quando ci rivolgiamo al corpo col verbo avere anziché col verbo essere.

Perché operiamo questa separazione fra mente e corpo? Perché temiamo il corpo in quanto un giorno o l'altro sarà "lui" ad ammalarsi ci procurerà dolore e magari ci farà pure morire! Sto st... ! Meglio chiamarsi fuori, rinviare l'essere un corpo a data da destinarsi fingendo che il problema non ci riguarda.

*Essere un corpo significa aver compreso che il nostro benessere è determinato al 100% da noi stessi in quanto **siamo** il nostro benessere.*

INTERNO-ESTERNO

Credere che la moneta ha solo una faccia è anche recepire il mondo come un qualcosa che entra e non anche, in primis, come un qualcosa che esce, una sorta di proiezione. Quello che ci sembra il mondo "la fuori" altro non è che il nostro personale film. Noi vediamo quello che ha deciso il regista proprio come al cinema salvo che in questo caso, il regista siamo noi: registi e spettatori contemporaneamente, ecco le due facce di quest'altra medaglia. Quando il regista ritrae scene che egli stesso non vuol vedere crederà nella loro provenienza esterna. Ecco dove sta l'errore! Tutto ciò che non ci piace, nel senso che crediamo di averne paura, lo "scarichiamo" al nostro esterno (proiezione) inconsapevolmente, così da apparirci come materiale che ci giunge da fuori e per il quale noi facciamo la parte di colui che subisce la "cattiveria altrui" o l'andazzo dei tempi (naturalmente sono sempre in netto peggioramento.. loro, i tempi!).

*Così si considera il corpo "fuori" di noi, e si considerano anche certi fatti in luogo di accadimenti esterni a noi, sempre per il fatto che la mente **non può percepire** in simultanea d'essere regista ed attore.*

Sarebbe invece auspicabile rendersi conto di questo fatto anche perché ad essere solo spettatori passivi che gusto ci sarebbe?

Comprendere questi meccanismi non significa spersonalizzarsi, non decidere, non schierarsi, non avere delle opinioni o tendere al livellamento ma, al contrario, significa essere coscienti di attuare istante per istante della scelta, di essere al 100% protagonisti della nostra vita.

...SUL TAI CHI

Il Tai Chi agisce sull'unità mente-corpo privilegiando l'esperienza corporea come modello da trasferire alla mente. Questa modalità presenta il vantaggio di acquisire nuova consapevolezza in modo stabile e definitivo proprio perché coinvolge tutto il sistema ed il corpo ne rappresenta la "prova" tangibile il riferimento e lo strumento di controllo. Quando la mente attraverso i modelli corporei, si è allenata a sufficienza, inizia a prenderne il "comando" e li sostituisce ai "vecchi" schemi che si dimostrano sempre più chiaramente, essere inadeguati rispetto alle potenzialità reali. Il riferimento corporeo è, in pratica, l'unico possibile, l'unico sul quale è possibile lavorare in modo sempre più raffinato con la "prova" del risultato in primo piano. Si comprende bene l'unità mente-corpo se si osserva la progressione dei cambiamenti: ad ogni piccolo passo verso la consapevolezza effettuato dal corpo, corrisponde l'adeguamento

della mente, ma si potrebbe benissimo anche dire il contrario. Mente e corpo devono essere sincronizzati. Da chi? Dall' attenzione.

Se il corpo acquisisce troppe informazioni e la mente non riesce ad integrarle si ha, da parte di quest'ultima, una reazione di blocco che si traduce nella pratica come un periodo di stasi od anche di regressione fino a quando la mente ha "metabolizzato" e ritorna a sincronizzarsi

Il Tai Chi lavora da subito molto in profondità, tant'è vero che il numero di "ritiri", soprattutto nel corso del primo anno è molto elevato: in questo caso la mente non prende neppure in considerazione l'eventualità di confrontare nuovi modelli ai vecchi. Ogni movimento è la manifestazione di un sottostante schema energetico; si tratta di scegliere lo schema corretto quello che comunica con la parte profonda della mente dove risiede la memoria e la conseguente "modalità operativa" attuale. Gli schemi utilizzati dal Tai Chi sono "garantiti" dalla Tradizione d'appartenenza come modelli energetici di base che sono elaborati nei 108 movimenti della forma, applicati nell'esercizio del tui shou mentre il chi-kung allena alla sincronizzazione dell'unità corpo-mente e gli esercizi taoisti sono propedeutici alla comprensione dei modelli. Colori, note musicali, chakra, mappa astrologica, ecc. sono gli analoghi modelli d'altre Tradizioni.

Questi schemi, essendo molto potenti determinano una reazione in chi cerca di attuarli, soprattutto durante i primi tempi della pratica quando il sistema energetico, (e quindi anche tutto il resto del sistema) non è ancora abituato a gestire "alte dosi" d'energia. Queste reazioni assumono varie forme che sembrano del tutto slegate dalla loro causa soprattutto per chi non è abituato a pensare che ogni reazione sia determinata da una decisione che a sua volta è determinata da una scelta.

Cosa rappresentano questi modelli? Rappresentano una condizione naturale dell'essere umano, una caratteristica di base che origina migliaia di comportamenti ad essa correlati. Se un modello è ostacolato da qualche blocco energetico, saranno influenzati anche i comportamenti derivanti

Prendiamo, ad esempio il modello proposto da "spinta con le mani" (ON), la cui attuazione richiede: perfetto allineamento della direzione della spinta e del centro, che significa "aver preso la decisione di spingere", capacità d'attacco (non di aggressione!), capacità di prendere attivamente l'iniziativa, troviamo anche il tema della sicurezza, del mostrarsi all'altro, del non avere dubbi od incertezze, scelta dei tempi, della quantità di energia, della strategia ecc.... Se per qualcuno ci sono delle "questioni non risolte" relativamente all'elenco sopraccitato che potrebbero essere, sempre e solo a livello di esempio, difficoltà nel prendere l'iniziativa, tendenza verso il polo YIN, timore della reazione dell'altro, eccesso di difese e quant'altro potesse riguardare quest'argomento. In questo caso l'esecuzione di "spinta con le mani" risulterà incompleta.

In questo breve esempio si può capire che alla base di una posizione vi sono moltissimi temi rivolti a tutta la persona su vari livelli; possiamo immaginare la quantità di forme-pensiero contenute nella forma! Possiamo anche capire che tutte le difficoltà del tipo "non mi ricordo", "ci vuole tempo" "è difficile" "bisogna farlo anche a casa?"ecc, sono naturali meccanismi di protezione, un freno soggettivo che è dato dal tempo di metabolizzazione.

L'energia trattenuta da anni di scelte di un certo tipo, che chiamiamo "abitudini", abbisogna di essere liberata gradualmente, solo quando si è presa la sufficiente confidenza con stati psicofisici a maggior energia. Questo è particolarmente vero per chi inizia la pratica del Tai Chi.

Il Tai Chi ci pone immediatamente, ma in modo molto incruento, di fronte a quelle che pensiamo essere le nostre paure. Dobbiamo esserne consapevoli, dobbiamo capire che ogni ostacolo, ogni disturbo, ogni mal-essere è determinato da quelle che crediamo nostre paure. Non limitiamoci a liquidare il "caso" come se venisse da fuori a disturbarci facendoci credere "vittime indifese".

*Non è il Tai Chi ad essere difficile od il vicino di casa ad essere antipatico ma è il **nostro** problema nei confronti di una situazione a determinarne la difficoltà o l'antipatia.*

*Un effetto terapeutico molto potente del Tai Chi è proprio questo. Man mano il Tai Chi è appreso si sciolgono i blocchi sottostanti, non importa sapere quali, elaborare complesse analisi o più complessi ancora piani strategici! Basta **praticare** con tranquillità e fiducia, abbandonarsi al movimento, rilassare la mente, affidarsi alla più grande forma di intelligenza che esiste: la natura (o come la si vuol chiamare!).*

*Quando pratichiamo non **ABBIAMO** il Tai Chi da fare ma **SIAMO** il Tai Chi, siamo la forma, siamo il tui-shou, siamo mentecorpo.*

Qualcuno affronta il Tai Chi a piccoli passi integrandone il contenuto gradualmente, con costanza, dando luogo ad una progressione regolare. Questo tipo di praticante sarà difficilmente soggetto a "crisi di passaggio", al contrario il "rischio" è forse quello di cadere nell'inerzia soprattutto quando la pratica si protrae da qualche anno.

Qualcun altro invece, parte in quarta, bramoso di imparare in fretta, magari perché proveniente da esperienze ben più complesse dal punto di vista motorio, si mette a praticare anche più del dovuto ed ecco che in breve tempo si satura: la mente non riesce ad integrare gli eccessivi input corporei e quindi si "stacca" cioè abbisogna di un periodo di riposo o di ridimensionamento della pratica.

Naturalmente ciascuno di noi ha un suo personalissimo modo di procedere in base ai temi che deve sperimentare, è quindi impossibile generalizzare con due esempi.

Vorrei solo ricordare a chi pratica da qualche anno di continuare a mantenere vivo interesse ed attenzione all'energia e di non pensare di essere in qualche modo arrivati: se ci fosse un punto di arrivo dovremmo rinnegare il principio YIN-YANG, il che equivale a negare la vita.

*Non dimentichiamo di **essere** tutto ciò che viviamo, pensieri sensazioni emozioni benessere o malattia. Questa presa di coscienza ci ricorda la capacità di decidere sempre e comunque della nostra vita; proprio questo significa libertà.*

*Francesco Musitelli
ins. Tai Chi Chuan
Terapista della riabilitazione*