

## QUESTIONE (ANCHE) DI METODO.

**A**d un'osservazione, neppure troppo approfondita, di come stanno evolvendo questi tempi, mi sembra indubbio il fatto di trovarci in un periodo di transizione e di grande trasformazione. I tempi dell'individualismo sfrenato e del materialismo ad oltranza stanno, o forse è già il caso di dire, sono finiti.

Vedo in generale molto fermento, tanta energia volta a riappropriarsi di tutta quella parte dell'essere che è sempre stata detratta o posta in secondo piano; mi riferisco, nello specifico, alla sfera riguardante le emozioni, l'energia, l'anima, lo spirito, l'espansione della coscienza, l'intuito, la creatività, la visione.

Politica e religione così come sono intese hanno mostrato i loro limiti, non sono più in grado di fornire spiegazioni ed ancor meno di proporre concrete sperimentazioni. Emerge sempre più su larga scala l'antico bisogno di riappropriarsi del profondo legame con l'universo in termini di consapevolezza e di comunicazione, di ricerca della vera essenza delle cose.

Nel contesto di questa "new" spinta si sta assistendo al proliferare di decine di metodi e tecniche, di varia natura, provenienza e cultura, gestiti da "new" guide spirituali che magari il giorno prima svolgevano tutt'altra attività...

Il viaggio alla scoperta di se richiede sicuramente un modello che può essere estremamente affascinante e gratificante, quanto inconcludente e dispendioso; la guida, il metodo, la tecnica devono essere sicure, collaudate e provenienti da una Tradizione che costituisce già di per se una garanzia.

Un secondo punto è l'atteggiamento da assumere, ovvero l'essere ben coscienti che la guida, pur autentica ed impeccabile, non può in nessun caso sostituirsi al lavoro personale; in questo campo non vige la legge del farmaco, bensì ognuno guarisce se stesso, non c'è delega.

Non voglio, a questo punto, apparire tragico o scoraggiante, anzi, proprio grazie all'impegno personale ed alle indicazioni di una guida si ottengono proporzionalmente grosse soddisfazioni che in questo ambito significano aumento della felicità, della comprensione, delle potenzialità ed un corrispondente alleggerimento di tutte quelle sovrastrutture mentali ed emotive che fanno credere d'essere "bistecche a spasso su un ciottolo nell'universo" piuttosto che centri di Luce quali invece siamo.



**T**engo a precisare che mi riferisco al Tai Chi che pratico e che cerco di insegnare: lo stile Yang Originale, insegnato dal Maestro Chu King Hung, depositario dello stile e nominato dal Gran Maestro Yang Sau Chung fondatore della International Tai Chi Chuan Association.

Generalmente il Tai Chi Chuan viene collocato nel contesto della arti marziali tout court come arte di combattimento interna, oppure nell'ambito di quelle tecniche a metà fra danza e meditazione, rilassanti ed antistress...

Io credo, invece che sia da considerare al pari, anzi direi uno dei migliori metodi con finalità dichiarata il raggiungimento dell'elevazione spirituale, dell'autocoscienza, dell'evoluzione.

Il Tai Chi è un sistema completo di tutti i principi e le informazioni che servono per raggiungere altissimi livelli di pratica e quindi di consapevolezza. In più, presenta il grosso vantaggio di essere estremamente malleabile ed adattabile alle esigenze del singolo praticante. Nel contempo è in grado di rispondere a molteplici richieste, ad esempio può essere usato come aiuto per risolvere un problema fisico, per migliorare le prestazioni in altre discipline, per imparare a gestire la tensione, per migliorare la postura o la respirazione o, più semplicemente, perché è piacevole praticarlo.

Ad un livello più alto il Tai Chi è in grado di far sperimentare l'energia; insegna come riconoscerla, coltivarla, dirigerla, fa capire i modelli energetici e permette di entrare consapevolmente nel mondo delle analogie fino alla comprensione ed all'integrazione del profondissimo principio di polarità, Yin e Yang.

I metodi di carattere Tradizionale, ciascuno con le proprie modalità derivanti da contesti diversi, trattano come tema importantissimo il modo per capire e superare la polarità, ovvero il modo di intendere che si basa sulla contrapposizione e sulla conflittualità, in ultima analisi si tratta della coppia archetipa bene-male.

Il Tai Chi lavora su questo tema da subito, evidenziando immediatamente ed in modo netto, l'eventuale difficoltà o sbilanciamento nell'affrontare in modo simmetrico e ritmico i poli yin e yang. Il praticante ha subito chiaro il quadro della situazione; può individuare, ad esempio, la troppa tensione, a carico di qualche determinato movimento e, di conseguenza, a tutta la sfera comportamentale che rappresenta, oppure verso quale dei due poli si riscontrano maggiori difficoltà, ecc.

La cosa straordinaria è che queste informazioni non derivano da complesse elaborazioni mentali, bensì si presentano con una forma "solida", tangibile, visibile, ma soprattutto onesta e veritiera: **il corpo-non-mente!**

L'utilizzo del corpo è utile proprio per la sua "visibilità", per il suo costante aggancio sia con la parte materiale che con quella spirituale, fatto, a mio parere, molto importante per evitare scivolate in un campo "troppo mentale" che potrebbe risultare molto diverso da quello che per anni è stato lo stile di vita personale.

Alcuni metodi mettono subito in gioco energie sottili, argomentazioni spirituali, ore di meditazione, silenzio interiore ed istruzioni comportamentali in tal senso. Siamo sicuri di farcela? Riusciamo a reggere una modifica così grande?

Questo passaggio, generalmente, risulta un po' troppo brusco e viene vissuto da molti, una volta spento l'entusiasmo iniziale, come una fatica: pena, l'abbandono della tecnica o lunghi periodi di stasi.

Anche il Tai Chi arriva inevitabilmente a trattare questi temi, ma lo fa gradualmente, fornendo sempre più frequenti "assaggi di energia", quello che il Maestro Chu definisce "happy chi".

Raggiungere certi livelli evolutivi implica anche il conseguente adattamento del sistema nervoso ad un "regime energetico" a più alto "voltaggio" e nel Tai Chi questo si attua in modo graduale e con i tempi che il praticante decide.

Un ultimo punto importante, riguarda la questione della verificabilità: il Tai Chi fornisce attimo per attimo la possibilità di verificare i progressi, i momenti meno produttivi, ed i tempi di "metabolizzazione". Questo è un grandissimo vantaggio che viene offerto in modo unico, preciso e puntuale: è sufficiente darsi un'"occhiata".

Troppo spesso si intraprendono strade che, per molti motivi, vuoi personali, vuoi di metodo, non portano da nessuna parte e si trasformano in una specie di "luogo benedetto" dove si trova rifugio credendo di progredire data l'assenza di verifica. Del resto è anche vero che è ben difficile verificare a questo livello!

Non sta certo a me giudicare l'evoluzione altrui, cito solo la mia esperienza personale in tal senso ma vedo che è un'impressione piuttosto diffusa in quelle persone che stanno dedicandosi totalmente a questo tipo di ricerca.

Il corpo, a volte, non è nemmeno citato o addirittura additato come la parte da "sacrificare" in favore dello spirito, mentre io credo che non solo ne sia parte integrante ma che rappresenti una strada molto più praticamente percorribile di quelle che puntano direttamente a tecniche mentali.

Il corpo è lì da vedere, da sentire, è una ricchissima fonte di informazioni, è uno specchio di quanto sta dentro, un aiuto costante con i suoi messaggi, è l'"involucro" che abbiamo scelto, a suo tempo, proprio per permetterci questa fase evolutiva.

Con il Tai Chi possiamo veramente sperimentare la felicità in termini inequivocabili, certi.

Il lavoro in coppia (tui shou) offre un incredibile e profondissima analisi della polarità, ponendo "l'altro" in rappresentanza del mondo "la fuori", come proprio specchio. Continuamente, emergono e si affrontano i temi relativi alla contrapposizione, alla competizione, al giudicare, al senso di colpa, alla questione della morte e della vita. Questo enorme lavoro si attua in un contesto di apprendimento dei movimenti della forma, degli esercizi taoisti, del chi-gong, dei tests.

E' sempre tutto nuovo fuori da schemi ed emozionante, verificarsi e verificare la analogie fra corpo, movimento, pensiero e spirito, questo tiene vivo l'interesse, l'entusiasmo e la voglia di crescere.

Baci.

Aprile 2003. Francesco.

