



■ Secondo la tradizione popolare, il T'ai Chi Ch'uan fu creato da un monaco taoista chiamato Chang San Feng, che visse e insegnò sul monte Wu Feng, nella provincia di Hu Pei. Secondo molti testi sarebbe nato verso la fine della dinastia Sung (960-1279) e morto all'inizio della dinastia Ming (1368-1644). Si racconta che il monaco vide in sogno un combattimento tra una gru e un serpente che si sottraeva ai colpi di becco dell'uccello con movimenti morbidi e sinuosi. Il monaco si rese conto che in un combattimento la morbidezza e la flessibilità possono vincere sulla forza. In tempi più moderni il Tai Chi fu diffuso in Cina dalla famiglia Yang (intorno al diciottesimo secolo). La prima scuola fu aperta a Pechino dall'invincibile Yang Lu Ch'an, ribattezzato Wu Ti, che significa «senza rivali»

16-7-01

EMANUELA FONTANA

Raffaele, il tassista, spiega che dopo un'oretta di Tai Chi si sente più concentrato e ai semafori riesce a prevedere i movimenti fino a due auto di fronte a lui: «Guido benissimo». Ermanno, pensionato, dice che tutte le tensioni se ne vanno in un colpo solo. Si mette da parte in un angolo dei Giardini Pubblici, il parco di porta Venezia, e mima e rimima i movimenti lenti e avvolgenti dell'arte marziale cinese «della morbidezza» più praticata al mondo. Alle 11 del mattino nel lato dei Bastioni, di fianco alle altalene, sono una trentina i fedeli del Tai Chi. Si trovano qui quando si boccheggia e quando nevicca, come il giorno della vigilia di Natale, che, per Monica, psicoanalista, fu un'esperienza indimenticabile.

L'angolo *en plein air* del Tai Chi è stato creato dal maestro Carlo Lopez, insegnante Itcca (International Tai Chi Chuan Association). All'inizio era da solo con qualche allievo che, capitava, gli dava buca all'ultimo minuto. E allora lui, marziano sull'erba del parco Sempione, incantava i bambini con la «figura», lo schema classico del Tai, 45 minuti di «danza» marziale lenta e ritmica, un sollievo solo a vederla praticare sul prato. Poi si è trasferito ai più rassicuranti giardini Pubblici, e in-

Milano contagiata da Pechino: lezioni di ginnastica al parco

Decine di persone in via Palestro per imparare l'antica arte marziale del Tai Chi. In maglietta e pantaloni tassisti, psicoanalisti e idraulici.

«La nostra presenza deterrente contro la criminalità»

volontariamente ha dato vita a un inedito e iper-rilassante fenomeno di costume, praticatissimo a New York, a Londra e a Pechino, dove, in occasione dei Giochi del 2008, il Tai Chi diventerà sport olimpico. E così l'appuntamento ai Giardini è diventato un rito dove per essere iniziati basta avere una maglietta e un pantalone di tuta, scarpe comode, o piedi nudi, e avanzare sull'erba accanto al gruppo del Tai Chi.

Il maestro Lopez spiega che lo scopo dell'associazione è anche quello di creare una «presenza» nel parco, dove capita che anche qualche bambino lasci i cavalluc-

ci per affiancarsi alla ginnastica dei corpi e dello spirito, magari impugnando la sciabola che il maestro porta sempre con sé al parco: «Il sindaco di Bergamo - racconta Lopez - aveva deciso di arruolare dei vigilantes a presidio del parco. Invece noi gli abbiamo proposto di mettere in piedi dei corsi di Tai Chi all'aperto. Ha accettato e non ha assunto le guardie. Credo che la nostra presenza sia molto importante in questo parco, e più consona all'ambiente rispetto alle divise o alle macchine dei vigili». I maestri sono riusciti a introdurre il Tai Chi come medicina della mente anche in alcuni ospedali

lombardi, dove i malati eseguono i movimenti tramandati dalla memoria taoista: la leggenda racconta che l'«inventore» dell'arte fu un monaco immortale che in sogno vide una gru combattere con un serpente. «C'è chi la domenica gioca a pallone e chi va a messa - riflette il maestro - il nostro appuntamento è un po' una via di mezzo tra il pallone, l'esercizio fisico e la chiesa, la spiritualità».

Neanche le zanzare riescono a distrarre la sinfonia dei movimenti dei ginnasti in meditazione. Ci sono i più assidui, come Carlo, giornalaio, che al parco viene da più di cinque anni, e gente che ar-

riva una domenica sì e quattro no, quando ne ha bisogno, come ammette Tonino, tecnico di impianti elettrici. Oddone, psicanalista, spiega che il Tai Chi è anche una terapia della mente, una ricetta di energia, e sarebbe utile pure ai pazienti, oltre che al medico, «ma fa parte di una fase finale, per praticarlo bisogna stare bene». Adriano, che fa l'operaio, racconta che il suo amore per il Tai Chi fu un colpo di fulmine: incontrò il maestro Lopez a un dibattito e decise di diventare suo allievo. Come ipotizzata fu anche Monica, la psicoanalista, che conobbe il maestro con il braccio ingessato: «Lui mi disse: "Immagina i movimenti della tua spalla immobilizzata"». E da allora è entrata anche lei a far parte dei fedelissimi dei giardini, come Barbara, consulente dei servizi sociali, che, prima di partire per il G8 in bicicletta, si concede l'ultima domenica di Tai Chi dell'estate.