

Ieri in tutto il mondo, alle 10 ora locale, si è celebrata la giornata dell'antichissima disciplina cinese, a metà tra la boxe e la meditazione

80 milioni
LE PERSONE
CHE PRATICANO
IL TAI CHI



TIRARE INDIETRO (Tsai)

C'è chi lo definisce
tecnica di lunga vita
A vederlo sembra un
balletto al rallentatore
E ha grande successo



DIVIDERE (Lieb)

140
I PAESI
IN CUI
È DIFFUSO



LE OTTO
POSIZIONI BASE

L'arte marziale dello spirito

Il Tai Chi diventa stile di vita e si insegna anche in azienda

LAURA LAURENZI

ROMA — Ieri era il Tai Chi day. In tutto il mondo alle dieci del mattino, ora locale, ci sono state dimostrazioni pubbliche di quest'antichissima arte marziale che è insieme una tecnica di lunga vita e una forma di meditazione in movimento. E' come se un'immensa onda di energia positiva si fosse propalata attraverso il pianeta, dal Brasile alla Svezia, dal Camerun al Tibet, dalla Romania al Canada, dal Cile alla Cina. Raduni, incontri, dimostrazioni collettive in parchi, prati, giardini coordinati fra loro via internet (www.worldtaichiday.org). Sono, si stima, ben ottanta milioni le persone che oggi praticano il Tai Chi in 140 paesi diversi.

Vederle in azione, lente, fluide, sincronizzate — aereo balletto al rallentatore — ispirano un grande senso di eleganza, di sicurezza e di placida forza interiore mentre con movimenti continui e circolari danno vita alle otto posizioni di base legate agli otto trigrammi dell'I-Ching. Ogni posizione ha il suo antico e suggestivo nome orientale: il candido airone stende le ali, la ragazza di giada lavora al telaio, il serpente bianco mostra la lingua. O anche: pescare l'ago in fondo al mare, accarezzare la criniera del cavallo, portare la tigre in montagna.

Aprile, per chi pratica il Tai Chi, è il mese dei grandi festeggiamenti: il giorno 9 — in Cina è festa nazionale — si celebra la nascita di Chang San Feng, l'eremita taoista che fondò quest'arte marziale, venuto al mondo nel 1247 e che secondo la leggenda sarebbe vissuto duecento anni.

Oggi il Tai Chi Chuan, che vuol dire boxe della suprema polarità, celebrato dalla moda e dalle mode, saccheggiato dagli stilisti, corteggiato dagli esteti, raccontato nei film e nei videoclip (di Vasco Rossi il più recente), praticato da attori e rockstar con personal trainer, si è

consolidato e ha messo radici stabili in molti paesi occidentali fra cui l'Italia. «E' quasi impossibile censirli tutti. Il Tai Chi è frantumato in miriadi di scuole e associazioni diverse. Solo a Milano ce ne sono

una cinquantina — spiega Carlo Lopez, presidente italiano dell'International Tai Chi Chuan Association, www.itcca.it — l'interesse è crescente. Negli ultimi tempi si stanno accostando a que-

sta disciplina sempre più uomini».

Adalberto Maviglia, che insegna Tai Chi a Roma da vent'anni ed è oggi considerato uno dei maestri più autorevoli (<http://xoomer.virgilio.it/taichichuanroma>) confer-

ma come quest'arte marziale abbia superato la fase un po' fatua della moda per radicarsi in maniera assai più profonda: «Fino a quattro o cinque anni fa arrivavano persone incuriosite ma anche veloci a scoraggiarsi. Dopo qualche mese infatti si rendevano conto che questa disciplina abbraccia e condiziona tutta la vita nel volere unificare corpo e mente. E' una vera pratica di crescita interiore. Chi oggi fa Tai Chi con me è perfettamente consapevole dell'impegno che ciò rappresenta, e lo fa con serietà e convinzione profonda».

Il Tai Chi non è solo un elisir di salute, una ginnastica riequilibrante, un antistress ma anche uno strumento per gestire i rapporti umani, e ancora di più i rapporti di lavoro. Un insegnante di quest'arte marziale, Leonardo Castelli, ispirandosi

ad analoghe iniziative già sperimentate negli Stati Uniti e in Svizzera, ha creato in provincia di Grosseto dei "pacchetti di formazione aziendale". Il progetto, messo a punto con una psicologa del lavoro, è riservato a manager, imprenditori, venditori, responsabili di risorse umane cui sarà insegnato, attraverso il Tai Chi, a mettere a frutto in azienda, armonizzando mente e corpo, l'energia vitale (Chi) che scorre in tutti gli esseri viventi.

Del resto negli Stati Uniti il Tai Chi è stato adottato anche dall'Esercito in un ospedale militare, il Walter Reed Army Hospital di Bethesda, nel Maryland: a praticarlo non sono soltanto i pazienti ma pure lo staff. Il Tai Chi, percepito a livello più superficiale, è anche fitness. Si fa strada, fra le mille contaminazioni post New Age, l'Aquatic Tai Chi, o più semplicemente Ai Chi. Altro non è che l'evoluzione e l'adattamento del Tai Chi all'acqua, quella della piscina e mai sotto i 34 gradi, per movimenti come onde del mare, senza principio né fine.

Non solo antistress
ma anche strumento
per gestire meglio
i rapporti umani



L'INTERVISTA

Gianna Nannini: è il mio Abc per partire bene

“Nuoto nell'aria e canto meglio”

ROMA — Per Gianna Nannini il Tai Chi è una chiave d'armonia, l'Abc per ricaricarsi, il segreto per trovare l'equilibrio, una vera formula magica. Un puntello fondamentale durante la tournée legata al suo ultimo album, *Perle*. «E' anche un regolatore alimentare, nel senso che ti fa mangiare le cose giuste di cui hai bisogno». Gianna Nannini conosce, pratica e ama il Tai-Chi da tempi non sospetti. Prima della grande moda.

Non crede ci sia stata una sorta di infrazione?

«Sì, un vero assalto. Una corsa a fare soldi. Ma il Tai Chi non è una semplice arte marziale. O una cosa che si compra. Il Tai Chi è delle persone che te lo regalano come gesto d'amore. Nei parchi».

Lei quando ha cominciato?

«Nel '90, a Milano. Avevo problemi con l'equilibrio, cadevo spesso, mi facevo male alle caviglie. Ho capito che il Tai Chi mi avrebbe aiutato a centrarmi. Facevo già yoga, ma lo yoga è troppo statico per me. Il Tai Chi invece è una forma di yoga in movimento. E poi mi piaceva



Gianna Nannini

molto l'idea di nuotare nell'aria con il corpo. A Milano avevo un insegnante europeo che mi ha messo in contatto con un maestro cinese a Shanghai. E così sono andata a Shanghai per specializzarmi. Sono rimasta un mese, anche se per la verità ho imparato più nei parchi che in palestra. In Cina infatti i maestri non ti insegnano, non spiegano. Tu devi solo guardare, sei tu il maestro di te stesso. Ho ap-

preso e immagazzinato lo stile yang, una sequenza di 24 movimenti ampliabile fino a 120, poi lo stile chen, da competizione, e quello wu. Un giorno a Londra ai tempi di Scandalo sono stata quasi arrestata perché facevo Tai Chi con la spada in un giardino pubblico».

Come concilia la lentezza del Tai Chi con l'immagine vulcanica e di energia allo stato puro che caratterizza il suo rock?

«Il Tai Chi è una cosa molto intima, interiore. A forza di sbruttare io mutuo questa morbidezza. E' semplicemente il mio Abc per partire bene, accumulare forza, andare a colpo sicuro nelle situazioni. E' il movimento che si dà a questa energia che sta due centimetri sotto l'ombelico. E' una chiave zen. *Perle* è un album poco elettronico, basato sui suoni puri degli strumenti, scelte crude, taglienti, archi veri per mettere in risalto la voce. Se prima di cantare in pubblico, e in *Perle Tour* suonano anche il pianoforte, riesco a fare Tai Chi, possibilmente accanto a un albero, il concerto è sicuramente migliore». (l.lau.)

PARARE
(Peng)



RITIRARSI
RUOTANDO
(Lu)



PREMERE
(Chi)



108
LE POSIZIONI
DELLA
FORMA LUNGA
DELLO
STILE YANG

35
I MINUTI
NECESSARI
PER LO
SVOLGIMENTO
DELLA
FORMA LUNGA

Celebrato dalla moda
e raccontato nei film
Lo praticano ottanta
milioni di persone

SPINGERE
(An)



COLPO DI
GOMITO
(Chou)



COLPO DI
SPALLA
(Kao)



3
ANNI
IL PERIODO
MINIMO
NECESSARIO
PER
APPRENDERE
L'INTERA
FORMA LUNGA
MANI NUDE

14.603
LE PERSONE
CHE HANNO
ESEGIUTO
ASSIEME
MOVIMENTI DI
TAI CHI
A TAIWAN
(Novembre 2001,
nel Guinness dei
primati)