

Tai Chi Chuan



Il Tai Chi Chuan è un'arte collaudata dal tempo che esercita con delicatezza il corpo, il flusso di energia e la mente e che può essere usata per acquisire salute, longevità (sempre intesa come qualità della vita), freschezza mentale; può servire come autodifesa e contribuire allo sviluppo spirituale, indipendentemente dalla razza, cultura o religione di appartenenza.

È stata descritta, data la grazia e la bellezza complessiva del TCC, come poesia in movimento.

Non si può imparare in fretta, occorre sempre fare tanta pratica paziente con i metodi corretti, questi hanno superato l'esame del tempo, quindi produrranno i risultati sperati.

I grandi maestri dicono che il significato del TCC risiede nei suoi aspetti interiori, non nelle sue forme esteriori: ogni suo movimento è un addestramento dell'energia (Qi) e della mente.

La maggior parte delle persone ignora, e ne rimane stupita, che il TCC sia un'arte marziale e che sia stato concepito per la crescita spirituale, tutti i suoi fluidi movimenti si collegano infatti agli insegnamenti di Lao Tzu (vd. il libro "Tao Te Ching").

La natura dell'allenamento è tale che si sviluppano intimamente una calma disposizione d'animo e una buona predisposizione nei confronti dei partner con cui si sta facendo la pratica anche fosse di tipo marziale; chi coltiva atteggiamenti egoistici (sentirete spesso gli insegnanti parlare di "investire in perdita" e di togliere il proprio ego dalla pratica) ed aggressivi si accorgerà che gli si ritorcono contro.

Nel TCC il modo stesso di confrontarsi marzialmente (la

pratica del tui shou) è assai diverso: invece di scambiarsi colpi, i praticanti di TCC si confrontano esercitandosi nella “*spinta con le mani*”, concepita allo scopo, in cui le braccia sono delicatamente in contatto con quelle del partner (nb. non si definisce avversario: il TCC non gradisce l'aggressività!) in un movimento ritmico. Lo scopo è percepire il punto debole dell'altro: apertura, perdita del baricentro ecc. in modo tale da poterlo spingere via senza fargli del male.

Nella pratica del Tui Shou si fluisce non solo insieme ai movimenti del nostro partner ma anche assieme alle sue sensazioni.

La pratica del Tcc è nata dai maestri taoisti che non perseguivano la ricerca della vittoria sugli altri ma si proponevano di prolungare la vita e raggiungere l'immortalità (...“taoista”!).

Nel Tcc lo sviluppo della forza è interno e dà risalto al potere della mente e al flusso di energia, quindi non è necessario ricorrere a quei condizionamenti corporei duri e dolorosi che servono a costruire la “camicia di ferro” e che, anche a breve termine, portano danni al nostro corpo. Oltre che a produrre un incremento solamente localizzato della forza.

L'uso della energia cosmica supera tutto ciò. La forza sviluppata dal Tcc è versatile e predisposta ad usi diversificati.

Intensificando il potere della mente attraverso la meditazione e l'energia intrinseca tramite il Chi Kung (o Qi Gong),

si svilupperanno una mente lucida e un flusso di energia armonioso che migliorerà l'energia fisica ed emotiva.

Nella cultura cinese, l'individuo ideale è colui che ha ottenuto buoni risultati negli studi e nelle arti marziali (Confucio era anche un abile arciere e spadaccino), il Tcc

soddisfa questo ideale ed è spesso considerato un'arte marziale per letterati. Infatti i metodi d'allenamento sono gentili e delicati e l'arte in sé dà risalto a caratteristiche in possesso degli studiosi e da essi ritenute preziose: la lucidità di pensiero, una disposizione d'animo rilassata e una ripugnanza nei confronti della brutalità. Viceversa i praticanti di Tcc sono attirati da tutto ciò che è collegato alla cultura: pittura, musica, letteratura ecc. perché il concetto stesso di Yin e Yang presente nel Tcc, spiega il fatto.

Il Tcc ha ricco corpus teorico che accenna ai vari aspetti dell'arte ed è trascritto in linguaggio poetico. Tale espressione teorica non è solo un sunto di tecniche marziali, ma anche di principi applicabili alla vita quotidiana. Un buon esempio ce lo fornisce il seguente principio in quattro punti:

- 1) opera una chiara distinzione tra il sostanziale e l'insostanziale
- 2) regola il respiro
- 3) usa la mente non la forza bruta
- 4) sii calmo e rilassato.

L'allenamento estrinseco oltretutto dà un aumento rudimentale ed illusorio della forza e della resistenza, si finisce ansanti perché la regolazione del respiro è data dall'intensificazione dell'attività: cuore che lavora di più e sangue che scorre in modo innaturale e quindi stress che indebolisce la lucidità mentale e la capacità di reagire spontaneamente con la conseguenza a lungo termine di influenze non prevedibili sulla salute.

Il Tcc non è solo un valido strumento di difesa personale, funziona anche per la cura e la prevenzione di malattie organiche e psichiche: ipertensione, reumatismi, asma, gastrite, insonnia, emicrania, depressione, irritabilità ecc. ciò che viene spesso definito "essenziale" o idiopatico e

trova solo cure sintomatiche.

Se praticato correttamente può prevenire o alleviare i traumi al ginocchio.

15 minuti al giorno ci danno l'opportunità di fare (ed ovunque) tutto l'esercizio di cui abbiamo bisogno e che non si trova né il tempo né l'energia per fare. Ne ricaveremo benefici non solo fisici: l'aspetto meditativo del Tcc e l'importanza che si attribuisce al movimento rilassato, contribuiscono alla serenità della mente e alla lucidità del pensiero.

“Il Tcc nasce dal Vuoto. Genera movimento e quiete ed è la madre dello Yin e dello Yang. In movimento separa ed in quiete unisce.”

Molto simile alle moderne teorie della fisica che si occupano di universo ed atomo.

Il concetto di Yin e Yang nel Tcc

Il Tcc verte interamente sullo Y&Y, se c'è solo Yin non c'è Yang, o viceversa, non c'è neppure il Tcc.

Y&Y è probabilmente il concetto cinese più usato in occidente e anche uno fra i più fraintesi, spesso anche fra i cinesi...

Y&Y sono simboli che assumono significati diversi a seconda del contesto.

A volte sono simboli di forze o ingredienti, cosmici o altro, ma non sempre è così.

Benchè le loro manifestazioni, siano numerose e spesso profonde, nella sua forma più semplice il concetto di Y&Y si riferisce agli aspetti contrapposti ma complementari, di tutto ciò che esiste nell'universo, si tratti di un oggetto, di un'evoluzione o di un'idea.

Per esempio, se diciamo che alziamo gli occhi al cielo, “alzare” e “cielo” assumono un significato solo se li

mettiamo in relazione agli aspetti corrispondenti di “abbassare” e “terra” .

Di solito è un processo inconscio che avviene per forza d'abitudine.

Gli aspetti contrapposti ma complementari, che si danno significato

l'un l'altro: nello spazio profondo alzare, cielo ecc. non avrebbero significato.

Uno dei due aspetti viene indicato come Yin, l'altro Yang, in questo es. alzare e cielo sono Yang e viceversa.

Ad es. il “cielo” luminoso e soleggiato è indicato come yang se invece è scuro o rannuvolato diventa Yin, tuttavia questo stesso è yang se paragonato al cielo di notte (Yin). Vediamo perciò che Y&Y, nelle loro manifestazioni di “buio” e “luminoso”, sono relativi oltre che complementari.

Y&Y sono due aspetti di una sola unità o “olismo”. Tale unità viene di solito espressa dal diagramma noto col simbolo del Tai Chi



Fig. 2.1 Il simbolo del Tai Chi

Tai Chi viene spesso tradotto come cosmo. Notate che il simbolo è perfettamente simmetrico da tutti i punti di vista. Simboleggia gli aspetti contrapposti eppure complementari dello yin e dello yang: lo yin inizia quando lo yang è al massimo e viceversa.

Il concetto di Y&Y e il simbolo del Tai Chi sono particolarmente significativi per la medicina, l'alchimia, la divinazione, l'astrologia, la geomanzia e la filosofia taoista.

Ad es. l'armonia di Y&Y è fondamentale per il concetto di salute nella MTC. Il simbolo del TC è il motivo più ricorrente nelle illustrazioni taoiste e simboleggia tra l'altro l'aspetto fisico e quello spirituale della filosofia taoista. Il nome TCC trae le sue origini dal concetto di Y&Y così com'è espresso nel simbolo del TCC. Lo Y&Y si manifesta in tutti e quattro gli aspetti o dimensioni del TCC, vale a dire *Forma, Addestramento alla forza, Applicazione e Teoria*. Zhang San Feng trasformò il KF Shaolin nella Boxe Lunga Wudang, che poi divenne il TCC, addolcendone i movimenti, “è più facile far scorrere l'energia interna quando i movimenti sono lenti”. Poi una volta impraticati si potrà (e si dovrà, se si vorrà raggiungere la vetta del TCC) provare le sequenze in modo rapido e vigoroso, completando così l'armonioso ciclo dello Yin (lento e delicato) e dello Yang (rapido e vigoroso).

Cheng Wang Ting che sviluppò la filosofia del TCC, privilegiò nell'addestramento i metodi delicati, interni, come i movimenti circolari ed il flusso di energia. Infatti al posto di colpire ripetutamente col palmo della mano (ecc.) sacchetti di sabbia (ecc.) i praticanti si servono di movimenti aggraziati per generare un flusso di energia interna che scorra fino ai palmi. Occorre però praticare una coordinazione appropriata del respiro e una visualizzazione di cosa si sta facendo per ottenere il risultato voluto. Armonizzare lo Y&Y : yang (movimenti esterni, circolari delle mani);yin (respiro e visualizzazione). Un praticante può sviluppare una gran quantità di forza unicamente attraverso il respiro e la mente, ma il risultato sarà maggiore se si fa uso anche dei movimenti delle mani. Quindi approccio delicato ed interno, ma quando il praticante ha acquisito la forza, l'applicazione deve essere vigorosa ed esterna. Molti pensano che ciò sia una cosa estranea al tcc, comprendere il principio dello Y&Y aiuta a

superare tale visione superficiale e fornisce il discernimento necessario ad un addestramento più efficace. Alcuni praticanti di arti marziali, danno importanza solo all'aspetto combattivo dell'arte che praticano, **sacrificando spesso la salute** per migliorare l'abilità nel combattimento, indurendo mani e piedi che **perdono buona parte della sensibilità iniziale**, provocando al corpo traumi spesso trascurati e cosa ancor più grave **danni emotivi e spirituali** (aggressività, brutalità, irritabilità, ego smisurato).

I maestri di tcc considerano tutto ciò, eccessivamente yang in quanto a scapito dell'aspetto yin della salute. Per rimediare questo sbilanciamento, pur mantenendo la funzione eccezionale del sistema come arte di combattimento, ne sottolineano soprattutto l'aspetto salutare: la pratica del tcc per prevenire le malattie, incrementare la vitalità e promuovere la longevità (sistema eccezionale per dare sollievo a malattie degenerative e psichiche come asma, artrite, reumatismi, gastrite, depressione, Parkinson, Alzheimer, fibromialgia, nervosismi, che spesso la medicina convenzionale non è in grado di alleviare).

Occorre però capire che il tcc è fondamentalmente un'arte marziale, quindi **non comprenderne la funzione combattiva significa non coglierne l'essenza**: un eccesso di yin, quindi sbilanciamento, contraddizione yin e yang. I benefici maggiori per la salute si ottengono praticando il tcc come arte marziale, anche se non si intende usarlo per combattere. La pratica corretta del tcc darà agilità e prestanza, calma e freschezza mentale, grande vitalità e resistenza, che sono il risultato di pratiche volte a trasformare gli studenti in esperti di arti marziali con la velocità di un cervo, la calma di una gru, la pazienza di un bue, il coraggio di una tigre e la longevità di una tartaruga.

Lo scopo del tcc di Wudang è grandioso ed elevato: fondersi con il cosmo. Molti infatti ignorano che si tratta di un'arte marziale e quasi nessuno sa che rappresenta anche una via per la crescita spirituale, occorre fare attenzione a non farlo degenerare in un esercizio simile alla danza. La situazione attuale è precaria, quando gente che ha frequentato qualche corso nel fine settimana si mette a insegnare e quando ci sono istruttori a cui manca l'energia di saltare su una sedia o di correre dietro a un autobus, non c'è da sorprendersi che l'arte venga degradata fino a diventare una forma puramente dimostrativa.

I CONSIGLI DEI GRANDI MAESTRI

Il tcc è conosciuto anche come le tredici tecniche. Il suo fulcro non sono le mani o le gambe, ma la “vita”, la lezione fondamentale è la capacità di distinguere tra apparente e solido. Il flusso di energia interna (chi o Qi) è essenziale e si acquisisce solo se si è rilassati, ecco perchè si esegue in modo lento e aggraziato, ma senza il flusso interno del Qi l'arte degenera in una danza delicata. Nell'applicazione marziale occorre essere calmi e vigili: la forma è immobile ma il Qi si sta muovendo dentro di voi, quando vi spostate i movimenti sono rapidi ma la mente è immobile, occorre adattarsi in modo armonioso con quiete e movimento alle situazioni mutevoli.

L'importanza della vita: da qui partono tutti i movimenti che devono essere sostenuti dalla potenza derivata dall'energia accumulata nell'addome. Bisogna prestare un'attenzione continua a mantenere testa e corpo rilassati ed eretti. Eseguire correttamente la forma del tcc è difficile, ma più importante è l'allenamento che riguarda la mente e l'energia. Eseguire perfettamente le forme senza il controllo della mente che incanala l'energia interna non darà che risultati mediocri.

La formula dei 5 caratteri

1)Mente tranquilla, sii costantemente presente, non muoverti di tua iniziativa, usa la forza di volontà, non la forza fisica. { *mente come essere attenti ai movimenti dell'avversario* }

2)Corpo agile, la mente guida il corpo seguendo i movimenti dell'avversario, non i propri. { *corpo o forma; muoversi fluidamente assieme alla forma dell'avversario* }

3)L'energia piena, coltiva l'energia, così da farla scorrere nella spina dorsale, armonizza il respiro per collegare ogni parte del corpo: ispirazione cioè immagazzinamento e accumulazione espi-razione come espansione e affermazione. { *energia vitale (chi); diffusa in tutto il corpo* }

4)Forza Completa. La forza parte dal tallone è controllata dalla vita, si materializza nella mano, viene attuata dalla spina dorsale con assoluta presenza mentale. Tutta la forza del corpo si trasforma in una sola unità che va distinta tra apparente e solida. Aderire all'avversario, usare la sua forza a suo svantaggio. { *forza interna; concentrata dalla vita* }

5)Concentrazione dello spirito. I quattro punti precedenti si possono riassumere in ciò. Quando lo spirito (Shen) è concentrato, il chi può essere raccolto e coltivato, la coltivazione dell'energia può nutrire lo spirito. Ecco perchè la concentrazione dello spirito può portare ad un'abbondanza di energia, alla freschezza mentale, al movimento coordinato, alla capacità di distinguere tra apparente e solido. Essere apparente non vuol dire che non ci sia forza; significa che l'applicazione dell'energia è flessibile, solido non significa immutabilità ma che la

mente vi è concentrata. L'importante è che il movimento del torace e della vita non partano dall'esterno. La forza viene presa dall'avversario e l'energia messa in atto a partire dalla spina dorsale, cioè fatta sprofondare in basso, le scapole verso la colonna, concentrandosi sulla vita. Quando l'energia scorre dall'alto in basso si dice chiusa, quando lo fa dalla vita alla spina dorsale si diffonde alle spalle e raggiunge le dita si dice aperta. Chiusa “accoglie”, aperta “libera”. Chiusura e apertura, Y&Y, la comprensione di ciò è il TCC { *spirito (Shen); come preparazione generale ai quattro punti precedenti* }.

Su cinque settori quattro riguardano l'allenamento interno; ma persino il lavoro esterno (corpo o forma) richiede una gran quantità di lavoro interno per sviluppare la capacità di muoversi fluidamente assieme alla forma dell'avversario. Perciò praticare anche per 20 anni la sola forma del TCC darà solo il 25% dei benefici e non saper distinguere ancora il “pieno ed il vuoto” dice che forse non si ha nemmeno quello.

I dieci fattori essenziali del Tcc

Benchè la forma (Xing) sia meno importante degli altri fattori del TCC (cioè “Qi”-energia e “Shen”-spirito) è il primo da affrontare per un principiante. Ci si può avventurare fruttuosamente negli altri elementi solo quando si sa eseguire in modo appropriato la forma. I 10 fattori essenziali del Tcc (di Yang Deng Fu) sono molto utili inizialmente e danno grande attenzione appunto allo studio della forma.

1) Lo Shen sale alla sommità: far salire al capo lo Shen, non usare la forza: anche se il capo è verticale blocca l'energia e il sangue che non circolano liberamente e si

manca di lucidità

- 2) Abbassa il petto e solleva la schiena, per facilitare la discesa del chi nel “da tien”. Petto espanso attirerà il chi: parte superiore pesante cioè squilibrio. Schiena sollevata: la forza interna entra in gioco dalla schiena.
- 3) Rilassare la vita. Permette ai piedi di avere forza e quindi una postura stabile.
- 4) Distingui fra apparente e solido. Il principio fondamentale del TCC. Quando questi elementi sono chiari i movimenti saranno sicuri ed agili.
- 5) Abbassa le spalle, fai scendere i gomiti. Il Qi scende e non ci sarà debolezza.
- 6) Impiega la volontà (Yi)(intenzione) non la forza (Li). Durante la pratica del Tcc, mantieni tutto il corpo rilassato, le tensioni provocano un'autolimitazione alla circolazione del sangue e del chi. Si sviluppa la forza stando rilassati in quanto il corpo possiede i meridiani che se non sono bloccati fanno fluire l'energia così i movimenti non saranno goffi, usando l'intenzione il chi si sposta dove si vuole e si ottengono i risultati voluti. L'impiego della forza senza la volontà crea instabilità e l'arte non è completa.
- 7) Coordinare la parte superiore con quella inferiore. Il TCC ha le radici nei piedi, si attua nelle gambe, è controllato dalla vita, si manifesta nelle mani e nelle dita. Quindi un movimento unificato di tutto il corpo.
- 8) Unità dell'interno con l'esterno. L'allenamento del TCC avviene nella mente: la mente è il maestro, il corpo il veicolo. Se la mente è allenata tutti i movimenti e le azioni diventano leggeri ed agili, tutte le forme rispondono sempre ad apertura e chiusura. Apertura non solo del movimento, o estensione delle mani e delle gambe ma anche della mente e della volontà; chiusura è quindi anche il ritrarsi della mente (raccoglimento). Se interno ed esterno si riuniscono in un corpo di energia (un Qi), non c'è

separazione nel cosmo.

9) Continuità senza interruzioni. La forza interna viene continuamente incanalata, regolata dal ritmo del respiro. Il TCC impiega la volontà non la forza; ininterrottamente, circolarmente ed incessantemente, come le onde.

10) Ricercare il riposo nel movimento. Nel TCC è la calma a dirigere i movimenti. Il movimento deve essere il più lento possibile, il respiro diventa allora lungo e profondo, il Qi entra nel “da tien” ed automaticamente non ci sarà alcun arresto dovuto ad un ristagno del sangue o ad un aumento del flusso del Qi.

Seguendo questi consigli si avranno: padronanza di sé, forza interna e lucidità mentale.

L'importanza del Qi Gong nel TCC

Lo sviluppo della forza interna

il Tcc senza il QG non è più TCC; diviene una forma di esercizio dolce che può divertire e portare benefici per la circolazione sanguigna ma è improbabile che dia quella vitalità e lucidità mentale attribuita ai praticanti di TCC.

Qi Gong: cioè “l'arte dell'energia” è un termine che comprende centinaia di tecniche di addestramento volte allo sviluppo dell'energia cosmica per vari scopi, soprattutto l'acquisizione della salute e l'efficienza in combattimento, l'espansione della mente, la crescita spirituale.

La massima realizzazione del TCC è lo sviluppo spirituale, che eleva l'arte, ben oltre il livello di una banale tecnica di combattimento. Nel TCC lo sviluppo spirituale è strettamente correlato con la pratica taoista, che non è una religione, non implica dogmi e/o culti e si adatta a

qualsiasi persona di qualsiasi religione.

Tre stadi:

- coltivazione del JING (essenza)[salute] affinché diventi QI (energia)[arte marziale];
- coltivazione del QI affinché diventi SHEN (spirito)[sviluppo spirituale];
- coltivazione dello SHEN per ritornare al cosmo. Chi Kung è quindi il ponte che collega il fisico (Jing) con lo spirituale (Shen).

Senza la pratica del QG non si riesce a sviluppare la forza vitale né si riesce a collegare il fisico con lo spirituale.

L'allenamento del TCC va diviso in estrinseco (yang) ed intrinseco (yin); il primo si pratica al di fuori della forma stessa, il secondo all'interno (nei Gong): estrinseco non vuol significare esterno, ma è sempre un aspetto interno.

La forma iniziale “acqua che sale”, ripetuta 8 o multipli di volte : alzare ed abbassare le braccia accompagnando il respiro in modo corretto dovrebbe portare ad entrare in uno stato mentale Qi Gong, un livello del subconscio.

Visualizziamo, con delicatezza, il Qi cosmico che scorre dentro di noi mentre inspiriamo e l'energia vitale che scorre lungo le braccia fino ai palmi mentre espiriamo(Qi cosmico, Qi vitale: l'e. esterna ed interna al nostro corpo), sempre al termine “accumuliamo l'energia nel da tien”.

Nel CK ,l'addestramento all'energia si divide in due categorie: l'aumento della quantità di E vitale nel corpo; sviluppo di un flusso energetico armonioso.

Senza il CK il TCC diventa una semplice danza, una ginnastica dolce, quindi mancheranno i benefici straordinari associati ad esso, né sarà efficace come arte marziale mancando della forza interna per cui va famoso né sarebbe un mezzo di crescita spirituale. Il CK va eseguito sotto la supervisione di un'insegnante e i progressi

graduali, in modo da dare agli organi interni il tempo sufficiente per adattarsi alla nuova potenza. Un addestramento al CK sbagliato o frettoloso può dare addirittura dei problemi.

Il TCC con il controllo del respiro e la visualizzazione

Per ottenere in migliori risultati dalle forme del TCC, vanno compresi gli aspetti dell'energia e della mente, in modo che la poesia in movimento sia permeata dalla forza interna e dalla coscienza. Dal punto di vista della salute non è tanto importante sapere eseguire le forme quanto lo sviluppo di un movimento armonico con flusso d'energia e consapevolezza mentale.

La pratica delle forme è comunque essenziale perchè ci consente di imparare le stesse e di sviluppare l'eleganza del movimento.

Nell'addestramento delle forme va prestata attenzione all'equilibrio e alla padronanza di sé, risultato che si ottiene solo badando agli aspetti più sottili, quali far partire la rotazione dalla vita e distinguere il vuoto dal pieno. Normalmente non si parla quasi mai del respiro per non indurre rigidità (Lao Tze)

TUI SHOU

Come avvertire la debolezza dell'avversario

Se vi allenate in fretta conoscerete il TS solo superficialmente e possederete l'abilità necessaria ad eseguire le tecniche.

Avvertiremo non solo i movimenti dell'avversario ma anche le sue intenzioni ed emozioni, sapremo utilizzare la sua

forza contro di lui e reagiremo con grazia ed eleganza. Per rendere più efficace la pratica ci questi principi :

- 1) “il Qi al Da tien, il corpo verticale”
- 2) “usa la volontà non la forza” servitevi del cuore per sentire i movimenti degli altri e per dirigere il vostro flusso energetico
- 3) “ascolta le sue intenzioni, sfrutta la sua forza” seguir l'impeto dell'avversario e sfruttarlo
- 4) “muoviti dopo, arriva prima”, non attaccate per primi
- 5) “neutralizza il punto colpisci con tutto il corpo” ad es. muovere solo la vita per neutralizzare un colpo
- 6) “radicato nei piedi, eseguito con le gambe, controllato dalla vita, concretizzato dalle mani.

Lo scopo dell'esercizio non è acquisire le singole tecniche, ma con pazienza e autodisciplina si svilupperanno sensibilità e forza interna nel braccio, il che richiede mesi di pratica quotidiana. “C'è grande profondità nella semplicità”. Man mano che la meditazione e la percezione naturali cresceranno con la pratica del tui shou, si avvertiranno non solo l'intenzione e la direzione del movimento del partner, ma anche il suo equilibrio e le sue emozioni, inizialmente quando si percepisce una debolezza e si preme o si spinge, l'altro dovrebbe essere collaborativo, in modo da sperimentare entrambi cosa vuol dire spingere od essere spinti. Il momento della debolezza (momento d'oro per l'attacco), viene descritto così: ”quando la forza vecchia si è esaurita, ma la forza nuova non è ancora partita”.

L'obiettivo principale è quindi ascoltare la debolezza del partner (comprese le mosse sbagliate e qualsiasi squilibrio emotivo) e sfruttarla proprio vantaggio, se non si percepisce nulla non si fa nulla.

APPLICAZIONE DEL TCC PER L'AUTODIFESA

Il TCC non è una danza, neppure una sequenza di esercizi salutari; è un'arte marziale, anche se non come le altre

Il TCC è ricco di grazia ed eleganza, anche in combattimento ma detesta l'aggressività, caratteristica dominante di molti sistemi di combattimento, in quanto questa diminuisce la stessa capacità di combattere. Il TCC espande la mente e sviluppa la spiritualità.

Per godere dei benefici del TCC bisogna diventare abili nei seguenti aspetti:

- 1) nelle singole tecniche, che si studiano durante la pratica delle forme
- 2) nel Qi Gong, cioè lo sviluppo della forza interna
- 3) nel Tui Shou, cioè nella percezione dei movimenti dell'avversario
- 4) nelle applicazioni
- 5) nelle tattiche

queste ultime rientrano nello specifico dell'allenamento di SANDA o san shou.

Aggiungiamo lo studio delle armi con le loro forme specifiche.

Non dovremmo mai dimenticare che il TCC è stato concepito per la lotta. Il termine stesso significa “kung fu del cosmo”, combattere nello stile del TCC non presenta regole né restrizioni, tuttavia i praticanti di TCC non infieriscono mai sugli avversari perché l'addestramento e la filosofia dell'arte portano ad una **preoccupazione autentica per tutta l'umanità, compresi gli avversari.**

I fattori decisivi in combattimento sono:”primo, il fegato

(sostenuto dalla calma e dalla chiarezza mentale); secondo, la forza; terzo, il kung fu (cioè l'allenamento, la tecnica)". Cioè le dimensioni di mente, energia e forma. Altri fattori sono la costanza nella pratica che porta ad essere allenati nei movimenti fondamentali e nella forza interna, la resistenza ed uno stato mentale rilassato, occorre poi prestare attenzione a qualità invisibili come equilibrio ed eleganza, riflessi spontanei e fluidità dei movimenti.

ARRICCHIRE LA VITA QUOTIDIANA COL TCC

L'idea di salute in Cina, l'assenza di malattia secondo l'occidente è limitativo del concetto stesso, infatti una persona si considera sana se riesce a mangiar bene, ad essere emotivamente stabile e mentalmente integra, possiede energia ed interesse per il lavoro ed il divertimento e di solito riesce a godere appieno della sessualità.

In occidente non esiste una definizione quantificabile della salute. In Cina, ribaltando il concetto, quando uno è malato ci si chiede: "perché costui non è sano?".

Cosa intendono i cinesi per salute? Essa viene compresa in termini di **sistema energetico** perché esso si trova su di un piano leggermente diverso ed elevato rispetto a carne, sangue ossa ecc. il sistema energetico funziona come "sistema di controllo" o programma del corpo. Definisce la struttura fondamentale. La sequenza gerarchica di controllo ed influenza la seguente catena:

ENERGIA>SANGUE>CELLULE>TESSUTI>ORGANI>FUNZIONI> >
>RAPPORTI>L'INTERNO

perciò se il livello base del sistema di controllo energetico è fuori servizio è probabile che a lungo andare appaia la malattia.

Alla base della MTC c'è il Qi, infatti tutte le sue pratiche sono dirette alla correzione della disarmonia energetica, le cure sono olistiche e mirate alla causa scatenante, si cura la persona nel suo complesso, al livello basilare del Qi, la descrizione della malattia parte non dai sintomi ma dal rapporto della persona con le cause scatenanti a livello energetico. Il medico cinese si preoccuperà dei fattori che hanno rovinato la salute del paziente: perchè insomma, non è riuscito ad adattarsi alle cause negative (carcinogeni ecc.).

spiegherà la cosa come stagnazione dell'energia di un organo causata dal blocco del meridiano corrispondente. Quando alcuni meridiani collegati sono così bloccati che rendono il flusso energetico disarmonico, le emozioni negative non riescono ad essere allontanate e allora inizia la malattia, quindi per rientrare nella salute occorre rimuovere tali blocchi e la pratica del CK è la più diretta ed efficace allo scopo di allontanare le malattie croni-che e quelle idiopatiche. Ecco perchè il TCC che in sé rinchiede il CK è il mezzo più completo per promuovere la salute. Il TCC ci insegna a ricavare il massimo da ogni momento della nostra vita, come ad es. non sia necessario andare su una montagna per respirare al meglio, ma allena il corpo a trarre il massimo dall'aria e dal cibo di cui disponiamo. In occidente il mantenimento della salute, viene affrontato separatamente dalla cura delle malattie, mentre sono parte di un continuum, perchè ad un'estremità il flusso energetico è armonioso e all'altra è disturbato. Lo scorrere del Chi che deriva dalla pratica del TCC impedisce di ammalarsi se si è sani e guarisce la malattia se non lo si è. Oltre a ciò il TCC contribuisce allo sviluppo mentale. L'energia aumentata si manifesta con il miglioramento delle abitudini respiratorie per un miglior ricambio tra aria fresca e scorie, l'immagazzinamento dell'energia

accumulata nei campi energetici corporei, la purificazione dei meridiani per un flusso armonioso, il rilassamento ed il rafforzamento dei tessuti e degli organi.

Molti trovano difficoltà a concentrarsi, a visualizzare o anche solo a rilassarsi, nel TCC l'allenamento della mente gioca un ruolo centrale, fin dall'inizio si pone l'accento sul rilassamento, per dare un senso appunto alla nostra pratica, la consapevolezza dei movimenti e la visualizzazione dell'energia che scorre nei punti previsti sono le acquisizioni basilari della pratica.

Buona Pratica