

Wang Zhixiang e Carlo Born

Come una barca sull'acqua

Il gusto del Taijiquan



Le Vie dell'Armonia

Collana diretta da
Matteo Luteriani

87

Capitolo I

Le radici

1. Incontri fortunati

Debole e spesso malaticcio, così mi sentivo da bambino: ero tanto fragile da non riuscire a frequentare in modo regolare la scuola. Ma come ogni maschio, volevo a tutti i costi sentirmi forte e risoluto.

All'età di quattordici anni cominciai così a praticare lo Shaolinquan ma, trascorsi tre mesi, capii che non faceva per me e passai allo Xinyiquan¹. Dopo un anno il mio fisico era cambiato in modo evidente, tutti i malanni che mi avevano angustiato in precedenza erano gradualmente spariti e potevo frequentare la scuola con regolarità. La cosa più importante fu però che acquistai una grande fiducia nella pratica marziale e presi l'abitudine di esercitarmi con determinazione ogni giorno. Tutto ciò mi aiutò molto, non solo nel modo di praticare negli anni seguenti, ma anche nello studio, nel lavoro e nelle relazioni con gli altri. Imparai che in tutte le cose ci vuole pazienza e continuità, e che solo con l'applicazione e il giusto atteggiamento si raggiunge il successo.

Quando compii diciott'anni però le mie esigenze cambiarono: l'aspetto fisico della pratica non mi soddisfaceva più, non era più sufficiente; cominciai a pensare a un tipo di esercizio che non solo potesse rafforzare il corpo e la mente; cercavo un'arte marziale che permettesse anche uno sviluppo

¹ Lo Shaolinquan è lo stile di *gongfu* praticato inizialmente dai monaci del tempio di Shaolin. Da questo stile di combattimento e dalle ben più antiche tecniche militari prendono origine tutte le arti marziali cinesi che vengono praticate ancora oggi. Lo Xinyiquan (Boxe della forma e dell'intenzione), è un'altra arte marziale, derivante dallo Shaolinquan, che si è sviluppata a partire dal XVIII secolo.

dello spirito, che avesse uno stretto legame con la cultura, in particolare con la filosofia. Grazie a un colpo di fortuna, nel 1978 un amico mi presentò al maestro Dong Bin (1922-2009) e potei così cominciare lo studio del Taijiquan di stile Yang. Realizzai che quest'arte marziale è duttile, delicata, morbida e che le sue potenzialità sono enormi.

Ai principianti il maestro Dong Bin insegnava un tipo di esercizio fondamentale detto *Shuang tuo* (Sostenere con i due palmi), o anche *Da li gong* (Lavoro della grande forza). Tenendo le braccia distese verso il cielo e il tronco diritto, si piegano lentamente le ginocchia fino a che il bacino tocca quasi il suolo e poi, lentamente e con la schiena sempre verticale, si ritorna nella posizione iniziale. L'idea è di abbassarsi sostenendo il cielo che diventa sempre più pesante, un po' come un sollevatore di pesi che si abbassa con il bilanciere posato sulle spalle. Contrariamente al sollevatore di pesi, l'esercizio va eseguito senza usare la forza fisica ma «usando la forza di gravità», principio di cui parleremo in seguito.

Una volta alla settimana andavo da lui per correggere la tecnica di esecuzione; acquisita la tecnica, dovetti dedicarmi alle ripetizioni fino a quando fui in grado di eseguire l'esercizio correttamente sette per sette volte, vale a dire quarantanove volte al giorno. Per riuscire in questo unico tipo di pratica ci vollero otto mesi. Allora il maestro mi spiegò che grazie a tale tecnica non solo si esercitavano le gambe e le braccia ma anche la volontà e la perseveranza poiché, una volta controllata la mente, non c'è nessun traguardo che non possa essere raggiunto.

Questo tipo di lavoro rafforzò la mia elasticità e la resistenza delle gambe e delle anche e costituì un'eccellente base per l'esecuzione delle forme, per il *Tui shou*, per il *San shou*² e in generale per tutto il lavoro interno, quello che mira a potenziare l'energia e la sua circolazione in tutto il corpo. Tale esercizio fu importante anche dal punto di vista psicologico: mi permise di abbandonare alcune cattive abitudini come quella di essere impaziente, di voler ottenere immediatamente dei risultati; anche il mio comportamento nei rapporti con gli altri e il mio modo di comunicare subirono dei cambiamenti radicali.

² Il *Tui shou* (Spinta con le mani), è l'esercizio in coppia che molti maestri considerano come il vero Taijiquan. Il *San shou* (Lasciar libere le mani), è invece l'ambito del Taijiquan che riguarda il combattimento.