

Elogio della forma

DI MASSIMO ROSATI

PRATICATA IN CINA FIN DALLA
NOTTE DI TEMPI COME GINNASTICA
DI LUNGA VITA, IN MOLTI OSPEDALI
AFFIANCA LA MEDICINA
CONVENZIONALE.
NON SOLO UN'ARTE MARZIALE
MA UN METODO EFFICACE
PER PREVENIRE E CURARE
SVARIATE PATOLOGIE



Il Tai Chi Chuan, l'antica arte marziale tradizionale cinese basata su movimenti lenti e armoniosi, è oggi sempre più praticato anche in Italia. Non tutti però ne conoscono le eccezionali proprietà salutari e terapeutiche. Praticarlo regolarmente, a condizione di essere seguiti da un buon maestro, permette infatti di prevenire, curare o accelerare il decorso di diverse patologie, in particolare di quelle legate all'apparato muscolo-scheletrico. Grazie proprio a questa sua caratteristica, nota da secoli in Cina, sta gradualmente affiancando, anche in Occidente, la terapia farmacologica e fisica. Questo grazie anche all'opera di quei pochi maestri che non considerano quest'arte esclusivamente una forma di combattimento, ma che lo diffondono e lo sperimentano da anni in maniera scientifica, collaborando attivamente con ortopedici, cardiologi, pneumologi e medici sportivi.

Uno dei pionieri in Italia dell'uso preventivo e terapeutico del Tai Chi Chuan è il maestro Gaetano Lauria, fondatore e presidente dell'AIK - Associazione Italiana Kung Fu., che abbiamo intervistato.



Alcune posizioni del Pa Twan Chin eseguita del maestro Lauria

Tutti possono praticare il Tai Chi Chuan?

Il Tai Chi Chuan è giustamente considerato una "ginnastica dolce". Non è basata su esercizi muscolari pesanti ma su movimenti lenti ed armoniosi e risulta d'immediato beneficio per tutti, portando vigore al corpo e serenità allo spirito. Può essere praticato a qualsiasi età da chiunque, poiché adattabile alle possibilità e alle esigenze di ogni singolo individuo. Non sono richieste particolari doti fisiche e la sensazione di profondo benessere interiore che si prova dopo un corretto allenamento tende a stabilizzarsi col tempo anche nella vita quotidiana e a manifestarsi anche nell'aspetto esteriore.

Quali sono le sue proprietà terapeutiche?

"Il grande maestro Chang Dsu Yao sosteneva che "il Tai Chi Chuan è per il 30% autodifesa e per il 70% salute. In Occidente però viene ancora troppo spesso considerato esclusivamente un'arte marziale. In realtà è anche, e soprattutto, un metodo validissimo per trovare un equilibrio interiore e per potenziare lo stato di salute psicofisica.

Oltre ad offrire i vantaggi di qualsiasi disciplina sportiva (miglioramento delle funzioni cardiorespiratorie, eliminazione delle tossine, riequilibrio ormonale, rafforzamento dell'apparato osteo-muscolare eccetera), svolge un'importante azione terapeutica risultando molto utile, spesso con sorprendente successo, nella riabilitazione. In particolare viene utilizzato con successo per accelerare i tempi di recupero per le patologie legate all'apparato muscolo-scheletrico, come ad esempio l'osteoporosi, l'artrosi e vari tipi di deformazione della colonna vertebrale: scoliosi, cifosi, lordosi e discopatie. In particolare per ottenere buoni risultati, risulta utilissima la pratica regolare del Pa Twan Chin, uno degli esercizi più importanti.

Ci può parlare del Pa Twan Chin?

È un'antichissima ginnastica energetica che, oltre ad essere un metodo molto efficace per preparare il corpo alle arti marziali, è una tecnica eccezionale per correggere difetti di postura, mantenere sano l'apparato muscolo scheletrico e "ammorbidire" i canali energetici, che sono la vera fonte della flessibilità. Per le sue funzioni terapeutiche è utilizzato regolarmente negli ospedali cinesi, associato alla medicina tradizionale, nella cura di svariate patologie: in particolare può essere utile per eliminare contrazioni fisiche e tensioni mentali, migliorare la circolazione del sangue, facilitare il normale funzionamento degli organi interni, elasticizzare tendini e articolazioni e rinforzare la muscolatura, aumentare l'equilibrio e la coordinazione, oltre che per esercitare l'attenzione e la vigilanza e per sviluppare la concentrazione.

Che rapporto c'è tra il Tai Chi Chuan e la medicina tradizionale cinese?

Il Tai Chi Chuan, si basa sui principi della medicina tradizionale cinese, che tende a creare un perfetto equilibrio tra mente e corpo, concetti essenziali per poter parlare di "salute" (secondo i cinesi corpo e mente non sono considerati entità distinte bensì un insieme in cui le parti si influenzano vicendevolmente). Questo si ottiene attraverso lo sviluppo dell'energia interna (il "Chi"), la sua circolazione all'interno del corpo e la concentrazione.

- La forza energetica del Tai Chi Chuan si basa su tre principi: la mente muove l'aria; l'aria muove il corpo attraverso i canali energetici e infine i due punti precedenti si fondono senza interruzione e con il minimo sforzo fisico attraverso la concentrazione.

Nel Tai Chi Chuan, questo risultato viene ottenuto grazie alla sintesi di tre elementi:

- calma assoluta della mente, ottenuta attraverso una profonda concentrazione;
- esecuzione lenta e ininterrotta dei movimenti circolari, eseguiti in completa decontrazione muscolare;
- respirazione addominale, profonda e tranquilla, coordinata ai movimenti del corpo.

In cosa si differenzia dalla fisioterapia occidentale per quanto riguarda la riabilitazione fisica?

È differente soprattutto il modo di concepire il corpo umano e il suo funzionamento. Nella medicina cinese si dà un'importanza fondamentale ai canali energetici che trasportano l'aria, e quindi l'energia, all'interno del corpo umano. Di conseguenza il corpo viene comandato dal "Chi".

Ma non per questo si creano conflitti: si può dire che quando la fisioterapia finisce il suo compito, entra in azione il Tai Chi. Le due terapie sono quindi consequenziali: per esempio per fare Tai Chi il requisito minimo è che una persona possa stare in piedi da sola, mentre per praticare la fisioterapia questo non è necessario: di conseguenza prima è necessaria la prima e poi il secondo.

In quali casi ci si può affidare al Tai Chi?

Direi che i casi in cui il Tai Chi Chuan risulta utile per migliorare le proprie condizioni fisiche e per

accelerare la riabilitazione sono quasi la totalità, salvo alcune eccezioni in cui siano presenti gravi disfunzioni fisiche.

Si consiglia sia alle persone sane che vogliono mantenere e migliorare la propria condizione fisica, sia a coloro che devono risolvere diversi tipi di patologie: il tutto ovviamente sotto il controllo del medico curante.

È vero che i medici ne consigliano la pratica?

Molti medici in generale lo consigliano, soprattutto negli ultimi tempi, quando si è iniziato a dare un rilievo sempre maggiore ai benefici della medicina tradizionale cinese.

Personalmente penso che se i medici e i maestri di Tai Chi qualificati riuscissero a trovare una collaborazione più stretta, il risultato sarebbe di grande beneficio per i pazienti.

Lo può praticare anche chi ha dolori?

Sì, assolutamente. Anzi, in questo caso si hanno benefici molto evidenti.

È una pratica faticosa?

Dipende! La vera difficoltà è mentale, più che fisica: Nel Tai Chi le tecniche sono molto intense, per questo a volte i principianti accusano stanchezza. La realtà è che il nostro corpo è "viziato" e non è più abituato a lavorare in modo disciplinato: di conseguenza ci spaventiamo per ogni reazione del corpo. Ma la fatica che si sente durante la pratica, si trasformerà in vigore subito dopo.



Il Tai Chi Chuan si compone di posizioni morbide e flessuose



Si può praticare anche in casa?

Si, anzi la pratica quotidiana è ciò che permette di sviluppare diverse qualità.

Anche da soli?

Non da autodidatta. L'ideale sarebbe ripetere il più possibile le tecniche che il Maestro ci ha insegnato, così facendo si accumulerà esperienza che servirà per ricevere ulteriori spiegazioni e così approfondire la conoscenza.

Quanto deve durare un ciclo di terapie per ottenere risultati soddisfacenti?

Buoni risultati si iniziano a ottenere già dopo una settimana, lavorando da 10 minuti a un'ora al giorno.

Può dare qualche consiglio, in base alla Sua esperienza, per chi inizia?

Il Tai Chi Chuan è al tempo stesso educazione e cultura (del corpo, della mente e dello spirito) e deve andare di pari passo con una corretta alimentazione, con corretti stili di vita e di comportamento. La sua pratica, infatti, vuole essere innanzitutto gioia di vivere, armonia interiore, benessere con se stessi e con gli altri. Significa raggiungere un perfetto equilibrio di salute fisica e mentale. Per questo è necessario essere motivati, avere pazienza e non demoralizzarsi, soprattutto all'inizio, è importante non sottovalutare gli esercizi e seguire i consigli del proprio insegnante. Fuori dalla palestra è indispensabile cercare di limitare gli eccessi (alcol, fumo...) e avere una vita piuttosto disciplinata.

Della gazza e del serpente

Kung Fu (letteralmente "Esercizio eseguito con abilità") è l'insieme di tutte le arti Marziali tradizionali cinesi che, sotto la dinastia Ming (1368-1644), vennero suddivise in "stili esterni" (caratterizzati da una pratica rapida e vigorosa, dove si evidenziano soprattutto le caratteristiche "esteriori" di forza e velocità) e "stili interni" (chiamati così per l'importanza che viene attribuita allo sviluppo dell'energia interna, il "Chi"): il più noto degli stili interni è il Tai Chi Chuan.

Significa letteralmente "Pugilato del principio supremo". Il "principio supremo" è l'alternarsi di Yin (il principio "negativo") e Yang (il principio "positivo"). Questo alternarsi è simboleggiato nel Tai Chi Tu (il diagramma che rappresenta il simbolo Yin/Yang) e si riflette sulla pratica marziale attraverso movimenti circolari e continui.

A chiamare il Tai Chi con questo nome fu l'eremita Taoista Chang Sanfeng, vissuto nel X secolo in Cina. Secondo la leggenda, un giorno Chang Sanfeng assistette al duello tra una gazza e un serpente. La gazza fu battuta dal serpente il quale combatteva con movimenti curvilinei evitando i colpi rettilinei del becco e contrattaccando con rapidità.

Chang Sanfeng capì allora che la flessibilità era più efficace della rigidità e individuò una serie di elementi che divennero la base del Tai Chi Chuan.

Il Tai Chi Chuan si suddivide in vari stili: fra questi, quello di gran lunga più diffuso non solo in Cina ma anche in tutto l'Occidente, è lo stile Yang che ha origine nel XIX secolo e da allora si è diffuso in tutto il mondo e viene praticato quotidianamente da milioni di persone. ☒

AIK - Tra arte e terapia

L'Associazione Italiana Kung Fu (AIK), costituita a Milano 1995, è un'associazione apolitica e senza fini di lucro. Presieduta dal maestro Gaetano Lauria, ha lo scopo di promuovere e sviluppare la diffusione degli stili tradizionali di Kung Fu: in particolare dello Shao Lin Chuan e del Tai Chi Chuan, classici della Cina del Nord, così come sono stati introdotti in Italia dal Maestro Chang Dsu Yao alla fine degli anni Settanta. L'intento dell'AIK è quello di approfondire non solo l'aspetto legato al combattimento, ma anche di evidenziarne le qualità terapeutiche strettamente correlate alla pratica fisica stessa. Tra le numerose attività svolte dall'AIK, da segnalare la partecipazione al servizio di sicurezza durante la visita di S.S. il XIV Dalai Lama a Milano nel 1999 e nel 2007. Ha sede a Milano e svolge la sua attività presso diverse palestre associate a Milano e nell'hinterland.

Per informazioni sull'AIK, sulle palestre, sui corsi e sugli orari, contattare il 02 2550575. www.aikmilano.it <<http://www.aikmilano.it>>