

## Regole generali per l' esecuzione del Taiji Quan

Il TaiChi è un esercizio in cui i movimenti dell'intero corpo devono essere ben coordinati: la parte alta con la parte bassa; la destra con la sinistra. La testa, gli occhi, le braccia, le mani, il busto, le gambe ed i piedi devono muoversi in sincronia come un tutt' uno.

La respirazione è principalmente nasale, profonda, addominale; occorre lasciare libero il diaframma per permettergli la maggior escursione possibile.

I classici dicono: “Il movimento ha le sue radici nei piedi, si sviluppa nelle gambe, è diretto dal busto e si esprime attraverso le mani e le dita”; “Dai piedi alle gambe fino alla vita, l'azione si compie in un unico chi” (cioè continuamente e spontaneamente, senza alcuna interruzione, per la durata di un lungo respiro). Inoltre: “Quando una parte si muove, tutto il resto si muove; quando una parte è ferma, tutto il resto è fermo”

Pertanto una corretta postura è molto importante per una buona pratica del TaiChiChuan.

Vengono individuate alcune regole generali di base per le varie parti del corpo: testa; tronco; gambe e piedi.

Testa: I movimenti della testa devono essere coerenti con quelli del tronco, quindi bisogna evitare di farla ciondolare liberamente.

La testa va tenuta ben eretta, ma senza irrigidire i muscoli del collo, come fosse sospesa ad un filo attaccato alla sommità del capo e che tira verso l'alto.

Il mento rientra leggermente per estendere ed allineare (ma senza forzature) le vertebre cervicali.

La bocca naturalmente chiusa ed i denti lievemente serrati.

Lo sguardo è sempre rivolto in avanti a fissare l'avversario (immaginario nella forma “a solo”); gli occhi seguono gli spostamenti del corpo (nb: quest' ultima frase può anche essere invertita e dire quindi che gli occhi dirigono gli spostamenti) .

L' espressione dovrebbe essere naturalmente distesa, senza far trasparire alcuna particolare emozione.

Tronco (busto [torace, vita, bacino]; braccia; mani): La colonna vertebrale va tenuta ben dritta, ma senza rigidità. Rientrando il mento, ma senza piegare la testa in avanti, si estende la schiena verso l'alto; effettuando una leggera retroversione del bacino, si estende la schiena verso il basso. In questo modo la colonna vertebrale si allinea lungo un asse verticale

Bisogna rilasciare ogni tensione nel torace evitando di protendere od incavare troppo il petto.

Le spalle devono essere rilassate e lasciate “cadere” verso il basso; per permettere ciò, anche i gomiti devono tendere verso il basso. In questo modo il torace si rilassa e le costole vengono rilasciate; il petto s' incava naturalmente (ovvero, lo sterno si abbassa leggermente) favorendo una respirazione addominale.

Arrotondare la schiena facendo scivolare leggermente verso l'esterno ed avanti le scapole (immaginare di abbracciare un grosso pallone da spiaggia, ndr), ciò consente di

“connettere” le braccia al busto ( i movimenti delle braccia diventano solidali con i movimenti del busto, ndr).

Rilassare la vita (la fascia addominale e lombare, ma senza far sporgere il ventre, ndr), le anche e flettere leggermente le ginocchia: bisogna avere la sensazione che il peso del corpo “sprofondi” lungo le gambe ed attraverso i piedi giù nella terra(radicamento); ciò permette ai piedi di avere forza e quindi di assumere una postura stabile.

Flettere le articolazioni delle anche, piegare le ginocchia ed estendere la testa sono i tre principi più importanti per l’allineamento del corpo.

Gambe e piedi: Le gambe devono essere flesse, curve (l’articolazione delle ginocchia non è mai completamente estesa), salde e devono potersi muovere con facilità. L’arco inguinale (il punto di congiunzione delle gambe col tronco) deve essere mantenuto arrotondato come un arco in modo da poter girare o spostare il peso facilmente.

I piedi devono essere stabilmente posizionati con l’intera pianta poggiata al suolo; le dita piegate come per aggrapparsi al terreno.

..... *Sulla mano : palmo e pugno* .....

mano aperta, dita allungate ma non tese (anzi lievemente incurvate), accostate ma non serrate e ben allineate tra loro; il pollice lasciato “aperto” (il punto di giuntura tra pollice ed indice deve essere arrotondato). Il palmo naturalmente incavato. Il polso non va mai piegato a 90° salvo là dove richiesto (ad es. mano posteriore in “frusta semplice”).

Il pugno: i pugni sono solidamente arrotondati, ma non rigidi, eccessivamente contratti; i muscoli dell’avambraccio esprimono (esercitano) forza, ma i muscoli della spalla restano rilassati (espediente: chiudere fortemente il pugno, quindi rilasciare un pò la tensione nella mano ma senza aprire le dita).

.....

Oltre alle precedenti indicazioni, bisogna tener presente le seguenti immaginarie correlazioni per avere una corretta postura:

- la punta del naso corrisponde all’ ombelico. Ovverosia: la punta del naso e l’ ombelico devono trovarsi su una stessa linea verticale (la testa non deve essere inclinata lateralmente)

- Il coccige (osso sacro) corrisponde al tallone. Il sedere non deve sporgere all'infuori o essere eccessivamente rientrato (per non stirare troppo i lombari, ndr), né le anche devono essere sporte all'esterno lateralmente. Il coccige deve essere indirizzato verso la linea di congiunzione dei talloni: nel punto medio quando si sta diritti in piedi od in MaPu; verso il tallone posteriore quando si è in spinta, in questo modo il busto resta "eretto" (allineato) anche quando si è inclinati in avanti.
- Le ginocchia "puntano" verso gli alluci corrispondenti. In qualunque posizione ci si disponga (la posizione del cavaliere, dell'arciere, o vuota), il ginocchio deve sempre guardare verso la punta del piede omolaterale. Il piede anteriore dà la direzione del movimento; il ginocchio si muove sempre in linea con la punta del piede. Inoltre la linea verticale che passa dal ginocchio (della gamba di appoggio) non deve mai superare la punta dell'alluce.
- I gomiti corrispondono alle ginocchia. I gomiti e le ginocchia sono i punti medi delle braccia e delle gambe. Mantenendo mentalmente questa correlazione, si pone in relazione la parte alta con la bassa

.....

Mantenere una posizione bassa e ad una altezza uniforme (bisogna evitare di alzare ed abbassare continuamente il centro di gravità, distendendo o piegando maggiormente le gambe; il centro di gravità deve essere mantenuto il più possibile su un piano orizzontale), ma senza sacrificare il corretto allineamento e la libertà di movimento delle anche. Tutti i movimenti del TaiChi sono una conseguenza di una rotazione o uno spostamento delle anche/vita (viene detto: "Se la vita non si muove, le braccia non dovrebbero muoversi; se l'interno (Tan T'ien) non si muove, l'esterno(corpo) non dovrebbe muoversi" ).

Nell'effettuare il passo in avanti, appoggiare prima il tallone, quindi la pianta del piede; la parte esterna del piede allineata lungo la direttrice del movimento. Quando la pianta del piede è tutta saldamente al suolo allora vi si può trasferire il peso.

Nell'effettuare il passo all'indietro, appoggiare prima le dita del piede, quindi il tallone e distendendo il ginocchio della gamba anteriore portare il peso sulla gamba posteriore.

La lunghezza del passo deve essere tale per cui sia possibile invertire il movimento, richiamando il piede, senza dover spingere o saltellare.

La distanza laterale tra i piedi è sempre contenuta nella larghezza delle anche (salvo quando ci si trova in MaPu, ovviamente).

Nel muoversi, il peso (del corpo) va spostato con gradualità e continuità da una gamba all'altra, da un piede all'altro. Tranne che nella posizione iniziale e finale (e nel periodo di transizione da una posizione all'altra), il peso non è mai ripartito equamente sui due piedi.

Nell' azione le braccia devono mantenere una certa curvatura. Non devono essere né troppo estese, il che impedirebbe alle spalle ed ai gomiti di abbassarsi; né troppo piegate, il che impedirebbe di esercitare una forza adeguata. Nella pratica occorre muovere vita e anche prima che le braccia si muovano. Le spalle si muovono simultaneamente e vanno mantenute dritte(orizzontali) e parallele alle anche.

.....

I movimenti sono circolari, fluidi, continui e si susseguono ad un ritmo lento e regolare, senza soluzione di continuità, ma ogni tecnica deve essere portata a compimento (il movimento successivo ha origine all' apice del movimento precedente).

Bisogna essere rilassati, sciolti, ma non vuoti, fiacchi; bisogna considerare che in ogni movimento c'è un opponente, un avversario e quindi essere pronti ad agire istantaneamente. Nel TaiChi ogni movimento ha uno scopo, una ragione; ogni tecnica ha almeno un' applicazione. Essere consapevoli di questo consente di coordinare l' intenzione(la mente) con il movimento(corpo), l' interno con l' esterno.

.....



<http://www.pv.infn.it/~barnaba/KungFuChang/KungFuChang.html>