

## *TAI JI QUAN L'ARTE DELL'ARMONIA*

Fin da bambino mi sentivo attratto dai movimenti armonici delle arti marziali e li imitavo nei miei giochi, finché un giorno la maestra delle scuole elementari consigliò ai miei genitori di farmi praticare seriamente le arti marziali che, secondo lei, sembravano essere la mia natura. Generalmente quando si parla di arti marziali in occidente, si pensa immediatamente ai dozzinali film di violenza “made in Hong-Kong”, che hanno dato origine, già dagli anni '70, ad una serie di pregiudizi negativi nei riguardi di queste arti, che in realtà come qualsiasi tecnologia umana, da tempi immemorabili fanno parte del patrimonio culturale di tutti i popoli antichi e moderni.

Come la vedevo io, l'arte marziale era un metodo di autorealizzazione, ossia di presa di coscienza di se stessi e del mondo circostante. Le discipline orientali, come lo Yoga e le arti marziali, prendono in considerazione, non solo lo sviluppo fisico dell'individuo, ma anche quello psichico. Il controllo della mente e delle sensazioni generate dagli stimoli esterni, impostata sui concetti morali più elementari, porta al graduale sviluppo integrale della personalità, perciò queste antiche arti sono propedeutiche al sano sviluppo dell'individuo, sia dal punto di vista sociale che spirituale.

Ho iniziato praticando le arti esterne più dure e fisiche, e solo in seguito, come un premio, sono stato iniziato dai miei maestri Shaolin all'arte più sofisticata del Tai-ji-quan, la somma e la sostanza di tutte le arti marziali, basata sui principi come: il rispetto, l'umiltà, la perseveranza, il riconoscere le buone qualità degli altri, il mantenersi puri negli atti, nelle parole e nei pensieri, la devozione, l'onestà, la cooperazione e la compassione.

Dal punto di vista tecnico, il Tai-ji-quan è uno splendido esercizio per il corpo intero: armonioso, fluido e bilanciato che mi ha reso cosciente di realtà metafisiche come le polarità di sostanzialità e insostanzialità, di apertura e chiusura, che regolano automaticamente il ritmo respiratorio, l'armonizzazione del corpo, del respiro e della mente che mi hanno aperto la visione ad orizzonti ancora più elevati e spirituali.

Il Tai-ji-quan mi ha fatto quasi da subito prendere di coscienza delle mie energie psico-fisiche, del mio corpo, dei suoi movimenti nello spazio e con gli altri, del controllo motorio e sensoriale, cose che hanno favorito in me il miglioramento della socializzazione attraverso il contatto e il rispetto del prossimo. Questa disciplina mi ha insegnato che il rispetto che esigevo dagli altri, anch'io lo devo, mi ha insegnato a riconoscere, che i miei problemi sono quelli di tutti e che la sofferenza che gli altri provano è simile alla mia. Di conseguenza ho capito perché la saggezza di Shaolin prima di tutto insegna il rispetto per la vita in ogni sua forma.

Il Tai-ji-quan mi ha insegnato a fortificare il corpo e la mia resistenza psico-fisica, predisponendomi a ricevere l'energia dalla terra, dal cielo e dall'aria, con una respirazione lenta e controllata, concentrandomi sull'atto respiratorio, senza distrarmi per alcuni minuti. Ciò mi ha fatto apprezzare ancor più la natura che mi circonda e il contatto armonico con i suoi elementi.

L'applicazione dei principi e della filosofia del Tai-ji-quan e la padronanza delle mie energie, mi ha in seguito aiutato in ogni campo di attività e nella mia vita quotidiana.

Avendo sperimentato su me stesso nel corso della vita, i benefici del Tai-ji-quan, sia sotto l'aspetto ginnico che terapeutico, ho desiderato trasmetterli ad altri perché come monaco considero il bene degli altri il mio stesso bene. Ed ecco che nello svolgimento della mia professione mi sono trovato a vivere una nuova esperienza: insegnare il Tai-ji-quan a persone con problematiche posturali.

Durante questa nuova esperienza, mi è stato affidato un gruppo di ragazzi che da tempo segue un percorso terapeutico con la dottoressa Bertele e con loro ho sperimentato per la prima volta il programma di lavoro della mia arte, il Tai-ji-quan, come fisioterapia.

Il programma includeva esercizi per l'escursione articolare di polsi, dita, caviglie, ginocchia, collo, spalle, gomiti, anche e schiena, esercizi di distensione e di allungamento della colonna, i fondamentali dello stile come le posture ispirate all'imitazione degli animali, la pratica del “*Qi-gong*” terapeutico, che consiste nel risveglio, nello sviluppo, nel caricamento e nella distribuzione del “*Qi*”, o energia interna, attraverso l'auto-massaggio.

Nel presentare loro questa nuova esperienza, ho esordito dicendo che il futuro è nelle loro mani e che possono, se lo desiderano veramente, migliorare qualsiasi aspetto della loro personalità. Li ho incoraggiati a scoprire se stessi nel movimento, nel respiro e nel pensiero creativo, allo scopo di evocare e sviluppare le facoltà latenti, per migliorare la qualità della loro vita, consigliando un ruolo attivo nel processo di guarigione che avevano intrapreso. Ho spiegato loro che se imparano ad armonizzarsi con le leggi dell'universo, possono comprendere i principi fondamentali della vita e della natura e realizzare l'armonia del corpo e dello spirito, il dominio della materia e ottenere tutta l'energia di cui hanno bisogno per star bene. Con mia sorpresa ho riscontrato fin da subito una grande partecipazione all'attività, rispetto ad altri gruppi giovanili con minori problematiche fisiche, con cui avevo lavorato nelle scuole, era come se avessero veramente captato il messaggio che avevo lanciato loro.

I ragazzi hanno affrontato il lavoro preparatorio del Tai-ji-quan con grande entusiasmo, pazienza e fiducia e nonostante i problemi posturali di cui erano portatori, si sono impegnati seriamente e con profitto, tanto che i risultati conseguiti alla fine della settimana, sono stati superiori alle aspettative di tutti.

Dal punto di vista psico-motorio, ho potuto riscontrare apprezzabili miglioramenti della coordinazione generale, della percezione spaziale, della lateralizzazione e dell'equilibrio statico e dinamico, mentre dal punto di vista della socializzazione ho notato un miglioramento dei rapporti reciproci, dell'auto-controllo e del rispetto sia nei miei confronti sia nei confronti dei compagni.

L'esperienza del Tai-ji-quan come l'ho proposta io, oltre al lavoro individuale di auto-riabilitazione posturale, e il lavoro bio-energetico, includeva una metodologia classica denominata *Tao-lu*: la “Forma”, ovvero la sequenza

codificata di movimenti eseguita in gruppo. Ho notato che attraverso questa particolare esperienza didattica, riguardante la codificazione di soluzioni tattiche in relazione a un ipotetico avversario, gli studenti sono stati stimolati a riconoscere e a rispettare i tempi di percezione, di assimilazione, di aggiustamento ed accomodamento personali e del gruppo in cui venivano chiamati a collaborare, superando le proprie inevitabili resistenze. Questo metodo ha ingegnosamente posto gli studenti di fronte ad una serie di problemi da risolvere che riguardavano la loro struttura fisica, energetica e psicologica che, grazie all'esercizio guidato, è stata gradualmente trasformata in una struttura più armonica, come tutti hanno potuto notare durante il saggio finale. Infine ho riscontrato nella psicologia dei ragazzi una crescente soddisfazione nel realizzare gli esercizi proposti, dovuta alla fiducia in se stessi e all'autostima guadagnata col successo ottenuto nel superare prove che prima avevano considerato insuperabili. Per incoraggiarli nella pratica raccontavo loro aneddoti e storie dell'oriente di monaci, guerrieri ed eroi che potevano essere per loro un modello da seguire. Come risultato, il lavoro finalizzato al superamento dei propri limiti e allo sviluppo della capacità di autogestione, è stato visto da loro come un gioco entusiasmante e divertente.

Come mia prima esperienza nell'utilizzo del Tai-ji-quan nel campo della riabilitazione posturale, mi ritengo personalmente soddisfatto dei risultati ottenuti vedendo gli effettivi miglioramenti conseguiti sia durante lo sviluppo del lavoro, sia dal confronto con la situazione iniziale, e posso dire di aver visto realizzarsi il proverbio che afferma: ***“La pratica del Tai-ji-quan dona la morbidezza di un bambino, la salute di un pesce e la serenità di un saggio.”***

Sri Rohininandana Das (Roberto Fagiani)  
Monaco Shaolin, Maestro di Kung-fu, Qi-gong e Tai-ji-quan.