

TUI SHOU RAPPRESENTAZIONE DI DARE AVERE

L'argomento senza dubbio più "scottante" nel programma di apprendimento del nostro Tai Chi è il Tui Shou. Non raramente anche ottimi esecutori della forma presentano grosse difficoltà nell'affrontare l'esercizio di "spinta con le mani"; Spesso alla proposta di praticarlo fa seguito un coro di "nooo", qualcuno dice: "Cosa c'entra con la salute?", qualcun altro invece: "A me l'aspetto marziale non interessa", insomma non viene proprio visto di buon occhio.

In effetti il Tui Shou non viene praticato nemmeno quando l'esercizio è in corso; mai come in questo caso si è presi dalla voglia di parlare con l'"avversario": "Come va? Bella giornata, a casa tutti bene?"

La ragione è che il Tui Shou spaventa. E' un potentissimo mezzo di autoconoscenza e non lascia assolutamente spazio al tentativo di sfuggire, di mascherarsi; ci si deve svelare completamente ma, di più, lo si deve fare agli occhi degli altri...

Non c'è tempo per costruire compensi, per pensare a come "far finta di", per scendere a compromessi. Vengono messi in gioco moltissimi meccanismi che richiamano blocchi profondi, legati a temi fondamentali, spesso antichi o addirittura antichissimi. Come sempre a chiudere la porta arriva la "solita" emozione negativa, la regina delle emozioni negative: la paura

Nel movimento yin del Tui Shou siamo di fronte, tanto per citare qualche aspetto, alla paura di cadere, alla paura di apparire "deboli", di perdere la battaglia, di perdere l'equilibrio, di gestire una "pressione", di arretrare, di allargare il punto di vista, di assorbire; questo è legato al tema del ricevere.

Nel movimento yang si evidenziano invece gli aspetti legati allo spingere: esporsi, decidere, conseguire l'obiettivo, proiettarsi in avanti, dosare il potenziale di spinta, cogliere il momento giusto, far uscire; questo implica il dare.

Qualcuno attua la spinta solo formalmente, partendo già fuori centro come per autoannullarsi, altri spingono "leggermente" come per chiedere all'altro di fare altrettanto, altri ancora, i più "temibili", spingono con forza. C'è poi chi spinge sì con le braccia ma tiene il centro in posizione arretrata, troppo in difesa o chi viceversa non arretra completamente... Insomma nel Tui Shou si possono evidenziare moltissimi tipi di atteggiamenti che l'insegnante deve cogliere per poter indirizzare di volta in volta la persona a prestare attenzione all'aspetto che più serve alla correzione. Da non sottovalutare l'utilità, in termini di confronto, che ha l'insegnante stesso nel capire al meglio i modelli energetici con cui si relaziona. Il confronto costruttivo è alla base della crescita individuale. Già che sto parlando di insegnanti vorrei a questo punto fare una considerazione. Premetto che non voglio in nessun modo dare consigli, se mai ne posso ricevere, porto soltanto la mia esperienza di qualche anno di insegnamento sperando che possa servire come punto di riflessione. L'insegnante essendo colui che deve proporre una correzione, occupa nella maggior parte dei casi un ruolo yang, di azione, nei confronti dell'allievo. Si tratta di saper "dosare" lo yang in modo da non creare ulteriori tensioni in chi gli sta di fronte. Questo, almeno per quanto mi riguarda, a volte non è facile; il confine tra il vero yang con l'uso di energia e lo yang "muscolare" è spesso difficile da scorgere.

Non mi riferisco solo allo yang inerente alla pratica in senso stretto ma anche all'aspetto che riguarda la relazione in senso generale. Se pensiamo a Master Chu ci rendiamo conto di come non sconfini mai nel troppo yang con i suoi allievi, mai l'abbiam visto creare tensioni di qualsivoglia natura, o assumere atteggiamenti di forza o coercitivi: sarebbe l'esatto contrario dell'obiettivo del Tai Chi intervenire anche solo minimamente nella libertà individuale. Spero di aver reso l'idea!

Tornando al Tui Shou, l'avversario incarna un "problema" che può essere benissimo paragonato ad un evento quotidiano: come si reagisce di fronte agli stimoli esterni? Come ci si pone di fronte alla vita? Il tui Shou è una pratica che viene svolta tutti i giorni per tutto il giorno, è il modo di rapportarsi agli altri in base ai personali vissuti, alla memoria, a ciò che crediamo essere giusto o sbagliato.

Credo che il punto fondamentale sia quello di non considerare l'avversario appunto solo come tale, come opposto o colui che vuole destabilizzare ma anche come complementare. E' grazie allo stimolo offerto dall'avversario che c'è data la possibilità di compiere un passo avanti, di crescere come molto saggiamente ha fatto notare Master Chu lo scorso aprile.

Opposto, complementare, dinamico...yin yang. Nel Tui Shou l'altro costituisce la nostra metà, yin e yang producono alternanza solo se ci si spinge anche nel polo con cui si ha meno familiarità, dove ci si sente meno a proprio agio.

L'avversario diventa un paradosso: crea il problema e nel contempo l'occasione per risolverlo.

Yin e yang visti sottoforma di dare e avere costituiscono un aspetto molto interessante del Tui Shou. Dare e avere energia. La spinta dell'altro diventa problematica quando si cerca di tenerla fuori, di respingerla. La rigidità favorisce la spinta che trova terreno su cui agire. Bisogna imparare ad accoglierla, ad assorbirla a concepirla come il "fuego trasformador"; è il modo migliore, l'unico, per neutralizzarla, anzi, per trasformarla in energia propria in accordo con la legge della polarità. Dare-avere sono due aspetti dello stesso principio, opposizione e complementarietà.

Credo sia per questa grossa implicazione che la pratica del Tui Shou risulta difficile e, spesso richiede anni di lavoro; ricercare l'unità da questo punto di vista conduce ad un enorme salto di consapevolezza, ad un'apertura, la vera apertura che viene da dentro come risultato di un personale impegno di crescita e non come l'applicazione fine a se stessa di una serie di istruzioni...E' l'obiettivo.

Il Tai Chi è una grandissima opportunità per conseguire un nuovo modo di concepire, basato sull'apertura che si delinea sempre meglio man mano acquisiamo nuove informazioni ma soprattutto nuova esperienza. Master Chu, come egli stesso ha detto, non può fornirci la "ricetta magica" ma ci da un'altissima qualità di tecniche (e non solo) che sono sicuramente corsie preferenziali verso la comprensione, del Tai Chi ma , più in generale di sé.

Tuttavia il lavoro di gruppo costituisce un punto centrale della pratica. Il gruppo è l'habitat ideale dove ciascuno può "allenarsi" a superare l'aspetto di se che è sentito come ostacolo per la crescita personale. Praticare con altre persone coinvolge in particolare l'aspetto relazionale visto da diverse angolazioni; dalla competitività al veder l'altro come antagonista, alla riconsiderazione di quello che pensiamo il nostro "confine"e, appunto, in ultima analisi l'aspetto incentrato sul dare-avere.

Anche qui si crea in un certo senso un paradosso, ovvero la strada da percorrere, la crescita da affrontare è strettamente personale (Castaneda docet) ma il gruppo in quanto mezzo di realizzazione è indispensabile. Mi permetto di ricordare che le Tradizioni considerano reale tutto ciò che rientra nel paradosso, cioè tutto ciò che contiene simultaneamente gli aspetti yin e yang. In questo caso singolo-gruppo formano un'unità,

le singole individualità servono da aiuto per tutti i componenti del gruppo, sempre e in ogni caso.

Il gruppo funge anche da "spugna" nel senso che scarica le inevitabili tensioni che si accumulano durante il processo di pulizia energetica, tramite un meccanismo di diluizione che è tanto più potente quanto più il gruppo è affiatato: sembrerà banale ma la pratica costituisce l'unico vero modo per raggiungere gli obiettivi prefissati.

Chi insegna sa bene come sia a volte difficile gestire un certo numero di persone che non sono ancora abbastanza affiatate da definirsi gruppo vero e proprio. In questo caso la situazione diventa molto complessa; vi sono energie che si scaricano sull'insegnante, rapporti conflittuali fra praticanti, necessità di prendere decisioni rapide oppure di lasciar andare, portare comunque avanti un programma, preparare il terreno con il miglior punto di intesa, inevitabilmente mediato ma necessariamente collettivo.

Per quanto riguarda il nostro gruppo, mi riferisco agli insegnanti agli assistenti agli allievi anziani ed a tutti i praticanti che ci mettono passione, mi sembra di poter dire, e non è opinione solo mia, che la crescita ci sia stata ed in misura molto netta.

Il 1° maggio a Belgioioso ne abbiamo avuto conferma.

Il nostro gruppo emanava energia. Sulle note del Magnificat si percepiva chiaramente una forza di coesione e nello stesso tempo di libertà che il pubblico ha certamente notato rimanendo attento ed immobile a seguire i movimenti della forma.

Questo dimostra che un tratto di strada è stato percorso e, probabilmente è stato il tratto più impegnativo nel senso che è stato trovato un obiettivo comune, l'interesse per il Tai Chi, ed è stato messo come priorità all'interno del gruppo; questo è quanto serve.

Non perdiamo l'energia, l'intenzione e la passione!!!

Buona estate e buon lavoro a tutti.

Luglio 2002

Francesco.

*" L' uomo perfetto usa la mente
come uno specchio.*

Non trattiene niente.

Non rifiuta niente;

Riceve ma non prende,"

Chuang Tse