

## Il lavoro interno nelle arti marziali

**V**i è una sottile linea di confine, un leggero velo che nasconde la vera essenza del taiji, creando nella maggior parte della gente la falsa illusione di potere acquisire in breve tempo e con poca fatica la maestria dell'arte. Non c'è niente di più ingannevole di questa falsa percezione di cui sono vittime inconsapevoli non solo i neofiti del taiji, ma anche i praticanti esperti di altre arti marziali. Questo, penso, sia dovuto a motivi d'ordine diverso.

**I**l primo è che effettivamente la maggior parte dei praticanti, compresi gli insegnanti, avendo scarsa conoscenza degli aspetti marziali del taiji praticano un arte vuota e inconsistente, il secondo è relativo all'occhio inesperto di chi guarda che non riesce a vedere, oltre l'aspetto esteriore dei suoi movimenti leggeri e armoniosi, la vera essenza marziale di una arte tanto raffinata, quanto temibile. Il terzo motivo concerne l'intima natura del taiji che fa del *celare*, del *nascondere* la propria forza nella profondità del corpo, una delle sue principali strategie d'*attacco/difesa*.

**N**on c'è niente di più ingannevole e subdolo *dell'apparente leggerezza* del taiji, essa è nella realtà un'*insostenibile leggerezza*. Il corpo appare leggero nei suoi gesti non perché privo di forza, ma perché perfettamente bilanciato tra le varie forze che governano il movimento del corpo nello spazio (alto/basso, avanti/indietro, destra/sinistra, centro/periferia).

**M**a sviluppare questa *insostenibile leggerezza*, che nella realtà applicativa si può trasformare in una *pesantezza insostenibile* non è cosa semplice né facile, se non si sa come esercitarsi, se ci si allena in forme vuote, prive di quelle che potremmo chiamare "chiavi di accesso" alla struttura interna.

**Q**ueste chiavi di accesso sono gli esercizi di lavoro interno energetico (Nei Gong), senza di essi non si sviluppa lo Zheng Jin o *potere totale del corpo* (mentale, fisico, energetico), non si riuscirà a centralizzare la forza nel dantian addominale, a radicarsi nella terra, ad attivare la muscolatura profonda interna e il potere del respiro, così da essere potenti ma non rigidi, elastici ma non deboli, veloci ma non instabili.

**I**l Nei Gong è un tesoro del taiji ma può essere usato da tutti, integrato nella pratica della propria arte per lo sviluppo delle abilità marziali.

Sono allenamenti specifici per sviluppare la forza e l'energia interna, la calma e l'equilibrio mentale, armonizzare la muscolatura superficiale con quella profonda, potenziare i tendini e i legamenti, sciogliere le articolazioni.

**I**l lavoro interno energetico (Nei Gong) permette di rivalutare il proprio il proprio *capitale marziale* che un allenamento troppo fisico-atletico ha svalutato e reso infruttuoso con il passare degli anni. Se le spalle fanno male, se la schiena è tormentata da discopatie nessuna tecnica funziona, un uso scorretto del corpo rende inefficace qualsiasi arte marziale.

**D**uole dirlo, ma pochi si rendono conto che se la loro arte marziale non funziona, è dovuto alla mancanza di questa presa di coscienza, le arti marziali funzionano tutte, quello che invece spesso non funziona è il modo come si usa il corpo nell'esercizio della propria disciplina. Per fare un esempio tratta dalla mia esperienza personale, io ho praticato karate shotokan per 18 anni (ho preso il terzo dan JKA nel 1980) e non sono mai riuscito a fare *funzionare* lo shuto uke, ora mi funziona benissimo, è la mia tecnica preferita di attacco e di difesa nel combattimento libero, e la chiamo *il serpente agita la coda*.

**M**a non è il cambio di nome che per magia ha fatto funzionare la tecnica, e non è neanche il fatto che ho cambiato arte marziale, ma perché ho cambiato il modo di allenare il corpo, e quindi tutto quello che faccio funziona indipendentemente se sto facendo uno *shuto* o un *serpente agita la coda*.

I nomi sono solo etichette quello che conta è la realtà della pratica.

**R**ealtà che richiede di non indurire il tuo corpo con estenuanti allenamenti ai pesi e di non stirarlo come un elastico con lo stretching, di non saltellare come un grillo per ore. Io in passato ho fatto per anni questo tipo di allenamento, ma la mia potenza era inversamente proporzionale ai pesi sollevati, il mio scatto diminuiva ad ogni saltello. Poi, più per disperazione, ero continuamente tormentato dagli stiramenti muscolari e dolori lombari, che per reale convinzione ho cominciato a praticare un po' di lavoro energetico che lentamente un po' alla volta, nella sua apparente semplicità, ha cambiato il rapporto con il mio corpo, mi ha fatto scoprire la forza nel rilassamento, la velocità nella lentezza, la marzialità nella calma dei gesti.

**I**l taiji quan o Boxe della Suprema Polarità, anche nel suo manifestarsi ripropone la sua paradossalità: *esternamente semplice, internamente complessa*. Questa sua duplice natura, questo volersi nascondere, non mostrare le sue potenzialità, rivelatrice della sua autentica essenza marziale, inganna ed induce in errori di sottovalutazione.

Per non incorrere in errori, per non scambiare *semplice* per *banale*, bisogna capire che il taiji, basato sulla filosofia taoista, è l'arte della *Forza Intelligente*, e il concetto d'*impenetrabilità*, che pervade tutto il pensiero taoista -dalla politica al commercio all'artigianato- è connesso alla sua pratica:

*"Un buon mercante nasconde i suoi tesori e fa come se non avesse nulla", "Il buon artigiano non lascia tracce".* Ed ancora: *"Chi è abile nella difesa si nasconde nelle più impenetrabili profondità della terra, chi è abile nell'offesa manovra nelle più elevate altitudini del cielo. Così protegge se stesso e ottiene la completa vittoria"* (Sun Tzu - L'Arte della Guerra - Ubaldini Editore).

**P**urtroppo fino a oggi, questo travisamento continua. Pochi sono riusciti a coglierne la sua autentica essenza marziale. Essenza marziale non teorica e astratta, ma viva e reale, che non si nasconde, ma che si espone al confronto franco e diretto, non per dimostrare una qual si voglia superiorità, ma per creare le condizioni di una crescita comune, di uno scambio di esperienze.

**S**e ognuno resta chiuso nel proprio recinto, si muove sempre al suono della stessa musica, ripete se stesso come un orologio che ogni giorno fa sempre lo stesso giro, non ha capito lo spirito della pratica marziale.

**S**e dopo venti, trenta anni di allenamento non ha mai provato a fare qualche esercizio per scoprire dentro di te fonti alternative di energia, potenzialità diverse che non siano la forza muscolare e un fasullo spirito di sopportazione della fatica e del dolore che ha fatto diventare il tuo corpo duro e fragile come legno secco, se non hai mai chiesto al tuo maestro, con o senza occhi a mandorla, come si fa a connettere la testa con l'addome, per sentire che non contiene solo rifiuti organici ma anche la radice della tua essenza vitale e della tua vera forza, allora stai girando a vuoto anche se hai più medaglie che un leopardo macchie sulla pelle.

**C**onfronto, ripeto, che porta in dote un ricco patrimonio di tecniche per lo sviluppo delle abilità marziali da condividere con tutti. Patrimonio di cui anticamente tutte le arti marziali disponevano, ma che purtroppo la maggior parte dei maestri orientali, in buona o in cattiva fede, non sta a me giudicarlo, non ha mai insegnato, con il risultato che per la maggior parte dei praticanti termini come qi, ki, hara, dantian sono solo parole vuote che non sanno come trasformare in pratica, come trasformare in un pugno che non rovini i gomiti, in una posizione che non spezzi la schiena, in un calcio che non usuri le anche.

**D**egli allievi dei vari maestri orientali (cinesi, giapponesi, coreani ecc.) presenti in Italia, ormai da diversi decenni, quasi nessuno ha la stessa qualità del gesto, certo molti sono diventati campioni pluridecorati, ma non hanno "quel certo non so che" che fa la differenza tra un virtuoso del gesto tecnico e un artista marziale. Perché? Ve lo siete mai chiesto? La risposta è molto semplice: perché i maestri orientali si sono formati praticando gli antichi metodi di base per costruire lo spirito e il corpo marziale.

**A**llora, la domanda sorge spontanea, perché non li insegnano? Probabilmente perché pensano che sono metodi sorpassati e inadatti ai praticanti occidentali, o forse, li hanno semplicemente dimenticati o forse, pensando male, non li vogliono insegnare per paura di perdere una posizione di superiorità. Lo so che pensare male si fa peccato, ma come insegna il buon senso comune, il più delle ci si prende.

**È** una storia vecchia come il mondo: un tempo la Cina deteneva il monopolio della produzione e del commercio della seta. I mercanti cinesi vendevano a tutto il mondo questo pregiato tessuto, e avevano tutto l'interesse a vendere il prodotto finito e non ad insegnare i segreti di produzione.

**C**osì è anche oggi, la maggior parte dei maestri orientali propone un "prodotto finito" anche d'ottima qualità, ma pochi insegnano come si "produce" l'arte marziale. Ti insegnano a produrre dei "vestiti marziali" di pregevole fattura, ma con la "seta" prodotta e fornita da loro.

**N**on ti insegnano come estrarre dal tuo "baco" la tua "seta", non ti insegnano come si progetta e si costruisce un corpo forte in modo naturale, come si trasforma la forza esterna, dura e grezza, nella forza potente e sciolta che si sviluppa dai movimenti a spirale del corpo, come guardare all'interno di se stesso per attingere potere da quella segreta sorgente interiore che è il dantian (centro del potere e della volontà situato nell'addome) così che un qualsiasi gesto tecnico si possa trasformare in un *gesto di marziale* in grado di dispiegare una volontà di combattimento naturale e istintiva, in grado di trasformare un virtuoso della tecnica in un artista marziale completo.