

# LA FORZA YIN

Pur non essendo stato inventato da una donna, il Taijiquan è considerato una delle arti marziali più "femminili", in virtù del suo fondarsi proprio su principi più facilmente incarnabili in un fisico di donna. Basandosi su di una concezione ed un utilizzo qualitativo - e non quantitativo - della forza, il Taijiquan, nelle sue varie forme e modalità, si esprime attraverso la sensibilità, la consapevolezza e la cedevolezza, virtù, queste, concepite dal pensiero cinese come yin.

Ciò non significa che si stia parlando di un'arte riservata alle donne e preclusa agli uomini, tutt'altro: secondo la logica che regola il rapporto tra yin/yang, è proprio laddove vi sia uno squilibrio tra i due principi che è necessario intervenire, bilanciando e restituendo così armonia. Così, in un'epoca, come la nostra, in cui lo yang, e la forza da esso espressa, domina incontrastato, occorre dare spazio alla parte yin presente in ogni individuo, così come in ogni altro aspetto della vita.

Le dinamiche curvilinee in  
un duello di sciabola



# DELLA SCIABOLA E DELLA SPADA TAIJI

di Alessandra Chiricosta  
Foto di Fabio Tuminello

L'eccesso di "machismo", di rapidità, di "aggressività", di rigidità che caratterizza l'ideale che viene proposto all'uomo contemporaneo lo rende prigioniero di se stesso, impedendogli l'accesso alle sue vere e più proprie esigenze. Altrettanto, paradossalmente, accade alle donne, che si trovano sempre di più a contraddire se stesse. Invece di riscoprire un concetto nuovo e, nel contempo, antico di forza, di cui la loro corporeità è simbolo, per nulla inferiore, ma alternativa a quella maschile, si piegano alle logiche di quest'ultima, in una sterile e svilente emulazione. Il corpo femminile, dunque, va riscoperto nella sua capacità di rendersi espressione delle forze yin, e di trasmetterle,

insegnandole, a chi è troppo yang. Questo concetto è valido sia ad un livello marzialistico che culturale e sociale: la salvezza e l'evoluzione della nostra società, la capacità di trovare chiavi alternative è da riporre nel femminile. Dopo secoli in cui la sua essenza è stata considerata inferiore, perché "debole", la donna diviene protagonista dell'evoluzione umana proprio - paradossalmente - in virtù di quella debolezza, che acquista nel Taiji un senso nuovo, o meglio, rinnovato. Debolezza come cedevolezza, come capacità di accogliere e, quindi, conoscere meglio; rendersi cavi, per farsi che l'altro, avversario o amico che sia, si mostri in tutta la propria realtà, manifestando i propri punti "deboli".





La forza yin diviene quindi sensibilità, capacità di porsi all'ascolto di una forza perturbatrice senza annullarsi, ma rimanendo morbidamente vigili.

Al fine di sviluppare questa sensibilità, nell'ambito marzialistico – ma non solo - che consente di prevedere in anticipo le mosse dell'avversario, è essenziale raggiungere un buon livello di rilassamento.

Se si è tesi o rigidi più del partner, questi percepirà chiaramente il momento esatto in cui intendiamo emettere la nostra energia offensiva, nonché l'uso che intendiamo farne, e a quel punto sarà facile per lui neutralizzare il nostro attacco, usando la nostra stessa forza contro di noi. Cedere in maniera consapevole consente di seguire le traiettorie dell'avversario, capendo dove agiscono i suoi punti di forza e, soprattutto, quelli di debolezza, e insinuandosi al loro interno, con la stessa carica morbida, fluida e devastante dell'acqua, elaborando azioni risolutive. Se questo principio trova una sua espressione nella pratica del combattimento a mani nude, ancora più sottile e raffinato diviene quando applicato alle armi, in particolare alla Sciabola (Dao), e alla Spada (Yan).

Benché lo studio delle armi nel Taiji venga intrapreso, in un primo momento, quasi esclusivamente per fini estetici, e poco si comprenda della sua natura essenziale, dopo un paio d'anni di pratica si inizia a percepirne la profondità come arte, la capacità non solo di garantire un ottimo equilibrio psico-fisico, ma di condurre in territori più remoti dell'esplorazione di sé, dell'altro e del mondo in cui siamo immersi.

Il negoziare nuovi equilibri nel rapporto con un oggetto che è altro, e nel contempo diviene una parte di me, apre a nuove esperienze di sensibilità. Non solo, dunque, un aumento della capacità di concentrazione e di precisione tecnica: l'uso della sciabola e della spada nel Taiji insegnano a rendere sensibile ciò che si considera inanimato, a fondersi con l'inorganico, sperimentandone l'insita vitalità. L'arma diviene una parte integrante del corpo del praticante, tessuto carnale sensibile e senziente. Quindi anche nello studio delle armi, qui proposte, si seguiranno i medesimi principi di sensibilità e "femminilità" espressi nella pratica del Taiji a mani nude.

Il Duello di Sciabola è una pratica raffinata dell'arte Taiji-quan; l'abilità consiste nel far sì che la forza centrifuga sviluppata dalle sciabole sia sempre contenuta in una grande sfera energetica che scivola e ruota permettendo ai due contendenti di danzare con essa ed estendere la loro sensibilità oltre il corpo fisico, spingendo la circolazione del Qi fino alle estremità delle armi.

La Sciabola è tra le armi corte più nobili nella pratica del Kung Fu. Agilità, precisione, equilibrio e concentrazione sono le qualità che caratterizzano lo studio della pratica con la Sciabola che favorirà, tra l'altro, un miglior apprendimento dell'utilizzo della Spada Taiji.

Ogni movimento della sequenza della Forma di Sciabola rappresenta una efficace tecnica marziale che viene eseguita con lentezza non solo per poterla comprendere nei dettagli e perfezionare la tecnica, ma anche e soprattutto, per sperimentare una sensazione ed una percezione qualitativa della forza, che un movimento rapido e poco consapevole difficilmente stimola.

Rilassandosi, si apprende a guidare il Qi alla punta della spada: la consapevolezza mentale, infatti, rappresenta un altro elemento fondamentale della pratica della Scherma Taiji. La Spada, a causa della sua leggerezza, non può essere utilizzato direttamente contro una arma più grande, più pesante in maniera vigorosa e con molta forza.

La Sciabola, apparentemente più massiccia, risponde a delle dinamiche curvilinee che, per essere comprese e gestite, necessitano di precisione e sensibilità.

Ciò rende la Sciabola e la Spada armi regine nello studio delle esperienze Taiji a cui si è fatto riferimento.

Impugnate dalle maestre e dai maestri, Sciabola e Spada fendono lo spazio con forza e grazia e sembrano, ai massimi livelli di espressione, acquistare una vita propria. "Muovi la spada come una fenice in volo": l'azione non è il mero risultato di uno sforzo distrettuale del braccio, ma vibra nell'interezza del corpo. La sensibilità giunge fino alla punta dell'arma, con la quale è necessario entrare in contatto proprio grazie ad una forza ferma, ma, al contempo, rilassata: serrando la spada con una forza eccessiva, difatti, la connessione tra mano e spada risulterà superficiale, quindi inadeguata.

