

# Il Kung Fu dei più piccoli

## Un'arte marziale per combattere la paura e conoscersi meglio

INTERVISTA AL **MAESTRO MARIO MANDRÀ** A CURA DI **MARINA ROBBIANI**

La paura è la nostra prima compagna di viaggio, con la quale dobbiamo imparare a convivere. Con lei emergono come dal nulla le insicurezze, la sfiducia, la rabbia, l'essere inadeguati a tutte le altre difficoltà, problemi, dubbi con cui, passo dopo passo, dobbiamo confrontarci per potere andare oltre, per crescere e diventare adulti. Le discipline marziali ci fanno riscoprire l'importanza e il valore dell'amicizia, del rispetto reciproco e degli altri, della fiducia, del rendersi disponibili dando semplicemente e senza alcuna aspettativa.



**In che modo il Taiji Quan e il Kung Fu possono essere utili a dei ragazzini tra gli 8 e i 13 anni?**

Chiarisco subito che sia il Taiji che il Kung Fu non vanno genericamente bene a chiunque. Ognuna di queste discipline va indirizzata e consigliata a livello individuale. Di sicuro entrambe aiutano a crescere e a prendere confidenza con il proprio corpo. È partendo da qui che i ragazzi imparano a conoscersi, li facciamo lavorare fisicamente affinché prendano coscienza di avere un corpo da gestire. Poi affrontiamo la parte emotiva attraverso una serie di direttive iniziali, alternando a seconda dei casi la fermezza con l'acccondiscendenza, la pazienza. L'importante è che nel frattempo imparino a sentire e a gestire il corpo, ad esempio lavorando su entrambi i lati. Soprattutto i più piccoli all'inizio fanno confusione a distinguere la destra con la sinistra. In questo modo cominciano ad avere una maggiore consapevolezza spazio-temporale e a poco a poco imparano a relazionarsi nello spazio circostante con il loro partner.

**Pratica individuale e di coppia dunque...**

In particolare nel Taiji la relazione con il compagno è fondamentale. Anche se ognuno ha i suoi tempi, il discorso cardine ruota attorno alla centratura. E un buon lavoro sulla struttura dà la centratura. A seconda dell'educazione, la nostra postura è più o meno errata e con il Taiji e il Kung Fu insegniamo tutti quegli accorgimenti che servono a raddrizzarla.

Prendiamo i principi base del Taiji: testa eretta, spalle e gomiti arrotondati, polso in linea, petto vuoto e dorso arrotondato, addome pieno e anche vuote servono per radicarsi a terra e per dare la "struttura". Col Kung Fu è la stessa cosa. Esistono una serie di posizioni corrette che aiutano e abitano i ragazzi a sentire il proprio corpo e ad assumere una giusta postura.

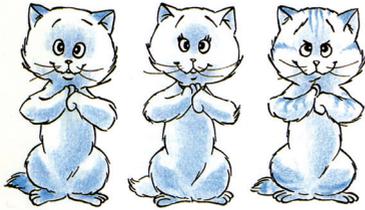
**Il secondo step qual è?**

È l'attitudine a fare bene. Cerchiamo di far comprendere ai ragazzi che è importante dare importanza a qualsiasi cosa si affronta. Un principio che si ripercuote anche nella vita.

Spieghiamo che il Kung Fu significa duro lavoro ed esercizio costante, attraverso cui poter svolgere bene quello che si sta compiendo in quel momento, si tratti di una disciplina marziale o dello studio. Non è un caso che molti nostri allievi migliorino anche a scuola. Spieghiamo che l'attenzione è fondamentale: se dovesse mancare, non potranno mai raggiungere la postura richiesta o accorgersi se è corretta o meno. E

per abituarli ad una maggiore consapevolezza li facciamo lavorare in coppia, gli diciamo che i più grandi devono dare una mano a insegnare ai più piccoli, come se fossero i loro fratelli minori. Così i più grandi, vedendo quello che riescono a fare i piccoli grazie al loro insegnamento, si rendono conto a loro volta se hanno capito bene. In caso contrario, imparano a migliorarsi. In poche parole, gli facciamo fare un lavoro di squadra in modo che si accorgano degli errori propri e del compagno, che si autocorreggano lavorando sulla postura oltre che imparare a collaborare con gli altri senza mettersi in competizione. È un metodo che dà risultati. Il bambino capisce che ognuno ha i suoi tempi per maturare e che se un allievo è più bravo significa semplicemente che è più portato, oppure che si allena di più. Se un ragazzo si impegna comunque tanto e non ce la fa, vuol dire solo che sta rispettando i suoi tempi. Il fatto stesso di saperlo infonde un maggior senso di sicurezza, se non riescono come altri, se restano indietro nel programma non si sentono frustrati e si mettono l'animo in pace. È un tema talmente importante che abbiamo deciso di dedicargli anche alcune lezioni teoriche. Lavorando su questo, ho fatto ripetere l'anno di Kung Fu a un bambino con cui ho poi ottenuto ottimi risultati. Ha accettato il fatto di

essere rimasto indietro, ha fatto l'esame e adesso è veramente bravo.



### E nel Taiji?

Non abbiamo ancora bambini nelle classi di Taiji però, soprattutto nei campi estivi, li facciamo lavorare la mattina sia sul Qi Gong che sul Taiji. In realtà esiste un problema ad avvicinare i ragazzini più piccoli al Taiji, perché con loro c'è bisogno di variare. Non puoi tenere troppo un bambino su un esercizio, anche se gli dici che gli fa bene non lo capisce. Il bambino ha bisogno di sentire il corpo che si muove, di incanalare le sue energie, per questo sono necessarie posizioni più dinamiche. Se dovessi sostenere una classe di Taiji per bambini, spiegherei che quello che stiamo facendo è il Kung Fu del Taiji, introducendoli alla pratica attraverso movimenti più dinamici (esistono anche nel Taiji) per portarli solo in seguito verso movimenti più morbidi. Altrimenti un bambino non lo tieni, occorre dargli gli strumenti giusti.

Arriviamo così a quella che potremmo definire la terza fase: l'esame, la gara.

All'inizio facevamo due saggi in palestra, uno a Natale e uno prima della fine delle scuole. Ultimamente organizziamo una volta all'anno una gara sociale al Palazzetto dello Sport in un contesto allargato, davanti a parenti e amici, a bambini di altre scuole... Ovviamente li prepariamo prima, affinché si sentano tranquilli e sicuri in tutto e per tutto sulla loro dimostrazione, ma in particolare per i bambini questa prova che coinvolge in gran parte l'aspetto emotivo è molto importante, li aiuta a sbloccarsi, a incanalare la paura per superarla. Piano piano superano tutti gli ostacoli, e ce la fanno tutti.

### A che età vi rivolgete?

Abbiamo corsi per ragazzini dai 6 agli 11 anni. E dai 12 ai 15 anni. Con i più piccoli occorre avere più attenzione, ma seguono. Per il Taiji siamo più propensi a introdurli verso i 12 anni, quando hanno una consapevolezza diversa e ti ascoltano di più. L'importante è indirizzarli nel modo più corretto per loro. Ad esempio abbiamo avuto un ragazzo che dopo avere iniziato a fare Kung Fu, si è fratturato in vacanza le gambe in bicicletta e una volta fatta la riabilitazione, voleva riprendere la palestra. Gli ho spiegato che con il problema che aveva avuto, per venire fuori del tutto e riprendere il Kung Fu doveva passare al Taiji, altrimenti rischiava di rompersi. Mi ha ascoltato e ha scoperto che il Taiji gli piace, infatti è diventato bravissimo.

### Come si riflettono questi insegnamenti nella vita quotidiana?

I genitori ci dicono che i ragazzi a scuola migliorano, sono più attenti e concentrati e in genere si tranquillizzano. Superagitazione, aggressività, paura sono emozioni che imparano a gestire e a canalizzare, mentre cerchiamo di aiutare i più timidi a prendere maggiore confidenza e sicurezza. Le discipline marziali insegnano ad assumere atteggiamenti da usare solo e unicamente in caso di difesa. Nessuna violenza, al contrario queste discipline usano il corpo e la mente per conoscersi e, solo in caso di necessità, per difendersi.



### Come definisce il Kung Fu?

Kung Fu significa la costanza da usare nel praticare un certo esercizio, sia per quanto riguarda lo stile interno che lo stile esterno. Si deve ripetere un movimento 100 volte? Quello è Kung Fu. È forgiare il proprio corpo fino a dove si vuole. E come si fa a forgiare? Per vedere dei risultati ci vuole costanza e praticare ogni giorno.

### E il Taiji Quan?

Per come lo conosciamo in Occidente il Taiji è molto diverso dalla disciplina marziale originale, spesso da noi si rischia di vedere la parte più superficiale e di fare solo ginnastica. Che poi faccia bene o aiuti lo stesso a rilassarsi, è un'altra questione. Esiste un detto per definire il Taiji Quan: "Semplice ma non facile". Semplice perché come la natura, che è il suo modello, ci insegna a muoverci in modo naturale. Non facile, perché per apprendere il Taiji occorre fare un Kung Fu molto duro. Come abbiamo visto all'inizio, si parla di "struttura" e di principi, di radicamento, di rotazione del corpo nello spazio e su se stessi (sul proprio asse), di assorbire (yin) e di respingere (yang) e di come allenare il corpo per poterlo fare.

Un famoso passaggio filosofico dice che il Taiji Quan è la madre dello yin e dello yang, questo significa che si basa sulla trasformazione delle forze yin e yang. Per i cinesi, chi esegue una forma di Taiji senza capire cos'è yin e cos'è yang – il fondamento del Taiji – non sta praticando il Taiji Quan. Nel tempo noi siamo riusciti a trovare una scuola tradizionale e lavoriamo su questi principi. È davvero un altro mondo. Non solo perché aiuta a crescere, ma dà stabilità, centralità. È solo dall'esercizio fatto correttamente che nasce il discorso legato alla salute, lavorando sull'apertura dei meridiani e sullo scorrere dell'"intenzione" portiamo l'attenzione su quello che vogliamo che il nostro corpo faccia in quel momento. E dobbiamo farlo nel modo giusto.



ASD Scuola Tradizionale Taiji Quan e Daoyin Qi Gong

Per informazioni su Orari e Corsi:  
Scuola Tradizionale Taiji Quan e Daoyin Qi Gong,  
c/o palestra Tana dei Dragoni  
Via Savona 1/A – Milano • Tel. 02.8378861  
info@tanadeidragoni.it • www.tanadeidragoni.it

Lo Yin e lo Yang Riferiti in particolare al Taiji, lo yin assorbe: attraverso la postura corretta scarica la forza a terra. Lo yang invece respinge: automaticamente, quando si ha la struttura giusta e si scarica a terra la tensione, la terra ridà quella forza, esce lo yang e respinge.



Per respingere l'avversario, non c'è bisogno di nessun movimento violento o aggressivo, basta essere radicati bene a terra e rimanere connessi, e il partner "vola via" senza che tu abbia fatto niente.

### E la respirazione?

All'inizio non si parla di respirazione, è l'atto finale che si insegna dopo una serie di difficoltà che sono state superate. Come si vede il discorso è ampio e profondo. Ecco perché è così difficile insegnare il Taiji ai ragazzini. Che invece ti seguono se li fai lavorare sulla struttura, gli piace e ti vengono dietro.

### Quanto tempo impiega un ragazzino a imparare?

Ci sono diversi gradi di apprendimento, ma in realtà si sa quando si inizia e non quando si finisce. Se l'arte marziale piace è uno studio continuo, ogni volta che hai capito un concetto il maestro passa al successivo e su quel concetto lavori sempre più in profondità. Diciamo che si comincia con 2 ore la settimana, anche se il Taiji è un "lavoro quotidiano", ad esempio la rotazione delle anche andrebbe praticata quotidianamente, è una delle basi più importanti che anche i grandi maestri ripetono sempre. Nessuno ha mai finito di migliorare e le discipline marziali insegnano che si deve andare sempre più in profondità, continuare a migliorarsi inseguendo la perfezione. Perfezione, che per il pensiero orientale, non esiste. Così il Tao, il Taiji tu, la rappresentazione dello yin e dello yang, al contrario di quanto molti pensano è imperfetto: per restare in equilibrio lo yin e lo yang, che si susseguono l'un l'altro, hanno bisogno di muoversi e di aggiustarsi continuamente. Non finisce mai.

