

INTERVISTA AL MAESTRO MARIO MANDRA'



Che cos'è il Tai Chi?

Il Taiji Quan conosciuto in occidente col termine Tai Chi è un'arte marziale cinese che insegna come trasformare una forza attraverso i principi della teoria yin yang come ci insegna il Taiji Tu, rappresentazione grafica del Taiji.



Può darci delle indicazioni in più sulla teoria yin yang?

La teoria yin yang è un sistema per classificare tutti i fenomeni dell'universo, essa spiega che tutto è in movimento, in continua trasformazione, nulla è solo yin o yang essi coesistono contemporaneamente si trasformano continuamente uno nell'altro (yin yang xiang ji). Quindi durante la pratica del Taiji Quan è importante imparare a differenziare lo yin dallo yang.

Può darci delle indicazioni in più riguardo alla differenziazione?

Per capire come differenziare i movimenti all'interno di una forma, bisogna per prima cosa imparare a cambiare il proprio pensiero e quindi estendere questo cambiamento anche al proprio corpo. Per arrivare a classificare e a differenziare bisogna studiare e applicarsi nella pratica. E' un percorso, lo studio porta alla CONOSCENZA, attraverso la conoscenza si arriva alla CONSAPEVOLEZZA ed essere consapevoli significa essere in grado di scegliere cosa è giusto e buono per noi e cosa non lo è.

Questo è anche un percorso che ci porta ad un'etica di vita dove si impara a fare le scelte giuste; è un cammino verso il cambiamento, la trasformazione per migliorare la propria salute psico fisica e la qualità della nostra vita. Visto sotto questo aspetto il Taiji Quan diventa anche una filosofia di vita.

Come è iniziato il suo percorso nel mondo del Tai Chi?

Iniziai la mia pratica del Taiji Quan 39 anni fa con gli insegnamenti del Maestro di Kung Fu e Tai Chi, il GM Shin Dae Woung. In seguito a partire dal 1987 durante i miei numerosi viaggi in Cina, studiai le forme coreografiche dello stile Yang. Erano gli anni dell'avvento della new age, del wushu e delle competizioni attraverso le quali la Cina divulgava le arti marziali in tutto il mondo. Insieme ad altri miei compagni di studio fummo tra i pionieri del Wushu in Italia ed ottenni ottimi risultati sia a livello nazionale, Europeo che Internazionale. In seguito volendo approfondire meglio i principi del Taiji Quan mi rivolsi al maestro Dott. Salustino Zaldivar Wong.

Tra i tanti maestri di Tai Chi come ha scelto il suo maestro e la sua scuola di riferimento?

Ho conosciuto il Dott. Salustino Zaldivar Wong, Dott in MTC, durante una sua lezione di Tuina a Milano. Nel 2003 ero al mio secondo anno di corso di formazione Tuina. Venni a conoscenza che egli era un ricercatore nell'ambito della cultura cinese, del Confucianesimo, del Taoismo e Buddismo. Studioso di diversi stili di Tai Chi in Cina tra cui lo stile Yang tradizionale, Chen Taiji Lao Jia e Xin Jia. Egli già nel 2002 seguiva il Maestro Xue Bin per apprendere lo stile Chen Metodo Hong e nel 2004 divenne suo discepolo ufficiale. Alle sue qualità di studioso e ricercatore il Dott. Wong univa la sua grande umanità ed umiltà: avevo trovato il mio Maestro. Nel luglio del 2003 partì il suo primo corso ufficiale di Taiji Quan stile Chen presso la Tana dei Dragoni di Milano e a ottobre nella città di Prato, presso la CEOLT DBN del mio fratello di pratica Albani Alfredo.

Quali tra i molteplici aspetti del Taiji che vengono insegnati dai Maestri animano di più i suoi interessi?

Il Metodo Hong coinvolge molte discipline, tra le quali: filosofia, etica, aspetti scientifici, tecnici specifici, applicazioni marziali, esercizi in coppia. Sono tutti aspetti molto importanti in quanto sono sempre in relazione tra loro. Ad esempio l'aspetto filosofico vede il Taiji come la madre dello yin e dello yang. L'uno genera il due, il due genera il tre che a sua volta genera le diecimila cose, cioè la vita così come noi la conosciamo in tutti i suoi molteplici aspetti. Per ritornare all'unità iniziale, che nel Taiji significa riuscire a muovere il corpo come una singola unità, dobbiamo fare un percorso inverso acquisendo in modo corretto tutti gli insegnamenti che ci consentono di integrare le parti di noi stessi disperse in diecimila cose. Tutto ciò è possibile attraverso un metodo di lavoro mirato sullo YI (intenzione) e sull'ascolto del proprio corpo. Così facendo si elaborano i concetti contenuti nelle informazioni teoriche. La teoria è importante per giungere alla pratica e la pratica è utile per capire i concetti teorici. Man mano che si procede con lo studio e la pratica, si procede parallelamente su un percorso di cambiamento mente – corpo, che ci consente di averne una padronanza e successivamente di esercitare il controllo sull'avversario interpretandone le intenzioni. Lao zi disse: "chi controlla gli altri è forte, chi controlla se stesso è potente".

Che ruolo hanno gli aspetti marziali nei suoi corsi?

Il Taiji Quan stile Chen Metodo Hong in Cina è conosciuto come Metodo pratico. Questo significa che l'allievo deve conoscere e saper applicare tutti i movimenti appresi nello studio della forma, attraverso l'analisi e la differenziazione yin yang. L'aspetto della pratica in coppia è fondamentale in quanto consente di verificare l'efficacia delle tecniche apprese durante lo studio individuale delle forme. Si tratta di "test" attraverso cui l'allievo sperimenta i suoi progressi. Il metodo Hong è un metodo pratico perché consente di elaborare la teoria dei movimenti in modo scientifico e dettagliato, dove qualunque movimento della forma è applicabile.

Potrebbe citare tre elementi chiave per essere un buon praticante di Tai Chi?

Un buon allievo dovrebbe osservare i tre jing.

1-RISPETTO: il rispetto per se stessi implica il prendersi cura di sé attraverso lo studio, la conoscenza e la consapevolezza. Il rispetto per gli altri riguarda il modo con cui ci relazioniamo e comunichiamo, che prevede attenzione ed educazione. L'utilizzo di un linguaggio appropriato è fondamentale per creare una relazione basata sul rispetto sia con i compagni di corso sia con il proprio Maestro.

2-QUIETE: è uno stato di tranquillità, di calma mentale e fisica che si raggiunge solo attraverso il conflitto e il confronto, svuotando il proprio cuore, eliminando i pensieri. Liberando il corpo dal conflitto della mente possiamo ricevere dall'esterno nuove informazioni che ci consentono di evolverci mentalmente, fisicamente e spiritualmente.

3-PUREZZA: indica uno stato in cui si lasciano fluire gli eventi e le emozioni, senza impedimenti, dove la limpidezza di pensiero e di azione non è frenata dalle diecimila cose della vita quotidiana. La purezza come fluidità del pensiero elimina i conflitti dentro la nostra testa e ci porta nel tempo a discernere cosa è giusto e cosa no. Nella pratica del Taiji quando riesci ad eliminare il conflitto nel pensiero si arriva anche a comprendere ed a eseguire i movimenti in modo appropriato. L'essere puri e vuoti porta all'essere XIN, l'aver un cuore vuoto, così da poter osservare gli eventi con la giusta obiettività e la giusta capacità decisionale e con il corretto distacco emotivo. La purezza inoltre ci consente di credere e di avere fiducia in noi. Tutte queste nozioni e conoscenze vengono acquisite durante il percorso di Coltivazione.

Può darci delle indicazioni riguardo al percorso di Coltivazione?

Il percorso di Coltivazione si occupa di importanti temi:

1_ come prendersi cura della propria salute, attraverso lo studio della Medicina Tradizionale Cinese, la pratica del Taiji quan e del Qi Gong, una corretta alimentazione ed un adeguato stile di vita.

2_ come rimanere centrati trovando il giusto equilibrio nelle relazioni umane attraverso lo studio e la comprensione delle virtù morali. E' importante ricordare che nel pensiero classico cinese, l'abilità marziale WU (武) è subordinata alla virtù DE (德), cioè alla condotta e all'integrità morale del praticante: il valore dell'abilità marziale del miglior praticante non è quello di difendersi più efficacemente, ma di vivere la propria pratica e la propria vita in modo onesto e leale, evitando lo scontro e operandosi per il bene altrui.

3_ come gestire le emozioni. Attraverso lo studio dei Classici si apprende il metodo FA 法 per imparare a sciogliere i nodi iniziando dai conflitti interni, in quanto il nostro peggior nemico siamo noi stessi, cioè l'Ego. Concludendo possiamo dire che il percorso di Coltivazione aiuta l'individuo a diventare una persona migliore.

E cosa consiglierebbe agli allievi che praticano già da 10 anni il Tai Chi?

Consiglierei di continuare a coltivare la loro passione cercando di andare sempre più in profondità nell'arte prescelta, solo in questo modo è possibile migliorare l'abilità.

Di porsi delle domande, di essere autocritico, sapere in qualsiasi momento durante l'esecuzione della forma che cosa sta facendo e se esegue i movimenti applicando correttamente i principi. Consiglierei di applicare le sei regole (in più) :

1) guardare molto,

2) ascoltare molto,

3) domandare molto,

4) pensare molto,

5) allenarsi molto

6) relazionarsi molto con i compagni di pratica in quanto c'è sempre da imparare da tutti, non dare nulla per scontato.

Consiglierei di allenarsi possibilmente ogni giorno, senza interrompere mai la pratica in quanto l'arte del Taiji Quan è come remare contro corrente, se smetti di remare la corrente ti riporta indietro.

Quali sono le peculiarità del Taiji Quan stile Chen Metodo Hong?

Il principio cardine del nostro Metodo di Taiji è “ yi er bu jian”, (易 而

簡) cioè, facile ma non semplice, il nostro metodo di Taiji è di facile esecuzione ma non è semplice. Per una persona che osserva, i nostri movimenti durante lo svolgimento della forma possono sembrare facili da eseguire, ma per farli veramente bene ci vogliono anni perché non è semplice rispettare tutti i principi di esecuzione e avvicinarsi al movimento “perfetto”.

L'ideogramma **YI** (易) che significa **facile** rappresenta il sole e la luna nella trascrizione antica che a loro volta raffigurano il **cambiamento** in seguito all'interazione di yin-yang e quindi la trasformazione che ne consegue. Questo è in accordo con il principio dell'impermanenza delle cose perché tutto è soggetto al cambiamento. Quello che non cambia è che “tutto cambia”, tutto è soggetto alla trasformazione.

Può spiegarci meglio quali sono i principi che cambiano e quali quelli che non cambiano?

Il carattere **Yi** (cambiamento, trasformazione, evoluzione) lo possiamo anche capire attraverso lo studio dei tre stadi dello YI, del cambiamento: BU YI – JIAN YI – BIAN YI

BU YI sono i principi che non cambiano mai e sono riconducibili alla struttura da osservare durante la pratica del Taiji e alla corretta esecuzione dei movimenti ad

esempio; durante l'esecuzione della nuvola positiva, prima muove la mano poi il gomito, nella nuvola negativa prima muove il gomito e poi la mano.

JIAN YI_ semplificare attraverso il Metodo. Il nostro Taiji si basa essenzialmente su due movimenti principali: **zhen yun shou** e **fan yun shou**, nuvola positiva e nuvola negativa. Attraverso questo metodo "semplificato" in quanto basato solo sullo studio di due movimenti principali è possibile allenare tutti i principi che non devono cambiare Bu Yi all'interno della forma, ne cito alcuni: il percorso delle linee di forze all'interno del corpo, le direzioni nello spazio 45°, 90° e 135° e così via.

BIAN YI_ è la trasformazione ed è riconducibile alla forma che contiene una moltitudine di movimenti zhen e fan che cambiano continuamente trasformandosi l'un l'altro, ma quello che non può cambiare all'interno della forma sono i principi di esecuzione.

M° Mario Mandrà

Discendente di 5^a generazione, discepolo diretto del Dott. Salustino Zaldivar Wong
sede nazionale della Hong Taiji Chen Europe presso la Tana dei Dragoni di Milano
Direttore Tecnico della Scuola Tradizionale Taiji Quan e Daoyin Qi Gong - sede: Tana dei Dragoni,
via Savona 1A - Milano

Sito Web: <http://www.chentaijihongmethod>.

Sito Web: www.tanadeidragoni.it

Email: info@tanadeidragoni.it

<https://www.facebook.com/Scuola-Tradizionale-Taiji-Quan-e-Daoyin>

<https://www.facebook.com/Tana-dei-Dragoni-Milano>

Telefono: (+39) 02 8378861 - cell: 338 9208120