

L'IMPORTANZA DELLE BASI “JIBENGONG” ESERCIZI FONDAMENTALI NELLE ARTI MARZIALI (seconda parte)

LA BIOMECCANICA DEL CORPO

A questo punto, per continuare il nostro allenamento, entra in gioco la forza di volontà.

Ma come dobbiamo intenderla?

La volontà si esprime nella perseveranza e nel lavoro costante nel tempo, senza questo sforzo non è possibile ottenere risultati.

La perseveranza è rappresentata dall'impegno quotidiano: ogni giorno devo dedicare del tempo all'addestramento per costruire, mattoncino dopo mattoncino, una struttura adeguata per il mio corpo.

Un antico proverbio cinese ci aiuta a comprendere l'importanza di questo atteggiamento verso l'allenamento quotidiano: *“La pratica del Kung Fu e del Taiji Quan (Tai Chi Chuan) è come remare controcorrente, se si smette di remare, la corrente ci riporta indietro”*.

Quando il lavoro sulla struttura comincia ad essere soddisfacente, al fine di sviluppare il potere del corpo, è necessario cominciare ad apprendere le basi della biomeccanica.

Attraverso la conoscenza di questa disciplina si comprendono i collegamenti tra le varie parti del corpo. Questo è il primo passo verso il raggiungimento dell'obiettivo di lavorare con il corpo ed i suoi movimenti come se fosse un'unica unità.

Possiamo immaginare un complesso macchinario costruito con una miriade d'ingranaggi ognuno dei quali si muove in connessione con gli altri dando vita ad un movimento sinergico e continuo di tutto il sistema.

Ma come è possibile realizzare questo tipo di movimento nel nostro corpo?

Con la combinazione dei tre fattori seguenti:

- 1) Energia (corrispondente all'attivazione del macchinario)**
- 2) Movimento circolare e continuo e/o azione sinergica**
- 3) Connessione tra gli ingranaggi**

Vediamo ora come è possibile riprodurre tutto ciò col corpo umano.

Innanzitutto dobbiamo eliminare tutti “gli spigoli” del nostro corpo per renderlo armonioso, questo è possibile tramite un allineamento posturale corretto:

- 1) Testa eretta**
- 2) Mento leggermente rientrato**
- 3) Spalle rilassate**
- 4) Gomiti arrotondati**
- 5) Mano in linea con il polso**
- 6) Anche rilassate**
- 7) Ginocchia in linea con la punta del piede.**

Tutto questo ci è già familiare, abbiamo già sentito parlare del corretto allineamento posturale, ma ora dobbiamo inserire questi principi all'interno della struttura. In questo modo la renderemo più forte e armoniosa.

Una struttura bene allineata, forte, armoniosa e radicata, rappresenta per i cinesi la trinità Cielo Uomo Terra: il corpo è stirato verso il cielo tramite la corretta postura ed è nello stesso momento radicato alla terra per potersi muovere efficacemente in tutte le direzioni.

Il lavoro successivo consiste nell'interpretazione dei tre fattori sopra citati nel senso seguente:

- 1) Lo Yi (intenzione) corrisponde all'energia che attiva il movimento.**
- 2) Il movimento circolare e continuo è il risultato dell'eliminazione degli spigoli nel corpo.**
- 3) La connessione fra il cielo e la terra (radicamento in basso e massima mobilità della colonna vertebrale in alto) ci consente di esprimerci nello spazio rendendo efficaci tutti gli spostamenti, i cambiamenti di direzione e di tattica.**

Una discreta letteratura è consultabile su ciò che fino ad ora è stato detto, ma le conoscenze teoriche in questo campo devono essere sempre confrontate e completate con la pratica e l'esperienza diretta nel rapporto Maestro - allievo. In questo senso aggiungerò qualche osservazione a proposito di alcuni concetti già introdotti, ma che sicuramente può essere oggetto di spunti di riflessione:

Concetto di "anche rilassate" :

Per descrivere questo concetto i cinesi usano il termine “song kua”, che significa appunto anche rilassate, ma non dobbiamo pensare che il concetto di rilassamento di cui stiamo parlando sia quello del linguaggio comune, infatti sarebbe meglio tradurlo con il termine cinese “xu kua”, che significa “anche vuote”. Perché anche vuote e non rilassate? Cerchiamo di chiarire questo concetto con un’immagine: pensiamo ad un vaso che se fosse già pieno e quindi non vuoto, non potrebbe certo essere ulteriormente riempito.

Questo concetto tecnico può essere ampliato anche nell’ambito del giusto atteggiamento da tenere nei riguardi della nostra disciplina marziale, ricordiamo l’antico racconto cinese dove un Maestro dice al suo allievo in difficoltà, che non ha più nulla da insegnargli perché “la sua coppa è piena e non vuota”. Questa metafora ci insegna che se siamo pieni di pregiudizi o pensiamo semplicemente che non abbiamo più nulla da imparare, la nostra “coppa” è piena e niente può più entrare.

Concetto di “retroversione del bacino”:

Anche questo concetto va interpretato nella maniera corretta, infatti, se lo prendiamo alla lettera, la retroversione del bacino blocca le anche anziché renderle vuote, questo movimento bloccherebbe le articolazioni in modo da impedire la comunicazione tra l’alto e il basso, i movimenti non sarebbero connessi e non potremmo mettere in pratica i principi della biomeccanica del movimento.

M° Mario Mandrà



CHEN TAIJI HONG METHOD



TAIJI “MEIHUA” TANG LANG