

## Dell'Arte di Muovere il Corpo, dell'Energia, dell'Arte Marziale

L'energia è ciò che muove, così come l'energia è ciò che viene mosso. Non è fisicamente tangibile, ma se si gira la pagina di un libro, è stato per mezzo di essa in una delle sue molteplici forme.

In chimica la coesione dei materiali o la stessa scissione di essi è ottenuta mediante un'entità che agisce a tale scopo, forza elettrostatica, magnetica, chimica, o ancor più semplicemente e meglio razionalizzabile: forza meccanica; poiché dove esiste un movimento esiste una causa ed un effetto. Questi sono tradotti nel mondo scientifico fin oggi costruito in occidente come: Dinamica e Cinematica. L'occidente conferma l'esistenza di energia grazie alla fisica.

Un altro aspetto molto importante della fisica è chiamato statica, essa studia l'equilibrio tra le forze agenti in un sistema. Potendo considerare la struttura umana come un sistema complesso e d'interesse della fisica statica, questa, indipendentemente dalle rette d'azione delle forze perturbanti, dovrebbe adattarsi in modo tale da essere sempre in equilibrio tra le forze che su di esso agiscono e le stesse forze prodotte dal corpo, in relazione con la forza gravitazionale (che è costantemente e sempre presente, contribuendo positivamente o negativamente, poiché la sua linea d'azione cade dal cielo verso il centro del globo terrestre), e le reazioni vincolari prodotte e ottenute dalla terra, che possono esprimersi solo utilizzando la struttura umana come mezzo di propagazione. Tanto più sarà precisa tale strutturazione del corpo, tanto più precisa e completa sarà la risposta vincolare. Una reazione vincolare si contrappone perfettamente alla forza agente sul punto

Non occorre dire che direzione e verso della Forza perturbante si invertirebbero scagliandosi verso il suo punto di origine. Da dove nasce la forza da noi esercitata? Più che di forza, bisognerebbe parlare **dell'energia** che muove tale forza.

Lo studio e l'addestramento a muovere tale energia è di una forma particolare delle arti marziali cinesi, il Qi gong (Chi Kung), la chiave d'accesso a molte discipline orientali, marziali e non. Infatti, in parte, si può dire che la chiave del qi gong non ha solo applicazioni marziali ma anche terapeutiche, salutistiche, ginniche, intese come modo migliore per invecchiare.

Entrando ad approfondire meglio quest'aspetto tra le diverse facce su cui si affacciano le arti marziali, che possono correre da scienze quali la Medicina, le Scienze Motorie, la Filosofia, l'Astrologia, la Bioenergetica, la Biomeccanica, ecc. , a movimenti d'interesse sociale e di massa, quali la religione, la guerra ed altro ancora; è per me importante far notare quanto gli effetti della civilizzazione, intesa come dominanza ed evoluzione sociale della sfera cognitivo-razionale su quella somatica e le restanti sfere che fanno l'essere umano, le abbia allontanate da molte proprietà naturali prettamente legate alla struttura umana e le sue normali attività biologiche.

Un processo che ancora oggi sta crescendo allargandosi in ogni essere umano e addormentando gradualmente parti di noi, abbandonandole e disperdendole nel tempo, cedendole alla dimenticanza e alla fantasia, come storie e racconti che stuzzichino la mente di chi legge, vede, o ascolta.

Forse potrebbe essere stato un male, l'aver abbandonato lancia e foresta?

Ad ognuno di noi sarà capitato di rimanere estasiati nel guardare la potenza e l'armonia di un animale allo stato brado. I suoi movimenti sono essenziali, senza sprechi, fluidi. Sono perfettamente coordinati, sono una prodigiosa sinfonia di cadenze armonizzate. Gli animali sono istintivamente **rilassati e centralizzati**. L'osservazione attenta del loro modo di muoversi e di comportarsi specie nel combattimento ha dato spunto ai maestri cinesi per creare splendidi e micidiali stili di combattimento. Tanti stili, ognuno diverso dall'altro, ma tutti egualmente efficaci,

perché, al di là delle differenze tecniche esteriori sono accomunati da alcuni principi di base identici:

- 1° Controllo del corpo,
- 2° controllo del respiro e dell'energia interna,
- 3° controllo della mente.

Il centro virtuale di questi tre principi o poteri è la capacità di centralizzarsi nell'addome o Dantian (Tan Tien, un punto che si trova a circa due dita sotto l'ombelico, internamente al ventre). Centralizzarsi nel Dantian significa accedere alla sorgente del vero potere, cioè a quella capacità di trasformare "un gesto qualsiasi" in "un gesto marziale": di fare diventare i propri pugni come le zampate di una tigre, o di un feroce leopardo, i movimenti ampi e morbidi, ma pieni di potenza come quelli di una creatura maestosa quale il drago, che all'improvviso diventano sinuosi e lenti, con scatti improvvisi, come quelli di un serpente. Oppure trasformarsi in un uccello su una gamba sola, splendido nel suo equilibrio, quale la gru, con le braccia simili ad ali che muovendosi deviano morbidamente gli attacchi, aspettando il momento giusto per colpire, con tecniche simili a colpi di becco. Gli animali menzionati, appartengono ad esempio al Kung Fu Shaolin, un metodo da cui nasceranno molte scuole di arti marziali.

Matrice comune a tutti è il controllo del corpo e centralizzazione della forza.

La base del controllo del corpo è il coordinamento delle caratteristiche dinamiche e statiche nelle sue componenti: **spazio, energia e ritmo**.

1. Spaziali: corretto allineamento dello scheletro, che comporta una **statica economica** e un corretto utilizzo della colonna vertebrale in armonia con la forza di gravità.
2. Energetiche: centrare la forza nell'addome e farla partire dal centro del corpo. Ciò assicura economia nello sforzo e coordinazione nel movimento.
3. Ritmiche: libero andamento del ventre in armonia con il movimento del diaframma durante la respirazione. Rilassamento del torace per permettere di prolungare l'azione del diaframma e dell'addome.

Tutto ciò deve collaborare, affinché le tecniche vengano eseguite con: agilità, scioltezza, coordinazione, ritmo e ottimizzazione dell'uso della forza.

Queste tre componenti sono interdipendenti e devono agire in perfetta armonia: infatti la concentrazione della forza nel ventre è inscindibile da una corretta respirazione, la quale è funzionale a un corretto allineamento della colonna vertebrale. Infine l'allineamento della colonna avrà potenza ed elasticità solo se l'appoggio sul ventre e sul bacino produce una forza tale da sostenerla fino alla sommità, in gergo si dice: allineare il San Jau (San Jao), conosciuto nella **M.T.C.** col nome di **Triplice Riscaldatore**; tre livelli ascendenti per cui scorre e gradualmente si purifica l'energia ed incrementa la forza.

Esaminando lo scheletro vertebrale si evidenzia una struttura fortemente gerarchizzata di tipo piramidale. Le vertebre più basse e più potenti fanno d'appoggio a quelle situate sopra, fino al collo molto mobile, che regge la testa e le consente una estrema finezza nei movimenti. Se osserviamo la struttura muscolare e dei legamenti si nota una analoga disposizione: muscoli molto potenti alla base per sostenere tutto il sistema, muscoli più sottili e sensibili man mano che saliamo per permettere il libero e armonico gioco del collo e l'equilibrio dinamico della testa. Una costruzione a piramide. Ogni parte ha quindi una sua precisa funzione da svolgere e la perfetta coordinazione con le altre consente di esprimere il massimo della potenza con agilità e scioltezza, percependo la forza senza attriti e dispersioni.

Quindi è possibile affermare che al centro del corpo e alla regione lombare e dei reni sono proprie la forza e la stabilità. Alla parte superiore, invece, la mobilità e la finezza.

Il nostro tronco è composto da tre blocchi strutturali (bacino, torace, testa) uniti da due cerniere:

1. la vita all'altezza delle vertebre lombari, tra bacino e cassa toracica,
2. il collo, tra torace e testa.

La vita deve quindi avere una muscolatura solida ed elastica che assicuri l'unione tra torace e bacino e permetta all'insieme di lavorare come una unità. Le stesse considerazioni valgono per la cerniera del collo. Queste due cerniere per potere svolgere al meglio il loro lavoro richiedono che i tre blocchi (testa, torace, bacino) siano perfettamente allineati sulla verticale (san jao). Alcuni Maestri affermano: *"bisogna sviluppare i due poteri, il potere del collo e il potere della vita, per*

*essere veramente forti*". Come in una orchestra ogni strumento viene "accordato" e "suonato" insieme agli altri per ottenere una unica e meravigliosa melodia, così nel nostro corpo ogni singolo muscolo, ogni singola articolazione, e tendine, deve essere "accordato" e sincronizzato con tutti gli altri, così che esso si muova come un corpo unico, con agilità, potenza ed energia.

Questo è quello che si ricerca nella pratica delle arti marziali, ossia: il potere totale del corpo, inteso come unità.

Far sì che tutti i muscoli del corpo, non solo lavorino insieme in armonia, ma anche che il lavoro d'ognuno sia massimizzato. L'uomo ha 260 gruppi muscolari nel corpo, riuscire a fare dare ad ognuno il massimo e coordinare la loro azione significa ottenere la massima efficienza, significa cioè esprimere la massima potenza con il minimo sforzo. La centratura della forza nel ventre ne è la chiave, non solo delle arti marziali, dove regna come condizione essenziale, ma di tutte le discipline spirituali e artistiche (vedi lo yoga o la danza).

Esiste una distribuzione della forza e dell'energia nel corpo, ma ancor prima, è meglio dire che: esistono una energia periferica ed una energia centrale; un uso periferico della forza determina una struttura muscolare di un certo tipo: braccia e spalle sviluppate, zona della vita stretta, quasi soffocata; il ventre contratto e rigido, cioè una struttura da atleta "olimpionico".

Al contrario l'uso centralizzato della forza definisce una struttura ben equilibrata e armonica: il ventre è solido ma nello stesso tempo elastico e morbido, la schiena è solida, le gambe robuste (ma il tutto non agli stessi livelli del primo caso), la colonna vertebrale irradia stabilità senza rigidità. Il contrasto, fra i due tipi di forza, metterebbe in risalto la struttura fisica dell'atleta olimpico. Si può allora quindi definire una superiorità della forza periferica rispetto a quella centralizzata. Ma, il giusto approccio è quello di capire la **funzione reciproca** di questi due modi di usare la forza e il relativo rapporto gerarchico in un corpo equilibrato e armonico.

Dal centro, la forza, attraverso una coordinazione muscolare sempre più fine, arriva alle estremità delle mani e dei piedi. Un movimento che è guidato dal centro sarà sempre potente, sciolto e preciso; mentre se è guidato dalla periferia avrà sempre una certa dose di imprecisione o di contrazione. Questo vuole dire che la muscolatura centrale è il sostegno da cui parte l'impulso energetico e le estremità (mani e piedi) hanno la funzione di dosarlo agli oggetti esterni.

La via per potere sviluppare la centralizzazione dell'energia nell'addome (come già detto) è la pratica del Qi Gong marziale, senza questa pratica, non si può pensare di crescere veramente nell'arte marziale.

Il Qi Gong fa parte integrante della pratica delle arti marziali sia esterne che interne, e può anche essere praticato come disciplina a sé. Infatti, è possibile paragonarlo a tutti quei processi di raffinazione del petrolio estratto dal sottosuolo. Come tramite una serie di processi noi trasformiamo l'energia grezza (il petrolio) in energia utilizzabile (benzina, gasolio) per produrre lavoro, analogamente nel nostro corpo con il Qi Gong noi trasformiamo l'energia vitale grezza in qi per nutrirlo. Queste trasformazioni si basano essenzialmente sul principio del "San Jau" (i tre tesori o le tre gemme) cioè le tre forze o energie universali, che operano nell'uomo, indispensabili alla sua esistenza.

Sono la forza essenziale (essenza, energia grezza) o "Jing", il Qi, l'energia o soffio vitale e lo "Shen" o spirito.

Nel Qi Gong marziale al qi si attribuisce un contenuto più ricco e concreto del semplice scorrere nei canali energetici del corpo. Infatti, è implicita l'idea che un "qualche cosa" esca effettivamente dal corpo, dalle mani o dagli occhi, per descrivere e definire le traiettorie che si seguiranno nell'esecuzione del gesto marziale. Si abolisce dunque la separazione assoluta tra ciò che è interno e ciò che è esterno.

Lo scorrimento del qi opera un ampliamento dell'influenza della "**Volontà**" di là dal normale concetto dei muscoli mossi dalla volontà.

Molte eccezionali imprese fisiche e mentali che la pratica delle arti marziali può manifestare, sono possibili quando il praticante sviluppa il potere dell'energia vitale interna o qi. Tale sottile energia che è un aspetto del nostro corpo, è separata e nello stesso tempo intimamente connessa alla nostra struttura fisica, costituisce un campo di forza, una struttura energetica che avvolge e compenetra il corpo, facendo dell'individuo un "essere energetico", un centro di vibrazione che emana onde che si espandono nello spazio. Nel Jing (yin) o forza interna, infatti, si chiama la forza

prodotta dal Qi. Analogamente a quanto avviene in un motore elettrico, dove l'energia elettrica viene trasformata in forza per produrre lavoro, nel nostro corpo il Qi accumulato nel Dantian può essere con gli opportuni esercizi trasformato in forza. Per aumentare la propria energia interna e dirigerne il flusso si usa inizialmente la propria capacità immaginativa e di visualizzazione.

Il Tai Chi Chuan (Taijiquan) ad esempio, che è caratterizzato da forme eseguite più o meno lentamente, sembrerebbe non avere alcun senso nel concetto di movimento marziale che deve esprimere potenza, stabilità ed efficacia, ma prima di tutto bisogna considerare che è un'arte "interna" e quindi i suoi principi, a prima vista paradossali, non si realizzano sullo sviluppo dell'energia muscolare, ma sulla sinergia tra respiro, concentrazione, postura ed equilibrio.

Il motivo per cui ci si muove lentamente è perché così, concentrandosi nel modo opportuno si riesce a stimolare e controllare la struttura muscolare completamente, minimizzando al massimo gli effetti di stiramento -uno dei principi fondamentali della ginnastica preventiva e compensatoria-, si impara a muoversi sfruttando "l'intenzione" (il qi) e si utilizzano muscoli secondari che normalmente non si usano, che è il secondo punto focale della ginnastica preventiva e compensatoria. Tali forme sono eseguite sia a mani nude che con armi.

La cosa più importante da notare è che tutto quello che finora è stato scritto, è frutto di ricerca in l'oriente da oltre 1000 anni, partendo da conoscenze limitatissime (se non nulle) e rudimentali della fisiologia umana, anatomia umana, neurologia, cardiologia, bioenergetica, biomeccanica, fisica, biochimica, ecc. ecc. nel tempo poi evolute e portate ai risultati d'oggi. L'occidente, da tali conoscenze ha sviluppato tutt'altra strada portandole ai risultati di oggi; tutto da entrambe le parti funziona, ma il percorso razionale-cognitivo-sperimentale occidentale ci relega ad una analisi esterna e asettica, ad una valutazione "periferica" priva del contatto con il centro intimo del "sentire" proprio dell'essere umano; una buona integrazione tra le due culture, ci farebbe progredire senza dubbio più velocemente. In occidente non si dà un grande valore all'integrità psicofisica dell'uomo quanto in oriente, le scienze hanno sempre preferito specializzarsi e radicarsi, dando vita a nuove scienze, così da portarci sempre più lontani dalla struttura intera e integra qual'è l'uomo come specchio del cosmo che ci circonda. L'anello mancante di questa catena, ciò che potrà unire due modi così diversi di pensare e così diversi di agire forse è il percorrere la **Via della pratica**.

*Maurizio Di Bonifacio*

---

**Nota:**

Articolo del Si Sook Maurizio di Bonifacio scritto in occasione dell'istituzione del corso da lui tenuto presso l'Istituto Universitario di Scienze Motorie di Roma.