

*Taiji: l'armonia, linguaggio del corpo e della mente*

Elsa Manenti, Ersilia Bosco

In questa sede non voglio tanto parlare dei benefici effetti del Taiji quanto raccontare la mia personale esperienza e condividere qualche riflessione anche se, seguendo la *deformazione* tipica dei clinici, ho consultato la letteratura medica pubblicata sull'argomento trovando ben 1392 articoli ([www.PubMed.com](http://www.PubMed.com)). Solo un paio di esempi.

Una review critica (Klein, Adams, 2004) evidenzia la concordanza degli studi più rigorosi su una serie di benefici effetti (miglioramento della qualità di vita, maggiore flessibilità, equilibrio e tolleranza alla fatica fisica, miglioramento della funzionalità cardiovascolare e nella gestione del dolore, aumentata risposta immunitaria e, particolarmente negli anziani, riduce il rischio di cadute). Un trial rigoroso (Schitter et al 2016) descrive gli effetti positivi sul benessere fisico concludendo che, poiché benessere fisico e sintomi depressivi mostrano una correlazione forte, la pratica del Taiji è una possibilità terapeutica in un approccio multimodale alla depressione.

Ma torniamo al mio *incontro* con il Taiji.

Diversi anni or sono mi trovavo in San Francisco per un periodo di studio e ricerca sul tema delle disabilità sensoriali. Decisi di trascorre uno dei pochi pomeriggi liberi in un piccolo parco, vicino all'Istituto che ci ospitava. Volevo stare un pò da sola, finalmente libera dalle interessanti ma impegnative relazioni con gli altri, osservare e basta, libera di pensare senza l'impegno di comunicare in una buffa lingua che mi risuonava come una versione dell'inglese masticata a bocca larga. Me ne stavo lì a godermi il sole e la piacevolezza del luogo quando ho notato un gruppo di persone dai tratti orientali e di diverse età. Erano a pochi passi dal muretto dove ero seduta e hanno cominciato a muoversi insieme in modo lento e coordinato. Non tanto una danza quanto un armonico movimento di corpi che sembrava originare da un anziano per poi fluire in tutti gli altri. Ho ancora nella mente la sua immagine: un uomo piccolo e magro, una casacca di seta nera e il contrasto con i candidi capelli bianchi, l'espressione del viso, assorto e sereno. Guardavo e mi sembrava di essere sulla riva del mare: un andare e tornare, continuo, senza sforzo, quasi ipnotico.

Tempo dopo mi sono trasferita da Torrevecchia a Monte Sacro e cercavo una buona palestra. Vicino casa ho scoperto un corso di Taiji curato da Elsa Manenti della Scuola del maestro Li Rong Mei.

Mi attirava molto ma avevo qualche perplessità perché ero abituata a discipline più movimentate e temevo di annoiarmi e di "fare" troppo poco.

Ricordo che Elsa mi ha semplicemente invitato a osservare una lezione, provare per poi decidere.

Ho provato, ho deciso di iniziare e continuo a praticare.

Voglio condividere con voi alcune sintetiche considerazioni e riflessioni.

- *Gutta cavat lapidem non vi sed saepe cadendo...* Ripetere tante volte lo stesso movimento mi aiuta a divenire sempre più consapevole dell'inscindibilità di respiro pensiero azione emozioni: quando un pensiero esterno alla pratica mi attraversa ecco che il movimento si irrigidisce, perdo l'equilibrio e sento la fatica.
- Grazie alla ripetizione di movimenti e sequenze («pratica molto il poco e non poco il molto», Li Rong Mei, Casavecchia, 2008 pag.79) e grazie allo sguardo attento del maestro –pronto a offrire indicazioni seppur mai giudicante o malevolo- aumenta la consapevolezza del mio corpo in movimento. Un esempio: riesco finalmente a percepire la giusta posizione di apertura del piede. Non si tratta di un tecnicismo perfezionista poiché non mettere il piede in modo corretto (cioè adeguato alla propria statura e complessione fisica) influisce sulla rotazione delle ginocchia, sulla rotazione del bacino e sulla posizione delle spalle, rende più faticosi i passaggi, spezza il movimento in segmenti incidendo quindi sulla fluidità del gesto. Un po' come parlare a singhiozzi o interrompere una frase privandola così di significato. Mi viene in mente il video che mostra Pablo Picasso che con un gesto fluido, insieme preciso e leggero, traccia una linea ... tutto appare meravigliosamente spontaneo e prende forma una vibrante colomba
- Iniziando a usare le "armi" mi sono confrontata con la difficoltà di usare la destra, poiché spada e ventaglio si impugnano con la mano destra. Sono una *mancina contrariata* che usa la sinistra nelle attività quotidiane (usare le forbici, le posate, il coltello, il ferro da stiro, il disegno..) riservando l'uso della dx solo allo scrivere (ma l'arabo lo scrivevo con la sinistra) e con una brutta, davvero poco leggibile "cacografia". Poiché si pratica in gruppo non ritenevo possibile usare la sinistra e ho cercato un modo per superare la difficoltà: come impugnare l'arma e governarla e gestire il peso che percepivo gravoso, il polso che si irrigidiva e sembrava opporsi al movimento. Ho iniziato seguendo le indicazioni e i piccoli preziosi tocchi del maestro, affidandomi sempre di più al modello offerto dagli istruttori e dai compagni di pratica più esperti (Sergio, Laura, Anna, Clementina). Imitare fidandosi, senza pensare al

movimento, senza opporre resistenza, specchiandomi nell'altro superando l'istintiva contrarietà che spunta quando penso che mi si vuole costringere a fare come gli altri e che mi fa esclamare "mancini di tutto il mondo unitevi!

- Si pratica insieme in gruppo: si percepisce la presenza dell'altro pur concentrati su sé stessi, si sintonizza il proprio respiro con quello altrui, si com-prende la dipendenza reciproca incarnata dalla relazione.
- La personale ricerca si coniuga con quella dell'altro in un dialogo continuo: quando ciò riesce anche l'osservatore percepisce armonia e fluidità al di là delle inevitabili naturali differenze di ogni corpo in movimento. Diversi eppur uguali.
- La compresenza nello stesso gruppo di novizi e anziani di pratica potrebbe essere considerata fastidiosa e rallentante. Qualcosa di simile quando in un gruppo classe si inserisce un alunno disabile. Al contrario si scopre che essere *costretti* a riconsiderare e ripetere i fondamentali è una preziosa opportunità: si può perfezionare il movimento, concentrarsi non sulla sequenza, che ormai si conosce, bensì sulla qualità e sul senso del gesto in movimento. Si percepisce che si tratta di un processo continuo di apprendimento: non ci si salva da soli, condividiamo lo stesso spazio, tempo, corpo.
- Una piacevole sorpresa è stata quella di divenire punto di riferimento per alcuni: scorgere nello sguardo dell'altro un tentativo di imitazione attiva, simile a quello messo in atto da me. Si scopre che si può essere utili anche con piccole indicazioni particolarmente durante gli esercizi in coppia.
- Il benessere dei momenti dedicati al massaggio reciproco: il contatto rispettoso con il corpo dell'altro consente di percepire non solo le tensioni ma anche il lento rilassamento, l'accettazione del piacere che le mani sul corpo provocano, dimenticando il timore dell'abbandonarsi e dell'odore che il corpo sudato emana.
- Il Taiji non è consumistico, non utilizza attrezzi costosi o tecnologici. Il corpo fisico in inscindibile unità con la mente, è insieme oggetto e soggetto e il respiro la fonte di energia.

## Alcune indicazioni bibliografiche

Klein PJ<sup>1</sup>, Adams WD. **Comprehensive therapeutic benefits of Taiji: a critical review.** Am J Phys Med Rehabil. 2004 Sep;83(9):735-45.

Schitter AM<sup>1</sup>, Nedeljkovic M<sup>1</sup>, Ausfeld-Hafter B<sup>1</sup>, Fleckenstein J **Changes in self-reported symptoms of depression and physical well-being in healthy individuals following a Taiji beginner course - Results of a randomized controlled trial.** Brain Behav. 2016 Mar 4;6(4)

Li Rong Mei, Sergio Casavecchia **Il taijiquan. Corpo che pensa mente che muove** Ed mediterranea,1984

Lyu D<sup>1,2,3</sup>, Lyu X<sup>1</sup>, Zhang Y<sup>2</sup>, Ren Y<sup>3</sup>, Yang F<sup>3</sup>, Zhou L<sup>2</sup>, [Zou Y<sup>3</sup>](#), [Li Z<sup>2</sup>](#). **Tai Chi for Stroke Rehabilitation: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials.** Front Physiol. 2018 Jul 25;9:983.

Huston P<sup>1</sup>, McFarlane B<sup>2</sup>. **Health benefits of tai chi: What is the evidence?** Can Fam Physician. 2016 Nov;62(11):881-890.

Hall A, Copey B, Richmond H, Thompson J, Ferreira M, Latimer J, Maher CG. **Effectiveness of Tai Chi for Chronic Musculoskeletal Pain Conditions: Updated Systematic Review and Meta-Analysis.** Phys Ther. 2017 Feb 1;97(2):227-238

Schitter AM<sup>1</sup>, Ausfeld-Hafter B, Nedeljkovic M. **Investigating short- and long-term transfer effects of a Taiji beginner course in participants' daily life.** J Integr Med. 2013 Sep;11(5):295-304.

Maddali Bongi S<sup>1</sup>, Paoletti G<sup>2</sup>, Calà M<sup>3</sup>, Del Rosso A<sup>4</sup>, El Aoufy K<sup>5</sup>, Mikhaylova S<sup>6</sup>. **Efficacy of rehabilitation with Tai Ji Quan in an Italian cohort of patients with Fibromyalgia Syndrome.** Complement Ther Clin Pract. 2016 Aug;24:109-15