

# “ EQUILIBRIO E RADICAMENTO ”

Questi sono indubbiamente due fra gli aspetti più impegnativi che un praticante di stili Interni (come il TAIJIQUAN o YI QUAN) deve affrontare sul proprio cammino.

**L'equilibrio** è, dal punto di vista fisico meccanico, la condizione in cui si trova un corpo quando la risultante di tutte le forze e di tutti i momenti agenti su di esso è zero.

Se può essere relativamente semplice raggiungere una condizione di questo tipo (una volta corretti gli errori posturali) nelle posizioni statiche, molto differente è ottenerla nella pratica degli stili interni.

L'equilibrio richiesto, infatti, è di tipo dinamico, soggetto cioè alle continue e costanti variazioni che il corpo del praticante, nel suo continuo fluire da una postura ad un'altra, esercita e subisce, e quindi costantemente modifica la risultante delle forze e delle tensioni naturali agenti su di esso, modificandone la percezione del corpo stesso.

Inoltre date le caratteristiche intrinseche di queste pratiche (sono arti marziali), bisogna costantemente porre attenzione (anche durante gli spostamenti) a mantenere un tenace - e mai rigido - radicamento.

**Il radicamento** dovrebbe consentire infatti al praticante di restare in equilibrio anche se sottoposto a urti, pressioni e sollecitazioni varie di uno o più avversari, siano essi veri (come durante tui shou, le applicazioni o il combattimento), o immaginari (come durante le forme o gli shi li).

In più anche la natura stessa del terreno su cui si svolge la pratica, non è detto sia liscia e stabile (come per esempio in una palestra), ma potrebbe essere irta di ostacoli, buche, e anche non in piano.

Tutte queste condizioni fanno, di fatto, differire l'approccio psicofisico con l'equilibrio e il radicamento degli stili interni, non solo da altre attività di complessa coordinazione motoria (la danza, lo sport ecc.), ma anche da quelle di sviluppo energetico (i qigong, lo yoga, ecc.).

Le implicazioni di carattere psicologico e culturale sono facilmente intuibili, infatti questo tipo di equilibrio è sicuramente simile a quello necessario per affrontare le influenze, i conflitti e i mutamenti della vita reale.

La strategia per affrontare queste problematiche negli stili interni si basa essenzialmente sul miglioramento delle percezioni interne (tensioni ed allineamenti) ed esterne (ambiente ed avversari), e di uno studio approfondito degli allineamenti e delle connessioni.

Percepire ciò che sta avvenendo in noi, e fuori di noi, in termini di equilibrio e radicamento, può consentirci di reagire in maniera misurata ed opportuna, a patto di saper mantenere un vigile rilassamento.

Lasciarsi andare, quindi rilassarsi, aiuta a semplificare il sistema di forze e tensioni e permette di districare ed armonizzare quelle essenziali.

L'armonizzazione delle forze essenziali consiste nel mantenere l'allineamento posturale, che oltre a permettere di scaricare, e quindi disattivare, forze interne ed esterne, deve consentire in qualsiasi momento di rilasciare la forza interna (jing), mantenere eretta la posizione per lasciare salire lo spirito (shen), per convenire a una contemporanea agilità. L'apparente paradosso di coniugare agilità e radicamento, certo non è di facile risoluzione e necessita tempi lunghi e una trasmissione diretta dell'arte.

Un esame più approfondito dei modi e dei metodi richiederebbe molto spazio ed esula gli scopi di questo articolo, ma voglio citare almeno i temi principali in esame:

- Forze: la forza di gravità, la forza centrifuga e quella centripeta.
- Tensioni: ascolto ed utilizzo di tutte le tensioni volontarie ed involontarie del corpo, distinguendo le contrazioni dalle tensioni.
- Effetto del pensiero su tutto ciò ( forza dell'intenzione).

Non ho volutamente citato testi classici, o di maestri famosi, per dare una visione personale di questi argomenti, nondimeno la vasta letteratura a disposizione è assolutamente fondamentale per avere un approccio teorico corretto ed ispirato.