

# FORMA E TUI SHOU: DUE FACCE DELLA STESSA MEDAGLIA

di Silvia Fossa - Otello Tomasella - Giuseppe Paterniti

Qual è il significato sincero dello studio del Taiji Quan? Molto spesso ci si trova di fronte ad una miriade di risposte, una moltitudine di tentativi per spiegare un qualcosa che forse non è né concettualmente scibile né verbalmente esprimibile. Tutto quello che viene detto circa l'argomento è un concetto che si avvicina, più o meno abilmente, a quella che potrebbe essere la risposta a questa domanda. Il punto è che la conoscenza non è coscienza, lo studio dei principi di quest'arte non genera consequenzialmente l'interiorizzazione sensibile di essi. La nostra ricerca e la nostra intenzione si dovrebbero dirigere all'acquisizione corporea, senza l'intervento del pensiero, di tali principi. Per raggiungere questo scopo, o almeno per tentare di farlo, dovremmo sfruttare tutte le opportunità che ci vengono proposte dalla disciplina, quindi focalizzare il nostro studio non solo sulla sequenza delle forme (come spesso accade nelle scuole di Taiji in Italia) ma anche sul Tui Shou. O meglio: quando eseguiamo la forma dovremmo pensare al tui shou, quando facciamo tui shou dovremmo pensare alla forma. Perché? Perché forma e tui shou altro non sono che le due facce della stessa medaglia. Forma e tui shou si basano sulla stessa teoria, i Pa Men, gli otto cancelli: quattro Direzioni (Peng, parare; Lu, ritirarsi ruotando; Chi, premere; An, spingere) e quattro Angoli (Chou, colpo di gomito; Lieh, dividere; Tsai, tirare in basso; Kao, colpo di spalla). Studiare la forma e non pensare al tui shou è scordare i Pa Men, la 'teoria del Taiji Quan', 'l'arte del pugno supremo'. Lo scopo dello studio del Taiji è il raggiungimento dell'equilibrio tra Yin e Yang, il pieno ed il vuoto, la forza e la morbidezza, due entità complementari ed antitetiche. Sia nello studio della forma sia in quello del tui shou i movimenti dovrebbero perseguire questo stato di equilibrio. Come in un serpente, così nel nostro corpo, la forza che si sviluppa dal Tan Tien, si muove attraverso spirali, il Chan Ssu Chin, che permettono il raggiungimento della manifestazione simultanea di Yin e Yang. Queste spirali, che si generano grazie alla connessione degli snodi della struttura, fanno sì che la forza si trasferisca alle estremità del corpo con un continuo movimento di espansione verso l'esterno e, di conseguenza, di



I maestri G. Paterniti e O. Tomasella



I maestri G. Paterniti e O. Tomasella

contrazione verso l'interno. Nel caso in cui queste spirali si allarghino troppo o si restringano troppo, la forza non riesce a muoversi liberamente, poiché nel Taiji allungarsi troppo è come stringersi troppo, fare troppo è come fare troppo poco. Rompere la struttura delle spirali significa creare un blocco allo scorrimento della forza; significa altresì sconnettere il movimento durante l'esecuzione della forma, creare un punto di applicazione per l'avversario, nel tui shou. Se infatti, nella forma, la linea di confine all'interno della quale si muove l'energia è rappresentata dal nostro corpo, nel tui shou, grazie al principio di adesione, essa si espande e congloba il corpo dell'avversario; i due praticanti diventano una cosa sola, un'unica entità all'interno della quale la forza si espande e si contrae. Quando si raggiunge questo stato di unità, c'è uno scambio costante di Yin e Yang tra i due praticanti: qualunque cosa faccia l'avversario, tu, essendo in armonia con esso, riuscirai a dirigerne la forza; se l'avversario è duro tu diventerai morbido, se l'avversario si allontana tu lo seguirai, così sarai sempre uno con lui. Maggiore sarà la coscienza della nostra energia interna, maggiori saranno le possibilità di percepire la forza dell'avversario. Come nella forma il nostro studio non dovrebbe focalizzarsi sul movimento esterno, bensì sulla giusta connessione del nostro corpo, così nel tui shou non dovremmo mirare alla supremazia sull'avversario, bensì allo svolgimento consapevole della forza interna. Forma e tui shou, quindi, si completano vicendevolmente e, per colui che ricerca con sincerità l'essenza dell'arte, non è possibile prescindere da questa verità.

In occasione dell'ultimo stage tenuto a Treviso dal M° Gianfranco Pace e organizzato dal Gruppo Studi Arti Interne "Stone Temple Tao", i partecipanti hanno avuto modo di porre al Maestro diverse domande inerenti al tema fin qui trattato. Eccone alcune...

Domanda: abbiamo compreso che, nonostante la continua trasformazione di Yin in Yang e viceversa di Yang in Yin, sia nel tui shou, sia nella forma, è necessario essere "sempre pieni": come è possibile ottenere in maniera costante questa qualità? E inoltre: è possibile essere "sempre pieni" anche nella vita?

M° Pace: oggi durante la pratica è stata ripetutamente ricordata l'importanza di mantenere la "pienezza" in ogni movimento della forma così come in ogni momento del Tui Shou; abbiamo parlato quindi di Peng Jin, cioè di quel tipo di forza elastica che è alla base della pratica del Taiji Quan. Il Peng Jin è una forza d'espansione: per rendere l'idea più chiara consideriamo che se il nostro corpo fosse riempito d'aria e, questa esercitasse dall'interno verso l'esterno una certa pressione, facendo sì che i nostri muscoli insieme ai tendini si allunghino elasticamente e le nostre articolazioni si "aprano", avremo come risultato un'espansione del nostro corpo e quindi "pienezza". Però dobbiamo fare attenzione che questo non comporti rigidità: di solito infatti accade che, anziché espanderci in tutte le direzioni, ci si allunghi creando rigidità. Allo stesso modo se non avviene l'espansione elastica di cui abbiamo parlato, il nostro corpo risulterà moscio. Per quanto riguarda la seconda parte della domanda, cercherò di rispondere secondo il mio grado di comprensione. La pratica del Taiji Quan ci insegna che essere "pieni" (nel senso detto sopra) comporta il relazionarci con l'esterno e, quindi, avere un contatto con tutte le cose. Ciò ci dà la possibilità di affrontare gli eventi



**Il Maestro Otello Tomasella**

senza essere troppo duri e senza essere troppo molli: questo ci aiuta ad entrare in armonia con gli altri e con tutto quello che ci sta intorno. Quindi potremmo affermare che essere pieni può significare essere centrati e radicati, di conseguenza più sicuri e con una “direzione” di vita più chiara.

Domanda: può darci la sua definizione di "Yi", "intenzione"? Il concetto di intenzione e quello di vuoto sono correlati?

M° Pace: Yi è come una pianta che nasce dalla nostra mente: in questo caso il vuoto è come il fertilizzante, l'acqua, ed in genere le cure che servono per far sviluppare la nostra pianta. Una mente vuota porta la quiete, una mente quieta porta allo sviluppo dell'Yi e ad un corpo rilassato (pieno). Io penso che Yi, che può tradursi in intenzione, non debba esaurirsi nella parola determinazione o, peggio ancora, in volontà rigida proiettata ad uno scopo: quando è così non è possibile essere quieti né tanto meno vuoti, pertanto Yi non si genera e, di conseguenza, il corpo risulterà sconnesso.

Domanda: fino a che punto la pratica del tui shou si rivelerà utile in una reale situazione di combattimento?

M° Pace: la pratica del Tui Shou è una buona base come approccio al combattimento, ma non è assolutamente il combattimento. Con il Tui Shou si lavora profondamente sulla sensibilità, sulla forza elastica e su altre qualità che devono essere coltivate nel Taiji Quan. Secondo me, all'inizio, il Tui Shou va praticato a piedi fissi e con esercizi prestabiliti, poi si inizieranno a muovere i piedi e, al momento giusto, il praticante si eserciterà nel Tui Shou libero dove è possibile proiettare, stratonare, afferrare e compiere leve articolari. Credo che lo sviluppo di questo lavoro porti ad una coscienza del Taiji Quan che mette in evidenza le tecniche nascoste nella sequenza della forma, la quale va praticata costantemente. Secondo me c'è un momento, nello studio del Taiji Quan, dove è indispensabile pensare alla forma quando si pratica il Tui Shou e al Tui Shou quando si pratica la forma. Ci sono inoltre degli esercizi che danno la possibilità di iniziare a percepire le distanze nel portare e nel ricevere i colpi e che, insieme a quanto detto sopra, ci aiutano e ci preparano al combattimento. E' importante ricordare



**Il Maestro Giuseppe Paterniti**

però che tutti gli esercizi a coppia (Tui Shou, esercizi di condizionamento, applicazioni e lavoro libero) devono rispondere alle regole ed ai principi della pratica del Taiji Quan. Secondo me, nelle classi di allievi più giovani, non devono mancare delle sezioni di studio riservate alla lotta (Tui Shou libero) e allo studio del combattimento. Penso inoltre che la forma sia alla base di uno sviluppo marziale: lo studio della forma non si esaurisce mai. Oltre alla forma, però, è necessario studiare il Tui Shou nelle sue diverse modalità insieme ad altri esercizi coppia. Fino a quando nelle scuole di Taiji Quan si continuerà a praticare solo la forma e soltanto semplici e schematici esercizi di Tui Shou, non ci si potrà avvalere pienamente dell'efficacia del Taiji Quan come arte marziale.

**STONE TEMPLE TAO**  
GRUPPO STUDI ARTI INTERNE

Il Gruppo Studi “Stone Temple Tao”, operante nella provincia di Treviso, aderisce all’International Taiji Quan Kung Fu Association (ITKA) diretta dal M° Gianfranco Pace. La Scuola, la prima in Veneto ad offrire un programma completo di Taiji Quan stile Chen tradizionale e moderno, propone corsi per adulti e bambini, organizza regolarmente seminari di perfezionamento con il M° Pace e partecipa alle gare e alle manifestazioni più prestigiose. I risultati agonistici ottenuti nel 2004 dai due insegnanti sono di grande importanza: Giuseppe Paterniti è Medaglia d’Oro ai Campionati Mondiali di Orlando (Florida – USA); Otello Tomasella è Campione Italiano FIWS di Tui Shou. Per informazioni sulle palestre, sui corsi settimanali e gli stage visitate il sito [www.stonetempletao.it](http://www.stonetempletao.it) oppure telefonate ai numeri: 347 5162297 – 340 5071518. E-mail: [taiji@stonetempletao.it](mailto:taiji@stonetempletao.it) - Per informazioni sull’ITKA contattate la segreteria generale al tel/fax 095 7274726. Sito Web: [www.csstaijiquan.it](http://www.csstaijiquan.it) - Email: [css@taijiquan.it](mailto:css@taijiquan.it)

**ARTICOLO E FOTO PUBBLICATI SU “ENERTAO”**  
**periodico di arti marziali, cultura e benessere orientale**  
**Anno XIII N° 2 - Giugno 2005**