

Cosa è il Ch'i?

La misteriosa energia interna è l'elemento più importante nella pratica delle arti marziali.

Testo e foto di Roberto Fassi

Il termine cinese Ch'i (ma si pronuncia «ci»), chiamato Ki nelle arti marziali giapponesi, ha numerosi significati: vapore, aria, gas, respiro, energia vitale interna...

Tale parola viene rappresentata da un ideogramma che riproduce in maniera stilizzata una caldaia per la fermentazione del riso da cui fuoriescono degli strati di vapore.

Tutti i maestri affermano che il Ch'i (o Ki) è un elemento indispensabile nella pratica delle arti marziali. I maestri di Kung-fu in particolare ripetono spesso durante le lezioni l'espressione «Ch'en Ch'i» ossia: «Tenete il Ch'i basso». Questo è un invito ad utilizzare esclusivamente una respirazione addominale profonda e non una respirazione toracica. In questo caso dunque la parola Ch'i è l'equivalente di «respiro».

Solo utilizzando una corretta tecnica respiratoria il «respiro» può trasformarsi in energia interna, circolare nell'interno del nostro corpo e manifestarsi come una vera e propria forza esplosiva nella pratica delle arti marziali.

Per imparare a respirare correttamente e di conseguenza a sviluppare, far circolare ed utilizzare l'energia interna è indispensabile una pratica giornaliera di molti anni sotto la guida di un «vero» maestro. Ma di «veri» maestri ne esistono pochissimi. Ecco perché tutti parlano di Ch'i (o di Ki), ma ben pochi sono coloro che hanno compreso di cosa veramente si tratti e ancor meno quelli in grado di utilizzare l'energia vitale interiore. Quello che molti fanno passare per Ch'i non è altro che una combinazione di elementi esteriori: forza fisica, contrazione muscolare e velocità. Ma l'energia interna è qualche cosa di completamente diverso.

È impossibile trattare in un solo articolo il concetto di Ch'i (nemmeno un volume basterebbe); quelli che seguono sono comunque gli elementi essenziali per la compren-

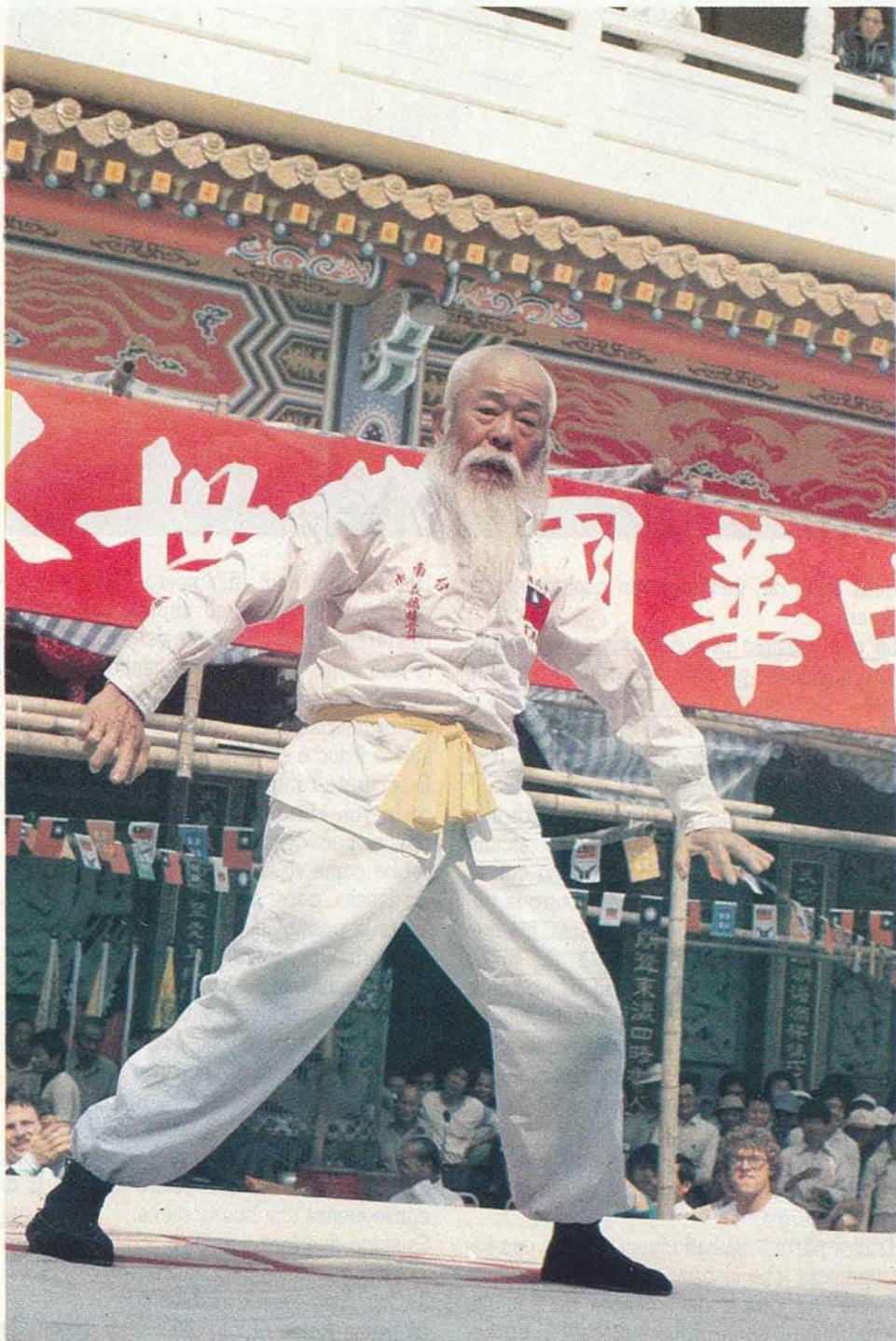
sione del Ch'i come ci sono stati spiegati dal maestro Chang Dsu Yao uno dei massimi esperti viventi di arti marziali tradizionali cinesi.

Secondo le credenze cinesi l'aria che respiriamo contiene un gas vitale, l'ossigeno, ed una forma di energia vitale, il Ch'i è presente in tutto l'universo.

Durante la respirazione l'aria cede all'organismo non solo l'ossigeno, ma anche il Ch'i;

In determinati punti lungo i «canali» tale circolazione può venire alterata o bloccata: il corpo allora si ammalia e muore. I trattamenti di agopuntura, antichissima branca della medicina cinese, servono a rimuovere i blocchi e a ristabilire il corretto flusso del Ch'i.

Ma il Ch'i oltre ad essere una fonte di salute è anche una sorgente di energia: esso può infatti venir incanalato, diretto e concentrato

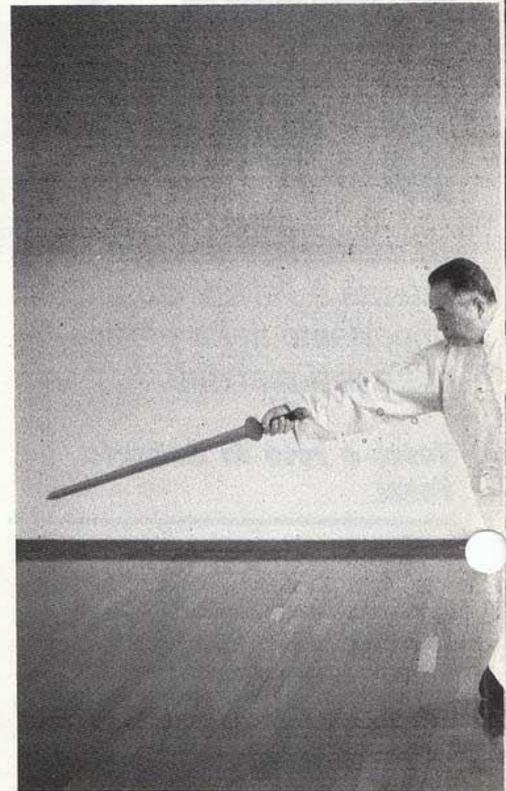


il primo associato col sangue circola nelle vene e nelle arterie, il secondo percorre invece certi «canali» o «circuiti energetici» e se il corpo è sano fluisce in modo continuo e regolare.

Questo ultraottantenne maestro è famoso a Taiwan per le sue dimostrazioni di Ch'i Kung. Durante gli ultimi campionati mondiali l'abbiamo visto fare delle cose straordinarie. È anche un grande esperto di medicina tradizionale cinese.

La spada è considerata l'arma più nobile e difficile del Kung-fu. Solo chi ha raggiunto la maestria nel Ch'i è in grado di maneggiarla correttamente.

Il maestro Chang Dsu Yao in un esercizio con due spade.



dalla forza del pensiero con risultati straordinari.

Se per esempio portiamo un attacco di pugno dobbiamo pensare con grande intensità che il Ch'i scorra lungo il nostro braccio e fuoriesca dal pugno il cui effetto (dopo lunghi anni di «pratica mentale») viene così notevolmente potenziato.

Esistono dei maestri che riescono addirittura a corazzare momentaneamente alcune parti del loro corpo concentrando con la mente il Ch'i. Una lancia spinta contro la gola di uno di questi esperti si spezza, ma non riesce a penetrare! Questo è un tipico esempio di «Ch'i Kung» ossia di «potenza del Ch'i». Arrivare a questi livelli richiede un'intera vita dedicata esclusivamente all'allenamento del Ch'i (ma attenzione agli imbrogli e alle dimostrazioni truccate!).

La natura vera del Ch'i rimane comunque misteriosa e non è stato possibile dimostrare scientificamente l'esistenza di questa forma di energia.

D'altra parte i risultati clinici ottenuti con l'agopuntura, che si basa esclusivamente sulla teoria del Ch'i e dei «canali» detti anche «meridiani», sono ormai indiscutibili ed accettati, anche se non ancora interamente compresi, dalla medicina occidentale.

Per lo sviluppo del Ch'i vi suggeriamo solo di allenarvi con grande dedizione e costanza seguendo i suggerimenti di un (vero) maestro.

Dopo alcuni anni (il numero dipende solo da voi) di allenamento improvvisamente vi renderete conto che le tecniche che eseguite non sono più le stesse, hanno acquistato qualche cosa di diverso, sono diventate straordinariamente efficaci, anche se lo sforzo fisico è stato minimo.

E sentirete l'energia vitale dell'universo fluire in voi. Ma questa è una sensazione che non si può descrivere adeguatamente. Sarebbe come voler spiegare ad un cieco dalla nascita cosa sono i colori. Voi invece avete la possibilità di comprendere, ma dovete prima praticare, praticare, praticare...

È importante anche avere un flusso abbondante di Ch'i. Questa situazione è bene descritta dalle espressioni: «essere pieni di vita», «sentirsi pieni di energia».

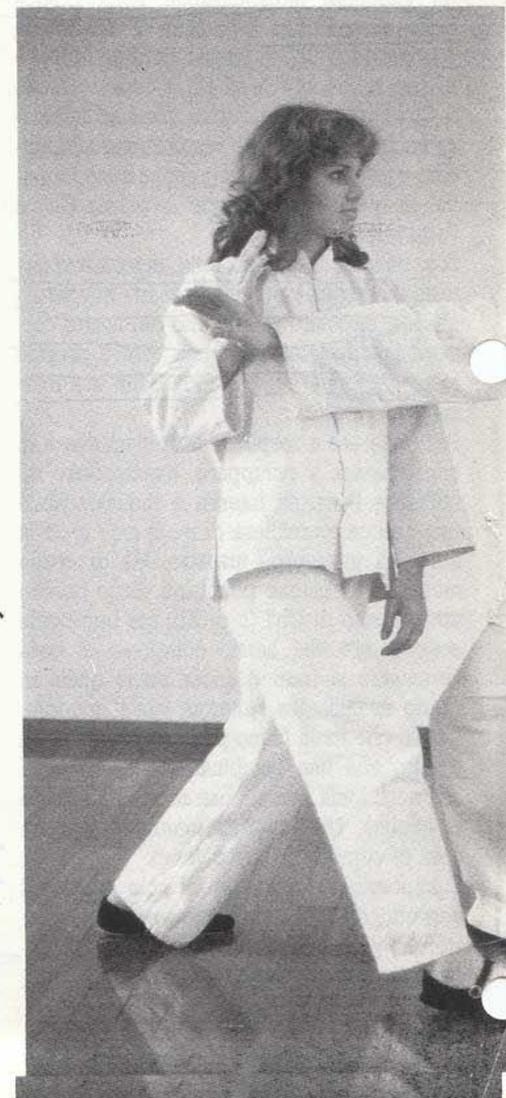
La corretta tecnica respiratoria, la meditazione Ch'an (Zen) e la pratica delle arti marziali ci aiutano ad ottenere e conservare un flusso abbondante e regolare di Ch'i. E di conseguenza una buona salute.

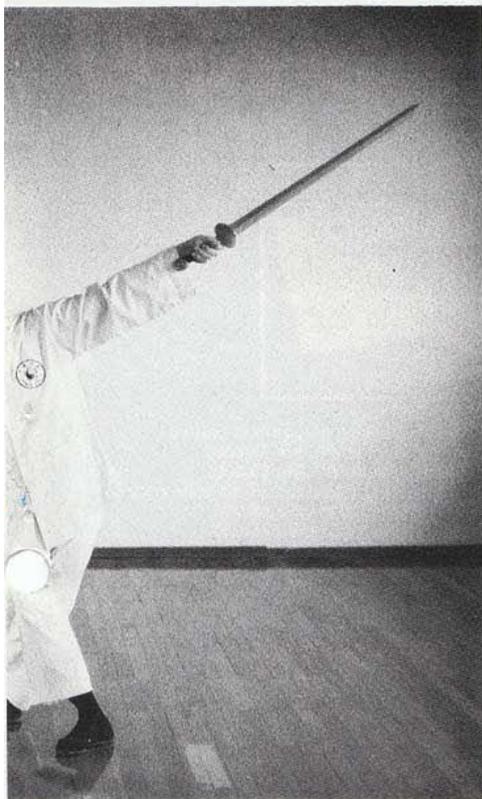
Esistono due forme di Ch'i:

- 1) Ch'i Chin ossia Ch'i statico
- 2) Ch'i Tung ossia Ch'i dinamico

La prima forma di Ch'i interviene durante le pratiche di meditazione Ch'an (Zen). La parola «statico» sta a significare che il Ch'i circola in un corpo immobile.

Seduti nella classica posizione di meditazione bisogna anzitutto vuotare la mente da ogni pensiero concentrandola sulla respira-





Lo scopo principale della pratica del Tai Chi Chuan è quello di sviluppare e far circolare il Ch'i.

Tai Chi Chuan; esercizio a due di Tui Shou (spingere con le mani). In questi esercizi si impara a prender coscienza dell'energia dell'avversario.

zione che deve essere diaframmatica (addominale), calma e regolare. Con l'occhio della mente bisogna visualizzare il Ch'i che entra come aria dal naso discende e si concentra nel Tan T'ien (baricentro del corpo umano situato nel centro del ventre, qualche centimetro sotto l'ombellico.) Di qui esso raggiunge la base della colonna vertebrale e sale lungo di essa fino al collo, arriva alla sommità della nuca per poi ridiscendere e iniziare un nuovo ciclo.

Il pensiero segue il Ch'i che circola senza interruzioni in accordo col ritmo respiratorio. La mente pur essendo concentrata sul percorso del Ch'i non distraita da pensieri o preoccupazioni, deve rimanere «presente», «cosciente». Essa diventa una specie di specchio che riflette tutto ciò che succede intorno senza esserne coinvolta. Una situazione di grave pericolo viene per esempio registrata dalla mente, che può ordinare al corpo di agire nel modo più opportuno, senza l'interferenza di emozioni come la paura o l'angoscia.

Nella pratica delle arti marziali si fa interve-

nire la seconda forma di Ch'i, quello dinamico. In questo caso bisogna visualizzare il Ch'i che scende nel Tan T'ien e farlo circolare con la forza del pensiero attraverso le gambe, la colonna vertebrale e le braccia. Nel caso di una parata la mente concentra il Ch'i nella parte del corpo che esegue la parata, nel caso di un attacco bisogna pensare che il Ch'i esca dalla parte del corpo che colpisce l'avversario.

È molto importante quindi che i praticanti di arti marziali in generale e quelli di Kung-fu in particolare, concentrino la loro mente sul Ch'i e lo sospingano, per così dire, col pensiero nella direzione voluta.

Dopo molti anni di continua pratica si raggiunge uno stato in cui Ch'i va da solo nella direzione giusta ed il praticante non esegue più volontariamente le tecniche ed i movimenti, ma è il «Tao», la Via della Natura, ad agire tramite il suo corpo.

Questo è uno stato simile a quello che si può raggiungere nella meditazione Ch'an. Ecco perchè talvolta si dice che le Arti Marziali sono una forma di «meditazione dinamica».

Per i lettori interessati osserviamo infine che la corretta tecnica di circolazione del Ch'i è stata molto più diffusamente descritta nel primo volume dell'Enciclopedia del Kung-fu di prossima pubblicazione (Ed. Mediterranee) di cui il maestro Chang Dsu Yao ed il sottoscritto sono gli autori.

