

Dedicato ai Lettori

La danza del Tai Ji non è un modo per ottenere un breve e temporaneo rilassamento; in realtà è un vero e proprio modo di vedere e vivere la vita. Attraverso la pratica ritorniamo al nostro centro, al nucleo, all'essenza di ciò che siamo veramente.

L'apprendimento della danza della vita è un processo circolare che non ha mai fine.

Sono contento di condividere i miei apprendimenti attraverso questo libro che è giunto alla sua seconda edizione. Ho ricevuto con soddisfazione molte telefonate, tanti commenti positivi ed anche alcune lettere di apprezzamento.

Sono inoltre onorato di condurre seminari e corsi in varie parti d'Italia dove, oltre a proporre il Tai Ji come pratica di movimento, invito sempre i partecipanti a comunicare a cuore aperto per favorire momenti di scambio, riflessione e condivisione dell'esperienza.

Questo libro vuole essere un amico che incoraggia a danzare la vita con serenità e saggezza.

Con amore,
Giuseppe Urselli

CAPITOLO PRIMO

Come ho conosciuto il Tai Ji

Una fredda sera d'autunno del 1990 vagabondavo per le vie del centro storico di Padova sentendomi particolarmente triste e giù di corda. Non ero pienamente soddisfatto di me stesso.

Ero allora uno studente di psicologia e, nonostante il mio profondo interesse per la psicologia umanistica, non mi ritenevo per nulla soddisfatto del modo in cui stavo affrontando gli studi universitari. Non ci mettevo particolare grinta ed energia poiché ero poco interessato al “taglio scientifico” con cui venivano trattati la maggior parte degli argomenti.

Se poi alle insoddisfazioni che provenivano dagli studi aggiungiamo quelle esistenziali, il resto lo dovrete intuire da voi !

Ero in piena crisi...

Wei ji, l'ideogramma cinese del termine crisi è composto di due caratteri; wei vuol dire pericolo, mentre ji vuol dire opportunità.

Wei ji rappresenta dunque sia una precaria situazione di pericolo e di emergenza sia una opportunità di crescita e cambiamento. Chi è in crisi si trova di fronte ad un bivio, ad un punto di svolta e deve scegliere la propria via (in greco krisis significa appunto scelta, decisione).

L'ideogramma wei, che sta per pericolo, rappresenta e raffigura un incontro frontale con una tigre, che per i cinesi è simbolo di energia vitale. Il movimento del Tai Ji “Abbraccia la tigre e ritorna sulla cima della montagna” ci invita metaforicamente ad abbracciare proprio il potere energetico che la crisi stessa nasconde. Quando abbracciamo il pericolo (wei, la tigre) corriamo sicuramente un rischio, ma non dobbiamo dimenticare che nel nostro abbraccio è incluso anche ji, cioè le

infinite opportunità che la vita stessa offre in continuazione.

Le crisi e le sfide della vita ci offrono la possibilità del cambiamento e soprattutto la meravigliosa opportunità di venire a conoscenza e prendere consapevolezza sia del nostro ricco e creativo potenziale umano sia delle nostre aspirazioni più intime.



Tornando a me la preoccupazione e il pericolo della mia crisi consistevano nel continuare a “dormire” fingendo che tutto andasse bene. L'opportunità consisteva nel “risvegliarmi” intraprendendo un percorso più idoneo alle mie inclinazioni personali.

Proprio mentre vagavo per le vie del centro di Padova, sconcolato e profondamente immerso nelle mie riflessioni, mi capitò di fronte agli occhi una locandina che pubblicizzava un corso di Tai Ji Chuan. “Cos'è il Tai Ji Chuan? È forse questo il mio nuovo percorso, la mia opportunità nella crisi?” mi chiesi.

All'epoca e in quel particolare momento della vita non sapevo assolutamente nulla né sulle filosofie orientali né tanto meno sul Tai Ji Chuan, eppure quella locandina attrasse tutta la mia attenzione e mi stimolò ad informarmi sull'argomento.

Ero molto curioso ed ansioso di sapere e così mi affrettai entusiasta verso la più vicina libreria per cercare un libro che mi introducesse ai principi filosofici di base del Tai Ji. Acquistai il libro “Tai Ji Quan” di Horwitz, Kimmelman, Lui e cominciai subito a leggerlo. Le prime pagine erano dedicate alla “Via del Cambiamento”.

In un momento come quello non potevano capitarmi fra le mani un libro ed un argomento più adatti, giacché mi sentivo davvero pronto e ben disposto ad intraprendere la “Via del mio Cambiamento...”.

Quella stessa sera mi recai nel centro di Tai Ji Chuan pubblicizzato dalla locandina ritrovandomi così in una grande stanza ad osservare lo svolgimento di una lezione.

Su un bellissimo e caldo pavimento in legno una decina di persone si muovevano lentamente in modo aggraziato ed armonioso. Una grande atmosfera di pace, tranquillità e silenzio regnava nella stanza. Solo osservando quei movimenti organici e naturali mi sentii rilassato e sereno.

Prima di quel momento non avevo mai visto degli esercizi così lenti, dolci e rispettosi del corpo umano. Rimasi letteralmente ipnotizzato dai movimenti fluidi, semplici, amorevoli e circolari del Tai Ji Chuan.

Quando l'insegnante si avvicinò invitandomi a partecipare fui riluttante nel farlo preferendo per quella sera semplicemente assistere alla lezione. Del resto, devo anche ammettere che ero un po' intimorito poiché quel tipo di "ginnastica dolce" era assolutamente nuova per me.

Constato sempre più frequentemente che è un'esperienza comune a tutti quella di sentirsi impacciati, vergognosi ed imbarazzati proprio di fronte alle cose che ci piacciono di più e verso cui la nostra natura tende. Comunque a dispetto di tutte le mie paure e timori, la settimana successiva partecipai alla mia prima lezione.

L'insegnante ci invitò a tracciare e a dipingere dei semplici cerchi nell'aria con le braccia. Con la spina dorsale eretta in modo naturale come se fosse sospesa al cielo, i piedi separati e paralleli, le ginocchia leggermente flesse, ognuno di noi dipingeva lentamente nell'aria il cerchio dello Yin e dello Yang, simbolo del Tai Ji.

Quella sera ero davvero molto emozionato e non appena cominciai a praticare il mio cuore batté forte dall'eccitazione. Stavo sperimentando per la prima volta nella mia vita l'unità inscindibile di corpo, mente e spirito.

Quei movimenti lenti, morbidi e fluidi eseguiti in sintonia con il ritmo del respiro mi davano la sensazione di vivere un vero e proprio sogno ad occhi aperti. Ero stupito dallo svolgersi e dal dipanarsi dei movimenti del Tai Ji, che ricordano lo srotolarsi del filo di seta dal bozzolo. Avevo sempre sognato un movimento talmente lento, ininterrotto, fluido e finalmente lo stavo vivendo. Magicamente il sogno e la realtà divennero Uno!

Quando eseguiamo la figura detta "Il candido airone spiega le sue ali" avvertii realmente nel mio intimo una chiara sensazione di volo, che continuai a provare per tutta la durata della lezione nonostante e a dispetto del fatto che i miei piedi fossero ben radicati al suolo. Mentre la parte inferiore del mio corpo (le gambe ed i piedi) si assestava sul terreno, la parte superiore (il tronco, il capo e le braccia) si innalzava lasciando librare lo spirito in alto, su verso il cielo. Ero in armonia ed equilibrio fra terra e cielo...

Sentivo la mia spina dorsale flessibile come una canna di bamboo mossa dal vento, le braccia che si muovevano come ali fra le nuvole ed i piedi radicati al suolo come radici di una grande quercia.

I movimenti si susseguivano fluidamente ed ininterrottamente come onde del mare.

Ricordo sempre con molto piacere la mia prima lezione di Tai Ji!

Non appena uscii da quel centro di Tai Ji Chuan, saltai e cantai col cuore pieno di gioia eseguendo in continuazione un gesto con le mani: ruotare le palme dall'alto verso il basso. Grazie a questa semplice rotazione, avver-

tii con sollievo la sensazione di “aver scaricato per terra” tutti i miei precedenti problemi, preoccupazioni e pesi inutili. Parallelamente, mi sembrò di guardare per la prima volta il dorso delle mani.

Fino a quella sera mi ero intestardito a guardare un solo lato della mano, una sola faccia della medaglia, quella più oscura e problematica. Grazie al Tai Ji scoprii e intravidi proprio all'interno del lato buio uno spiraglio di luce, lo yang nello yin, la luce nel buio. Solo ruotando ed osservando le mani nel loro insieme (palmo e dorso) riuscii a comprendere l'unità e la complementarità degli opposti e, di conseguenza, la relatività dei miei precedenti problemi.



La “scoperta del dorso della mano” rappresentò per me una nuova chance, una nuova opportunità. Un nuovo sentiero mi si presentava nella crisi: la via del Tai Ji, la via dell'integrazione di corpo, mente e spirito!



Indice

Dedicato ai lettori	5
Introduzione	7
Parte prima	
Danzare la vita	9
Capitolo primo	
Come ho conosciuto il Tai Ji	10
Capitolo secondo	
A Londra con Chungliang Al Huang: un vero e proprio viaggio	14
Capitolo terzo	
Partorire in casa danzando il Tai Ji	18
Parte seconda	
L'arte del Tai Ji	26
Capitolo quarto	
Aprire il cuore, lo spirito del Tai Ji	27
Capitolo quinto	
Al di là delle parole	31
Capitolo sesto	
La via dell'acqua che scorre	36
Capitolo settimo	
Wu Ji, il Vuoto	41

Capitolo ottavo	
Wu-wei, agire senza sforzo	49
Parte terza	
Diverse angolazioni	56
Capitolo nono	
Connessioni creative	57
Capitolo decimo	
Poesie nate dall'ascolto interiore	70
Conclusione	82