



Un disegno di Marco Petrella

# Tai Chi, per tenere unita la mente al corpo

**STEFANIA SCATENI**

Capita spesso di leggere annunci sui corsi di Tai Chi Chuan che si tengono nella nostra città. Rispetto agli anni passati, ad eccezione di una parte degli anni 60, le tecniche orientali di «ginnastica» e meditazione stanno godendo di un rinnovato successo, deducibile a prima vista proprio dal fiorire dei corsi. Ma, tra i molti che si iscrivono per fare Tai Chi una sparuta minoranza sa effettivamente che cosa si accinge a fare. Ne abbiamo quindi parlato con una giovane insegnante, Gianna Sabatelli, che svolge il suo lavoro, all'interno delle attività del

Cdie, presso la palestra dell'ex Mattatoio di Testaccio.

**C'è una maggiore sensibilità verso il Tai Chi?**

Mi sembra di sì e dipende dallo stress e dai ritmi di vita che si conducono. La gente va alla ricerca di queste tecniche in alternativa alle cose che ha fatto finora. Ma non è una sensibilità che deriva dalla consapevolezza. Parte, piuttosto, da un bisogno. Dall'aver messo da parte certe cose.

**Che intendi con «certe cose»?**

Fino ad alcuni anni fa c'erano

immagini più codificate dell'essere nel sociale. Adesso il lavoro sul corpo significa renderlo una macchina efficiente: ma manca qualcosa, devi compensare con altro. E qui, viene fuori anche il Tai Chi.

**Che cosa è di preciso?**

È una tecnica psicofisica: attraverso il lavoro fisico apre un collegamento con la mente, reintegra due aspetti che in Occidente sono tenuti separati. Il Tai Chi più diffuso in Italia, ma anche in Cina, è lo stile Yang che risale al 1700. In Europa è stato portato da Muradoff. Alla base ha le arti marziali, ma ha approfondito i rapporti mente-corpo ed è di-

ventato una tecnica psicosomatica, un lavoro interiore. Attraverso di esso si osserva come il corpo reagisce al movimento, dov'è il baricentro, in quale direzione ci si muove. È insomma un modo per conoscersi meglio, una forma di autoidentificazione. La base dell'equilibrio psicofisico viene posta nella pancia, una posizione più bassa di quella della ginnastica occidentale che è nel plesso solare, pancia in dentro petto in fuori, per capirsi. Una posizione tutta protesa all'esterno, mentre nel Tai Chi è il contrario. E' comunque una cosa che non si può spiegare, va sperimentato

sul proprio corpo.

**E non a caso nel tuo corso si fa uso anche di tecniche bioenergetiche.**

Il principio è il medesimo: ginocchia morbide e bacino basso. Lo stesso Lowen (creatore della analisi bioenergetica ndr) dice che ha preso alcune cose dal Tai Chi. La differenza è che nel Tai Chi non lavori direttamente sulle emozioni.

**Come si può avere una garanzia, anche minima, sulla validità dell'insegnamento?**

Non c'è pericolo di perdersi tra svariate proposte. La situazione è ancora controllata an-

che se il Tai Chi sta andando di moda. Pensa che Muradoff aveva meno allievi di quanti ne ho io. Questo è segno che qualcosa si sta muovendo.

**E com'è l'allievo «tipo»?**

L'età media è di 30 anni. Mi sembra che ci siano due categorie: quelli che vogliono staccarsi dai problemi quotidiani e vedono il Tai Chi come momento di fuga. E quelli con una coscienza maggiore, che sanno già cosa cercare. A questa categoria appartiene la maggior parte dei miei allievi, e forse dipende dal filtro del Cdie e dal luogo in cui lavoriamo, Testaccio, che è un posto

particolare.

**Qual è il fondamento del tuo lavoro?**

Mantenere un approccio materialistico, partire cioè dal lavoro sul corpo. Questo ti permette, poi, di andare oltre. Il Tai Chi Chuan non è un sistema per annullare se stessi e le contraddizioni tra sé e il mondo, ma un modo per ritrovarsi, sentirsi, attingere a maggiore energia e trovare possibilità nuove di affrontare le contraddizioni. Per questo continuo a studiarlo, a confrontarmi con altri insegnanti. Il Tai Chi è un cammino, un percorso che non è mai lo stesso. E non si arriva mai.