

La forza del bozzolo di seta

La particolare modalità di conduzione dell'energia con andamento a spirale e l'alternanza di movimenti lenti e fluidi come l'acqua con altri vigorosi e veloci sono il fondamento del Taijiquan stile Chen. Cinque movimenti per capire cosa significa praticare questa disciplina

A cura di **Gianna Sabatelli**

Il *Taijiquan* della famiglia Chen, a differenza degli altri stili da esso derivati, si caratterizza sia per la particolare modalità di conduzione dell'energia con andamento a spirale denominata *chansi jin* - forza del bozzolo di seta - sia per l'alternanza di movimenti lenti e fluidi come l'acqua con altri vigorosi e veloci, *fa jin*, in cui l'energia interna esplose come un fulmine.

Chansi jin e *fa jin* sono due forze che formano un *Taiji*, esse si completano e si trasformano a vicenda. La prima fa circolare il *qi* all'interno del corpo, mentre la seconda lo scaglia all'esterno. *Chansi jin* è una forza circolare che si diffonde a spirale in tutto il corpo.

Essa origina dai reni, comincia il suo percorso dal *dantian* inferiore - dimora dello spirito vitale, situato tre dita al di sotto dell'ombelico, d'ora in avanti solo *dantian* - discende fino ai piedi, risale poi attraverso le gambe in tutto il corpo.

Dalla forza *chansi* si sviluppa la forza esplosiva, *fa jin*, che proviene dai tendini ed è sostenuta dal *qi* generato nel *dantian*. Quando il *qi*, accumulato nell'area del *dantian*, fluisce liberamente in ogni parte del corpo si sviluppa il *jin*, una forza sottile e continua, avvolta su se stessa. Il *jin* è diverso dal *qi*: se possiamo

pensare al *qi* come al soffio vitale che anima il corpo, il *jin* è la forza che ne scaturisce ma, diversamente dalla forza muscolare, denominata *li*, non possiede né forma né struttura.

IL SIGNIFICATO DI CHANSI JIN

Il bozzolo di seta costituisce l'allenamento fondante per la circolazione del *zhong qi*, il *qi* centrale nel corpo necessario allo sviluppo della forza interna. Per comprendere il *Taijiquan* stile Chen è necessario comprendere l'essenza del *chansi jin*.

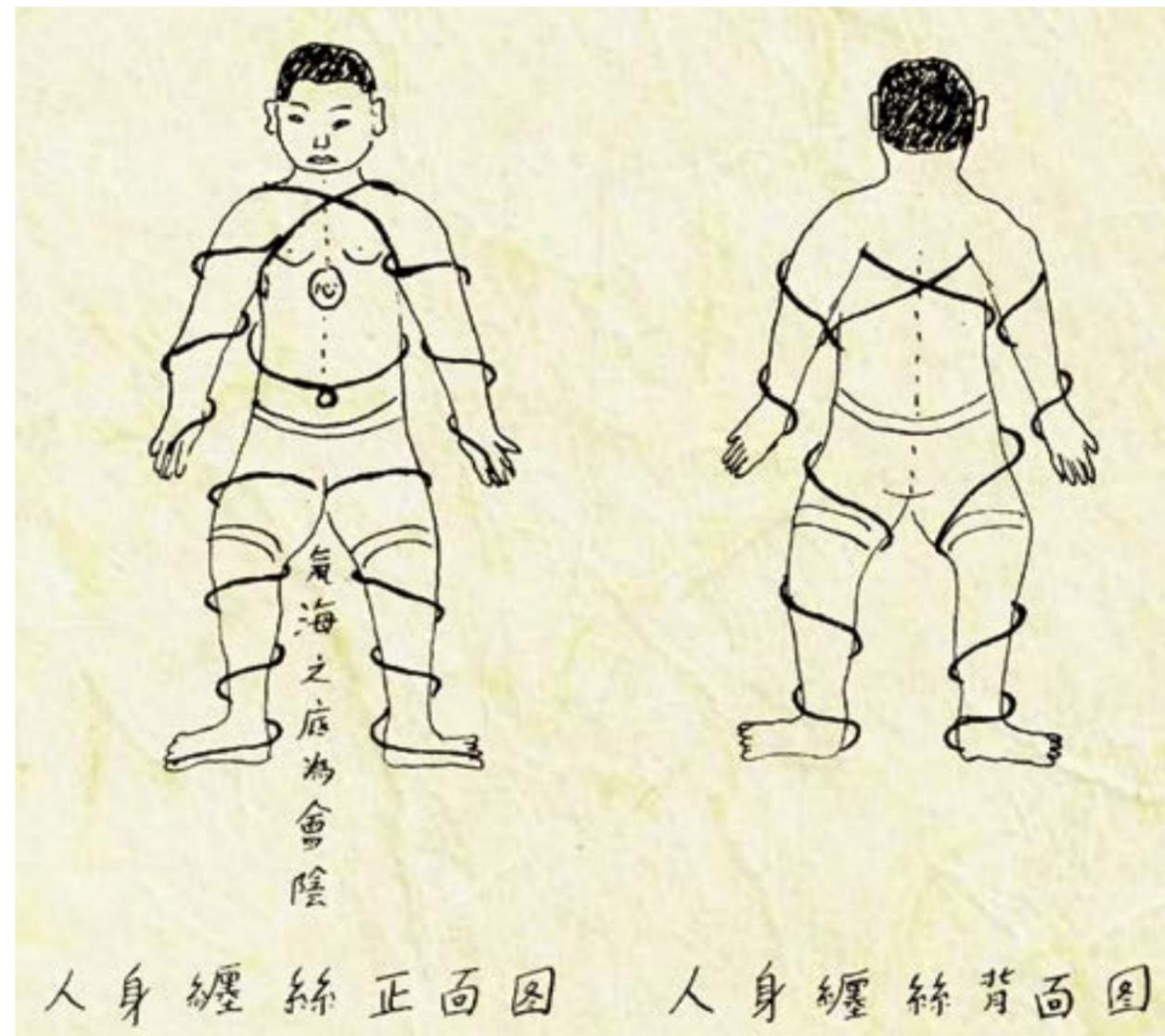
Nel termine cinese *chansi jin*, *chan* significa avvolgere, *si* filo di seta, mentre *jin* è la forza generata dallo specifico allenamento. L'immagine del bozzolo di seta suggerisce che il fluire della forza interna al corpo è simile al dispiegarsi di un filo di seta quando viene srotolato dal bozzolo in modo lento, uniforme e continuo. La forza tirante determina un movimento di traslazione, mentre la rivoluzione del bozzolo su se stesso ne determina la rotazione. Il movimento risultante è una spirale che descrive una linea curva e al contempo una traiettoria rettilinea, al pari di un proiettile che, seguendo la rigatura della canna dell'arma, esegue una rotazione a spirale mentre traccia una retta verso il bersaglio.

La scuola

Chen Xiaowang World Taijiquan Association-Italia, *Il campo del cinabro* è una scuola di Taijiquan tradizionale della famiglia Chen e di Qigong con sede centrale a Roma.

Diretta dal maestro Gianna Sabatelli, opera in Italia (Lazio, Campania, Toscana, Veneto, Friuli), in Gran Bretagna e Danimarca.

www.ilcampodelcinabro.it
info@ilcampodelcinabro.it



Chen Xin, XVI generazione della famiglia Chen, ne *Il Trattato Illustrato del Taijiquan stile Chen* - primo libro sullo stile Chen scritto nel 1919 - sostiene: "Tutto il corpo è una forza a spirale. Tale forza si distingue in una forza avvolta verso l'interno ed una forza avvolta verso l'esterno; secondo il movimento eseguito viene emessa o l'una o l'altra... C'è una sola forza, non esistono più forze: è il soffio emesso dal cuore". È bene sottolineare che il termine cinese per cuore, *xin*, significa anche mente, quindi, quando si parla di cuore, si considera l'aspetto psichico più che quello fisico. Inoltre il cuore è la sede dello shen, la forza psichica e spirituale. Secondo il Gran maestro Chen Xiao-

wang, il rappresentante ufficiale della XIX generazione della famiglia Chen, la funzione del *chansi jin* è quella di unificare il corpo e connetterne l'energia con il *dantian*. Quando il *qi* è generato nell'area del *dantian* comunica con le cellule, i muscoli, le ossa e l'intero corpo può muoversi simultaneamente e con forza.

Il *chansi jin* può essere distinto in due tipi fondamentali: *shun chansi* e *ni chansi*. *Sun chansi* è la forza avvolta in senso diretto che corrisponde al movimento di supinazione della mano quando, facendo perno sul mignolo, ruota dall'esterno verso l'interno. Questa forza, denominata anche *lu jin*, forza che tira indietro, conduce il *qi* all'interno del corpo, nel *dantian*.

La forza avvolta in senso inverso, *ni chansi*, corrisponde invece al movimento di pronazione della mano che, facendo perno sul pollice, ruota dall'interno verso l'esterno. Questa forza denominata anche *peng jin*, forza che para, parte dal *dantian*, circola nelle spalle e raggiunge le dita, manifestandosi all'esterno. Lo stesso principio si applica alle gambe dove il *shun chansi* parte dai piedi e si avvolge a spirale fino al *dantian*, mentre il *ni chansi* parte dal *dantian* e discende a spirale fino ai piedi.

TRE MOVIMENTI ENERGETICI

Seguendo i principi del *chansi jin* il corpo si muove come una unità funzionale, con il movimento di una pic-

cola parte corrispondente al movimento dell'intero corpo. Il centro è costituito dal dantian e dalla vita che nella parte superiore del corpo determinano la spirale delle spalle, dei gomiti, dei polsi e delle mani, mentre nella parte inferiore creano la spirale delle anche, delle ginocchia, delle caviglie e dei piedi. Il principio è: "il dantian muove, l'intero corpo muove". Le rotazioni del dantian danno vita a tre tipi di movimenti energetici. Il primo è il movimento a spirale determinato dalla rotazione del dantian verso sinistra e verso destra. Il secondo consiste in un movimento energetico scaturito dalla rotazione del dantian in senso antero-posteriore e viceversa. Il terzo, infine, risulta da una combinazione di entrambi i movimenti.

In una visione interiore vanno considerate tre connessioni o armonie, intese comunque come un unico fenomeno:

- *xin* e *yi*, cuore e idea,
- *yi* e *qi*, idea e energia,
- *qi* e *li*, energia e forza.

Il cuore-mente crea l'intenzione, l'intenzione genera il *qi* che la sostiene, il *qi* muove l'apparato muscolare e tendineo traducendosi in forza che si concretizza nell'atto finale. Anche da un punto di vista esterno vanno considerate tre connessioni:

- *jian* e *kua*, spalle e anche,
- *zhou* e *xi*, gomiti e ginocchia,
- *shou* e *zu*, mani e piedi.

Per muoversi in armonia con la mente, l'intenzione e il flusso del *qi*, è necessario che la postura sia corretta e le articolazioni ben allineate curando gli aspetti del rilassamento, dell'estensione e della rotazione.

La forza avvolgente degli esercizi del bozzolo di seta migliora la circolazione del *qi* e del sangue, allunga e rafforza muscoli e tendini, incrementa densità e forza dei muscoli e delle ossa.

Il rilassamento e le continue rotazioni aprono le maggiori articolazioni del corpo rendendole flessibili: collo, spalle, gomiti, polsi, torace, vita, addome, anche, ginocchia e caviglie.

Nell'allenamento del *chansi jin* la prima regola da seguire è essere naturali perché se c'è troppa tecnica il *qi* non fluisce. È bene evitare i movimenti forzati muovendo invece il corpo in maniera rilassata in presenza di una costante concentrazione mentale. La seconda regola è capire il movimento e cercare la giusta coordinazione tra le varie parti del corpo. Ascoltarsi e



PREPARAZIONE

Assumere una posizione eretta naturale con i piedi uniti e le braccia rilassate lungo i fianchi. Portare la mano destra al fianco, quindi abbassare il baricentro per fare un passo laterale con la gamba sinistra ampio circa 80 cm. Sollevare la mano sinistra davanti all'addome, portarla davanti alla spalla sinistra con un movimento circolare in senso antiorario rivolgendo il palmo all'esterno e le dita a destra. Nel contempo, spostare il peso sulla gamba sinistra in una posizione leggermente seduta, curando di mantenere le anche aperte e arrotondate, la schiena dritta e il bacino rivolto in avanti.



MOVIMENTO: QUATTRO FASI

1 - Partendo dalla posizione di preparazione, ruotare a sinistra di circa 30° e, aprendo la spalla sinistra, ruotare il gomito per far scendere il braccio lateralmente al corpo disegnando un arco in senso antiorario. La mano esegue un *chansi* diretto mentre ruota rivolgendo il palmo in avanti facendo perno sul mignolo. Conservare il peso sulla gamba sinistra.



In corrispondenza del movimento esterno, il *qi* muove seguendo un percorso che attraversa quattro stazioni correlate alle quattro fasi. In questa prima fase, il *qi* che si manifesta nella mano comincia la sua discesa all'interno del corpo, lungo il braccio, fino al fianco. Parallelamente lo *yang* inizia la sua trasformazione in *yin*.
2 - Spostare gradualmente il peso sulla gamba destra mentre il braccio, assecondando lo spostamento del corpo, viene a trovarsi davanti all'addome. La mano completa il movimento di *chansi* diretto ruotando il palmo verso l'alto.



Il *qi* dal dantian fluisce dietro la schiena attraverso il punto *mingmen*, situato tra la seconda e la terza vertebra lombare. Lo *yin* comincia la sua trasformazione in *yang*.
4 - Spostare gradualmente il peso sulla gamba sinistra mentre il braccio continua a ruotare disegnando un arco in alto a sinistra. La mano completa il *chansi* inverso fermandosi davanti alla spalla sinistra con il palmo rivolto all'esterno e le dita rivolte a destra. Questa fase corrisponde alla posizione iniziale.

In sincronia con lo spostamento del peso, il *qi* sale lungo la schiena fluendo poi nella spalla, nel gomito, fino alla mano che lo conduce all'esterno. Si completa così la trasformazione in *yang*. Prestare attenzione alle quattro fasi è indispensabile per correggere la postura e affinare le percezioni interne ma non si deve dimenticare che si tratta di un unico movimento circolare da eseguire senza interruzione, in maniera fluida, lenta e naturale per evitare di spezzare il delicato filo di seta del *qi*. Nell'intero ciclo la mano delinea un cerchio davanti al corpo. Il peso si sposta due volte, nelle fasi 2 e 4, mentre nelle fasi 1 e 3 la

rotazione avvia il cambiamento. La dinamica del cambiamento tra *chansi* diretto e inverso, non è data solo dalla rotazione della mano bensì da un insieme di fattori: dal movimento di tutto il corpo che ha come fulcro il dantian e quindi il bacino; dall'alternanza di pieno e vuoto che si esprime con lo spostamento del peso da una gamba all'altra; dalla rotazione e dal mutamento di angolazione del braccio; dalla direzione del percorso energetico che si manifesta nel movimento della mano. Nell'esecuzione del *chansi* inverso si ha la percezione che il *qi* sia spinto



Il *qi* dal fianco continua il suo percorso fluendo nel dantian. In questa fase si completa il cambiamento in *yin*.
3 - Ruotare a destra di circa 30° senza cambiare peso. Seguendo la rotazione del corpo, il gomito si solleva mentre la mano ruota facendo perno sul pollice e volgendosi verso il basso intanto che raggiunge l'altezza della spalla destra. Il movimento cambia da *chansi* diretto a *chansi* inverso.

verso l'esterno riempiendo la mano, mentre nel caso del *chansi* diretto si ha la percezione che il *qi* ritorni all'interno raccogliendosi nel dantian. L'insieme di queste azioni coordinate determinano la continua dinamica di mutamento *yin-yang*. Il *chansi jin* frontale va allenato alternando mano destra e sinistra con le stesse fasi e gli stessi principi. Quando si usa la mano destra, si disegna un cerchio in senso orario. L'esercizio può essere allenato anche con il passo facendo seguire allo spostamento del peso un passo laterale nelle fasi 4 e 2, mentre il percorso delle braccia resta identico. Buon allenamento!

rispettare i propri limiti è la condizione necessaria al loro superamento, che avviene così in maniera graduale con l'approfondirsi della pratica. Con un allenamento costante i movimenti divengono chiari, contemporaneamente è possibile percepire il calore prodotto dal *qi* che comincia a scorrere.

Ne consegue la terza regola che consiste nel porre attenzione ai movimenti energetici per sviluppare la capacità di guidare il *qi* in modo consapevole. Grazie alla ripristinata connessione di mente, corpo e respiro, si sviluppa una percezione più profonda che permette di percepire i mutamenti *yin-yang* e la loro trasformazione dinamica.

Il Gran maestro Chen Xiaowang è solito dire: "Per imparare il primo movimento bastano tre minuti, per impararlo davvero non basta una vita". Non si tratta dunque di apprendere semplici movimenti esterni, ma è di fondamentale importanza curare

anche gli aspetti interni. Lo sviluppo della forza interna necessita della coordinazione continua tra mente, *qi* e corpo.

La didattica del G.M° Chen Xiaowang, sottile e profonda, consiglia di praticare ponendo attenzione a sei aspetti: l'allineamento posturale, la distribuzione del peso, la direzione del corpo, l'altezza della mano, la direzione del palmo e, infine, le stazioni energetiche.

Il primo degli esercizi per l'allenamento della forza del bozzolo di seta è l'esercizio frontale a una mano. Per facilitarne lo studio l'esercizio è suddiviso in fasi. A ciascuna fase corrisponde un cambiamento nel movimento esterno, nella circolazione energetica e sanguigna e nella relazione *yin-yang*. Naturalmente non è semplice eseguire la tecnica senza l'ausilio di un maestro e delle sue continue correzioni, tuttavia è utile fornire una mappa per orientare la pratica.

L'autrice

***Gianna Sabatelli** è impegnata da oltre trent'anni nella ricerca e diffusione del Taijiquan e del Qigong, insegna stabilmente a Roma e dirige seminari e corsi di formazione in Italia e all'estero.

Direttore tecnico della *Chen Xiaowang World Taijiquan Association - Italia*, *Il campo del cinabro* riconosciuta dall'ADO-UISP come ente di formazione degli insegnanti di Qigong e Taijiquan tradizionale della famiglia Chen.

Allieva diretta e discepola del Gran maestro Chen Xiaowang è rappresentante della XX generazione della famiglia Chen e VI° Duan della Chinese Wushu Association.

Responsabile del Settore Taijiquan/Qigong dell'UISP di Roma e membro dell'Esecutivo nazionale, Gianna Sabatelli ha pubblicato diversi saggi e volumi tra i quali (con S. Raimondo) *La forza di seta. Fondamenti e principi del Taijiquan Chen*, Roma 2013; *L'arte di nutrire la vita in Vibrazioni nella forza. Storia critica delle discipline orientali*, Molfetta 2007; *Percorsi della risonanza. Lezioni di Qigong e Taijiquan*, Cassino 2005.