

千里之行，始于脚下， **Qiānlǐ Zhī Xíng, Shǐ Yú Jiǎoxià**

Un viaggio di mille miglia comincia col primo passo recita Laozi nel Daode Jing, letteralmente un viaggio di mille miglia comincia da quello che sta sotto i piedi.

Ci sono molte utili informazioni sottese in questa frase: come partiamo determina come e dove arriviamo, dipende appunto da quello che sta sotto i piedi.

I praticanti di Taijiquan e di Qigong sanno bene che prima di cominciare qualsiasi pratica ci si prepara: si allinea la postura, si bilancia il peso, si tranquillizza il cuore, si libera il respiro e si svuota la mente.

Non si pensa alla meta, non si fissa lo sguardo su niente, ma lo si lascia libero, aperto sull'orizzonte, in modo da godere del panorama mutevole.

Non sappiamo cosa attrarrà la nostra attenzione, forse il volo di un uccello, forse un albero secolare, forse i giochi di luce o piuttosto le zone d'ombra.

Senza esserne consapevole ho intrapreso il mio viaggio così, con la curiosità, forse un pò da speleologa, di scoprire cosa si nasconde dietro quello che appare e soprattutto cosa si cela nell'animo umano.

Ho studiato Psicologia e quando sul finire degli anni 70, la Legge 180 ispirata da Franco Basaglia ha aperto i cancelli del manicomio, la peggiore delle istituzioni totali, ho avuto l'opportunità di entrare come tirocinante all'Ospedale Psichiatrico Santa Maria della Pietà.

Aperta quella porta, tutte le mie sicurezze, tutti i miei studi sono crollati in un attimo.

Che fare? " Lo sguardo aperto all'orizzonte alla ricerca di tracce"

La prima cosa che ho imparato è che per divenire motore di cambiamento bisogna conquistarsi la fiducia. E, nello specifico, non era la fiducia dei medici, degli infermieri, delle suore, che ci osteggiavano palesemente, ma la fiducia di quelle persone alle quali era stato tolto tutto compresa la dignità e la forza spirituale. L'unica cosa che restava erano i loro corpi.

Cominciai spontaneamente a decifrare il linguaggio del corpo, imparai a ripartire dal corpo per raggiungere la mente e la profondità dell'animo umano devastato.

Il corpo non mente e racconta la sua storia scritta nelle ossa, nei muscoli, nella pelle, nella postura, nei gesti. Un racconto muto ed eloquente.

Collaborai a un laboratorio di mimo ed espressione corporea in cui riuscimmo a coinvolgere alcuni pazienti (allora, per necessità di depurare il linguaggio, venivano chiamati "ospiti").

Ricordo ancora con emozione un esercizio di espressione corporea che invitavamo a fare una persona alla volta. Si trattava di indossare una maschera neutra, cioè una maschera senza espressione e perciò suscettibile di assumerle tutte, e di immaginare di essere su un'isola e di rinascere non sapendo niente di sé e dello spazio circostante. Quindi un viaggio alla scoperta...

Era il turno di un uomo molto chiuso, dall'apparenza dura che evitava lo sguardo e pur partecipando non ci aveva mai rivolto la parola.

Rimase seduto immobile al centro della stanza con indosso la sua maschera per un tempo infinito e quando ormai la nostra ansia aveva raggiunto un livello critico percepiamo un suono, quasi un rantolo, con un ritmo regolare amplificato dalla maschera: aveva cominciato a respirare.

Si nasce ispirando e la potenza liberatoria di quel respiro ci commosse fino alle lacrime che dovemmo celare.

Alla fine tolta la maschera si avvicinò e, senza dire una parola, ci strinse la mano con la stessa potenza del suo respiro. Compresi che ci aveva finalmente riconosciuto come esseri umani, che si era riconosciuto come essere umano. Questo riconoscimento stabiliva la nascita di una relazione basata sulla fiducia.

Fallita dunque la psicologia come terapia della parola, scoprii il silenzio del corpo e cominciai a cercare tecniche e discipline psicofisiche che partendo dal corpo mirano al risveglio e al riequilibrio della mente, del corpo e delle emozioni. Su questa strada ho incontrato il Taijiquan e il Qigong.

Incontrai il mio primo maestro Grant Muradoff, pioniere di questa disciplina in Italia, ballerino, coreografo e maestro di Yoga. Cominciai a studiare lo stile Yang che Muradoff aveva appreso in America da Jia Fufeng e alla prematura scomparsa del maestro mi ritrovai, anch'io prematuramente, a insegnare Taijiquan. Cercai allora altri maestri per continuare la mia ricerca fino a incontrare Yang Zhenduo, il capostipite del Taijiquan della famiglia Yang e Chen Xiaowang, il capostipite della famiglia Chen.

I miei maestri di stile Yang mi avevano gratificato molto, così mi ero convinta di avere un buon livello di Gongfu, ma praticando con il M° Chen Xiaowang le cose cambiarono.

Per inciso, il M° Chen Xiaowang è famoso non solo per la sua potenza marziale ma anche per aver messo a punto una particolare didattica funzionale a correggere la postura dei praticanti in termini energetici. Durante l'allenamento il praticante viene invitato a mantenere una posizione statica in maniera rilassata concentrandosi sulle sensazioni interne mentre il maestro stimola con precisi tocchi alcuni punti energetici in grado di liberare i flussi dell'energia che irrorano i canali e gli organi interni. Il risultato è stupefacente.

L'allievo cambia completamente espressione e la sua postura acquista presenza, equilibrio e potenza. E' un pò come scolpire delle statue umane togliendo dalla materia vivente tutto quello che non è necessario, come Michelangelo scolpiva il blocco di marmo per liberare la statua che vi era imprigionata dentro.

Questo lavoro ha anche un'altra peculiarità che si manifesta visivamente nell'osservare i vari praticanti tutti nella stessa posizione eppure tutti sorprendentemente diversi. E' questa la dimostrazione che i principi interni al Taijiquan si adattano alle singole peculiarità senza affidarsi a un modello assoluto. Proprio come nell'equilibrio Yin-Yang chi è troppo duro si ammorbida, chi è troppo vuoto si riempie...

Ebbene, praticando con il M° Chen ogni mio movimento risultava da correggere. Ripeteva una frase paradossale per me allora incomprensibile: "*No strong, very strong*" se non sei forte, sei molto forte. Si tratta evidentemente di due concetti diversi di forza. La prima è una forza muscolare grossolana, la seconda è una forza interna generata dal libero fluire del Qi ma non è immediato comprendere col corpo questa distinzione.

Il risultato di questa esperienza è che all'improvviso avevo tutto da correggere, tutto da rifare. Il mio bel Gongfu si smantellava pezzo dopo pezzo.

Avevo solo due possibilità: continuare felicemente la mia strada con lo stile Yang oppure rimettere in discussione tutto e ricominciare. Scelsi di ricominciare. Il panorama che avevo intravisto era affascinante e desideravo scoprirne i segreti.

Cominciai a studiare seriamente lo stile Chen e modificai anche l'insegnamento all'interno della mia scuola Yang introducendo lo stile Chen e i suoi principi interni.

In breve tempo le mie classi si dimezzarono; gli allievi che praticavano da poco tempo andarono via ritenendo lo stile Chen troppo difficile, gli allievi che mi seguivano da anni andarono via perché non volevano tornare a sentirsi principianti.

Perseverai e, grazie anche ai seminari con il M° Chen Xiaowang, dopo pochi anni le mie classi esplosero.

Oggi posso dire che siamo una grande scuola, una grande famiglia. Sono felice di attingere direttamente alla tradizione e alla maestria tecnica e didattica del mio straordinario maestro Chen Xiaowang e sono felice anche per quel mio atto di coraggio, di umiltà e soprattutto di curiosità che mi ha spinto, e continua a spingermi, a rimettere sempre tutto in discussione.

Per concludere, *Un viaggio di mille miglia comincia col primo passo*, ma bisogna perseverare e ricominciare più e più volte.

In questo percorso sono grata ai miei maestri per i loro insegnamenti e in particolare al M° Chen Xiaowang per il Taijiquan e al M° Wang Tingjun per il Qigong.

Questi uomini meravigliosi hanno saputo stimolare in me il desiderio di andare sempre più in profondità a scoprire panorami sempre nuovi e allora perfino inimmaginabili.

Sono grata ai miei allievi che mi hanno insegnato il rispetto delle diversità, mi hanno insegnato a leggere la fragilità nella forza e la forza che si cela nella fragilità.

Loro mi hanno insegnato che insegnare non vuol dire avere una risposta per tutti ma cambiare la loro domanda e condurli verso la loro vera natura.

Non ci sono segreti che una volta svelati liberano dalle proprie catene, l'unico segreto consiste nello sviluppare se stessi con onestà, in risonanza con la natura, con una costante attenzione alle dinamiche del mutamento e all'adattamento spontaneo alle circostanze della vita senza mai perdere il proprio centro.

PROPIZIA PER PERSEVERANZA (Yi Jing)

Gianna Sabatelli, intervento in occasione del Trentennale dell'insegnamento. Giugno 2019