

基本功



ESERCIZI QUOTIDIANI

基本功

Nello studio delle arti Marziali cinesi, ci impareremo, prima o poi, in un termine molto comune ed importante: 基本功 Ji Bei Gong.

Il primo carattere 基 significa “base”, il secondo carattere 本 significa “fondamenta” ed il terzo 功 significa “lavoro” (come nel termine 功夫 “Gong Fu”).

Se volessimo trovare una traduzione, potremmo semplificare con “lavoro sui fondamentali”, anche se in realtà credo sia più interessante attribuire al termine “base” un valore più profondo, vedendo la base non tanto come un qualcosa di riservato ai principianti, quanto a ciò che è basilare, ovvero immancabile nella nostra pratica.

Adottando questo punto di vista, otteniamo dunque quella sfumatura di “lavoro importante e immancabile nella mia routine” che credo renda più giustizia al valore di queste pratiche.

Possiamo annoverare quindi tra i Ji Bei Gong moltissimi esercizi e pratiche del Taijiquan, ma ne esiste uno che forse sintetizza tutti quelli che sono gli aspetti da dover prendere in considerazione in questa fase del percorso.

Si tratta degli esercizi 松身五法 “Song Shen Wu Fa”. Traducendo in italiano, cinque modi per rendere “Song” il nostro corpo.

基本功



基本功

Sono cinque esercizi (vedremo che in realtà saranno sei) creati e messi in serie dal Maestro Huang Shen Shyan che li utilizzava come Ji Bei Gong del suo sistema.

È curioso notare come molte scuole di Taijiquan e non solo, utilizzino esercizi simili proprio come una sorta di “riscaldamento” prima della pratica.

In realtà questi esercizi sono ben più di una serie di pratiche volte a preparare il corpo alla pratica e fungono da vero e proprio contenitore di fondamentali da allenare.

Chi, come me, ha avuto la fortuna di studiare anche lo stile 白鶴拳 White Crane, può indubbiamente confermare che questi esercizi hanno movenze e concetti chiaramente riconducibili allo stile della Gru Bianca.

È da sottolineare che Master Huang, durante la sua vita, era solito insegnare questi esercizi in maniera leggermente diversa a seconda dell'allievo che aveva di fronte. Questi esercizi possono infatti avere un focus più marziale, come più orientato all'equilibrio del corpo; possono essere eseguiti sollecitando maggiormente la struttura o concentrandosi per lo più sul radicamento e lo stato di “Song”, e così via.

Vi era poi, come già affrontato, la netta divisione fra quelli che erano gli insegnamenti pubblici e quelli riservati ai discepoli diretti del Maestro che, solitamente, avevano l'opportunità di approfondire maggiormente questi elementi.

Ho scritto precedentemente che in realtà gli esercizi sono sei in quanto vi è un esercizio che non sempre veniva insegnato, ma sarà proprio il nostro punto di partenza.

基本功



基本功

PRIMO ESERCIZIO SONG

Questo esercizio rappresenta chiaramente una evoluzione in movimento della “Zhuang dell’ombrello”.

L’aggiungere questo movimento di “up & down” dovrebbe aiutare maggiormente lo sviluppo delle sensazioni di affondamento e galleggiamento che vogliamo suscitare nel nostro corpo.

Per raggiungere questo scopo, soprattutto mantenendo il corretto stato Song/Kai, è fondamentale compiere queste fasi lentamente, impiegando lo stesso tempo utilizzato per la discesa anche per la risalita.

Mi piace descrivere questo esercizio come l’esercizio “dell’ascensore” dato che le sensazioni che il nostro corpo deve provare, sia in salita che in discesa, sono simili a quelle che proviamo stando dentro ad un veloce ascensore che si muove tra i piani dell’edificio. Ecco la procedura:

- 1) Posizionarsi con i piedi a “V” esattamente come nell’esercizio “Zhuang dell’ombrello” (vedi pagina 64).
- 2) Assicurarsi che le gambe siano stese e non iper-stese, il che vuol dire che l’articolazione del ginocchio è sbloccata.
- 3) Le braccia sono allungate naturalmente a fianco del corpo con i polpastrelli a contatto dell’esterno coscia.
- 4) Allineare il corpo e calmare il respiro mentre incrementi lo stato di Song/Kai.



基本功



基本功

5) Iniziare a muoversi lentamente verso il basso fino al punto massimo dove la posizione è ancora abbastanza confortevole senza costringere la zona del bacino a ruotare (questo processo dovrebbe durare circa 10/15 secondi).

6) Per una brevissima frazione di tempo, restare fermi nella posizione più bassa raggiunta, assicurandosi di eliminare quelle piccole tensioni sopraggiunte con il movimento.

7) Risalire verso l'altro, impiegando all'incirca lo stesso tempo utilizzato per la discesa.

8) Raggiunta la posizione più alta (sempre con le ginocchia sbloccate), come nel passo 6 della procedura, calmare le tensioni occorse.

9) Ripetere il processo dal punto 5.

Eseguiamo questo esercizio per un tempo prefissato. Nella fattispecie consiglio di utilizzare un timer per scandire lo scorrere del tempo.

Una buona base di partenza può essere di 3 minuti, stando sempre attenti, quando parliamo di tempo, alla qualità piuttosto che alla quantità.



基本功

