

Vorresti stare in pace con il mondo intero ma tante volte la rabbia è più forte di te. Te la prendi con il tuo ragazzo o i famigliari, e poi ti penti. Ma c'è un'altra strada. Leggi come hanno fatto tre nostre lettrici: grazie alle arti marziali hanno imparato a dominarsi

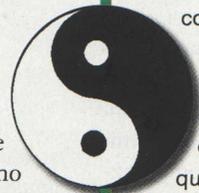
Meno aggressiva PIÙ ZEN

L'ultima volta che hai litigato? Ancora un po' venivi alle mani. Testa calda come l'estate, basta poco per farti montare su tutte le furie. Senza contare che a fare le spese della tua rabbia sei proprio tu. Accantona un attimo il tuo animo da pasionaria e prova a domandarti: come ci si sente dopo un'esplosione di collera? Le gote sono in fiamme, il sudore cola, il respiro è affannoso e il cuore sembra schizzar via dalla gola. Non va tanto bene, vero? E allora prova a fare qualcosa che ti aiuti a tenere sotto controllo la tua aggressività. Qualcosa come un corso di arti marziali. Può sembrare un controsenso spingerti verso le tradizionali "tecniche di combattimento" in auge presso il Celeste Impero e il Paese del Sol Levante. Dici "arti marziali" e subito la mente vola alle mosse violente di Bruce Lee o ai film "pulp" di Takeshi Kitano. Ma si tratta di un'immagine commerciale che cela la millenaria saggezza degli orientali. Maestri di pace, non di guerra, che hanno elaborato sistemi di difesa sofisticatissimi, basati sull'autocontrollo, il coraggio, la forza interiore, la profonda armonia tra microcosmo (l'uomo, piccolo piccolo) e macrocosmo, le infinite energie che

animano l'universo. «Le arti marziali sono delle straordinarie tecniche di allenamento fisico e mentale», spiega Giancarlo Bagnulo, dirigente della Fijlkam (Federazione italiana judo, lotta, karate e arti marziali). «Aiutano a scaricare stress e tensioni, a riequilibrare l'energia interiore, a usare la forza fisica non come un pesce che sbatte nella rete ma come il saggio che sa dosarla, consapevole che basta poco per far male. E per questo non lo fa, si ferma prima, imparando a incanalare le pulsioni aggressive verso una composizione "utile" del conflitto. Sul tatami come nella vita di tutti i giorni».

Dalla Cina con amore

Basti pensare che, sia nell'antica Cina sia in Giappone, le diverse arti marziali venivano utilizzate non soltanto dai samurai, ma anche dai monaci taoisti e buddisti, come esercizio quotidiano per mantenersi in buona salute e carpire il segreto della longevità. Un elisir di lunga vita, insomma, che scioglie i nodi energetici e mantiene in pace con se stessi, prima ancora che con gli altri. Non ci credi? Leggi le storie di Lucia, Vanessa e Alice. E vedrai che anche tu sarai tentata dalle arti di "guerra e pace".



Yin o yang? I tuoi opposti in armonia

Conosci il simbolo del Tao, illustrato qui a fianco? Nella filosofia orientale del taoismo il Tao significa via, cammino, ma anche l'unità di tutte le cose. È l'insieme di due energie opposte, lo *yin* e lo *yang*. Lo *yang* è la parte chiara: simboleggia la forza delle luce, il giorno, il calore, il maschile. Lo *yin* quella scura, vuol dire buio, notte, freddo, femminile. Queste energie sono opposte ma non in contrasto, anzi una è complementare all'altra e ne contiene un po'. Lo vedi dal punto bianco nel nero e viceversa: in origine questi erano gli occhi dei due pesci che si uniscono nel simbolo per la testa e la coda. «Tutte le arti marziali orientali tengono conto dell'equilibrio tra le forze», spiega Alessandra Tassi, maestra di tai chi chuan. «Chi le pratica impara ad armonizzare l'alto e il basso, il dentro e il fuori, la forza e la gentilezza. E questo è il segreto della loro efficacia».

Vuoi imparare a rilassarti in modo semplice e immediato?
Attiva il nuovo servizio SMS MENTE di STARBENE: manda un SMS al 48461 con scritto MENTE ON.
Per info e costi vai a pag. 191



Questa disciplina mi ha insegnato a muovermi con grazia

Fai circolare l'energia in tutto il corpo

Un esercizio semplice, per mettersi in contatto col *Tan Tien*, il nostro polo energetico. In piedi, gomiti aperti, unisci indice, medio e anulare e premi dolcemente con entrambe le mani appena sotto l'ombelico. Inspira profondamente, gonfiando l'addome, e pensa a un flusso d'aria che dal naso arriva fino a questo punto. Poi espira. Inspira nuovamente e immagina che questo flusso giri dietro la schiena e lentamente risalga la colonna fino alla nuca. Espira. Inspirando di nuovo, immagina che l'aria dalla nuca scorra sopra la testa e arrivi al naso.

TAI CHI CHUAN

LUCIA, 39 ANNI

**PAZIENTE CON LUI
il tai chi mi ha dato la calma**

“Ti sembra l'ora di arrivare?”. È con questa “simpatica” domanda che ogni sera accoglievo il mio fidanzato, al rientro dal lavoro. Grafico come me, tornava sempre tardi. E io odiavo riscaldare la cena dieci volte, aspettarlo fino a orari impossibili. Un'attesa snervante, che mi faceva montare la collera sempre di più (però, lo ammetto, non era colpa sua). Finché un bel giorno ho deciso di fare qualcosa. Uscita dalla redazione, invece di tornare subito a casa mi sono iscritta a un corso di tai chi chuan, un'arte marziale che mi ha sempre affascinato per la gestualità lenta e particolarmente coreografica. Che dire? È stato come scoprire un tesoro. Grazie al tai chi ho imparato a controllare i miei scatti di rabbia e sono diventata meno irascibile, più condiscendente. Durante la lezione senti e “respiri” l'energia vitale, assorbi delle cose buone e osservi tutto da un altro punto di vista. È come se magicamente le tensioni si sciogliessero e tu le guardassi dall'alto, al rallentatore.

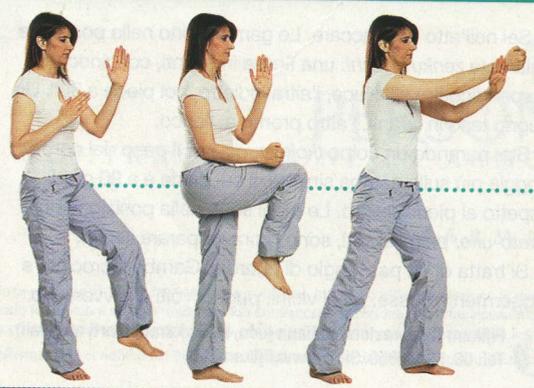
La parola all'esperta

VIVERE IN ARMONIA CON L'UNIVERSO

Una sequenza figurata di 108 movimenti, lenti, precisi e fluidi come l'acqua di un fiume che scorre. È la cosiddetta “forma”, l'insieme delle tecniche di difesa codificate dal tai chi chuan e ispirate al taoismo, la filosofia di vita in auge nell'antico impero cinese. «Esiste anche una versione abbreviata di 24 esercizi che non serve a difendersi, ma a mantenersi in buona salute affidando le proprie capacità di rilassamento e concentrazione. Ed è per questo praticata dai monaci della regione di Shaolin», spiega Alessandra Tassi, maestra di tai chi. «Ogni singola figura prende spunto dall'osservazione della natura: “tenere le mani come le nuvole”, “spingere via la scimmia”, “la gru bianca chiude le ali”, “afferrare la coda del passero”, “accarezzare la criniera del cavallo selvaggio”... Il fine è infatti quello di armonizzare l'uomo con l'ambiente circostante, espandendo quel grande serbatoio di energia vitale chiamato *Tan Tien* che si trova tre dita sotto l'ombelico, al centro del corpo, tra la parete addominale e la schiena. Baricentro energetico, il *Tan tien* ci permette di ritrovare noi stessi, di sentire la vita che scorre dentro di noi».

Maglia e pantaloni Terranova

COSÌ DAI SCACCO MATTO AL TUO NEMICO!



- 1) Si chiama *shan pu pan lan chui* ed è una tecnica per parare i colpi dell'avversario che fa parte del tai chi. Peso del corpo sulla gamba destra, la sinistra è sollevata mentre la mano corrispondente devia a palmo aperto il pugno dell'avversario.
- 2) In questo modo si immobilizza l'avversario. Con la mano destra si afferra il polso del nemico, e con la stessa gamba si sferra una ginocchiata sull'anca. La mano sinistra invece lo paralizza tenendolo per il gomito.
- 3) Serve a liberarsi dalla presa dell'altro. Si infila la mano sinistra tra le due braccia, si fa leva e ci si “sgancia”.

i Scuola nazionale di Tai chi chuan Alessandra Tassi.
Tel.: 02-89515517. Sito: home.tele2.it/taichichuan/