

Oseremo svegliare il drago dormiente?

di Park Bok Nam

*Non farti trovare tra il drago ed il suo furore
William Shakesperare's King Lear, Atto I, Scena 124*

L'energia in fermento del drago dormiente dimora in noi. Se risvegliato nella maniera giusta, può concedere impenetrabili poteri; ma se destato scorrettamente, consumerà ogni cosa al suo passaggio.

Si affronta quest'avversario quando viene stuzzicato il drago con l'esercizio della camminata in cerchio Ba Gua Zhang. Fare l'esercizio correttamente porta enormi benefici. Farlo scorrettamente.. Beh, chissà cosa potrebbe fare il drago?

Quando si è appresso a svegliare il drago (energia interna) correttamente, è necessario comprendere di più dei movimenti fisici nella camminata in circolo. Nel seguente articolo discuterò alcune delle teorie e dei principi che si dovrebbero applicare quando si cammina in cerchio. Applicare questi principi procurerà il massimo beneficio per l'ammontare di tempo impiegato. Per facilitare questo sforzo, spezzerò l'esercizio in sezioni, lo presenterò cronologicamente ed offrirò suggerimenti per l'esecuzione.

PREPARARSI A CACCIARE IL DRAGO

Si prepara il corpo calmando la mente. Fare esercizi di meditazione e respirazione prima di eseguire il cerchio, quieterà la mente e rilasserà il corpo. Il rilassamento del corpo richiede diverse cose:

1. **Il rilassamento salva l'energia.**

Quando si tende un muscolo, sia consciamente sia inconsciamente, si consuma dell'energia. Rilassando i muscoli si salva quest'energia per spenderla nel modo migliore.

2. **Il rilassamento aiuta i fluidi del corpo a scorrere meglio.**

Quando i muscoli non sono contratti, il sangue e la linfa hanno un percorso più largo attraverso il quale scorrere. Questo aiuta anche il funzionamento dei nostri organi interni rendendoci più sani.

3. **Il rilassamento permette all'energia interna (qi, prana) di scorrere meglio.**

Questo avviene eliminando il blocco creato dai muscoli fermamente contratti.

4. **Il rilassamento salva l'energia e permette ai muscoli di funzionare più a lungo senza fatica.**

Ciò ci permette di camminare in cerchio più a lungo, incrementando i benefici dell'esercizio.

COMINCIARE A SVEGLIARE IL DRAGO

Nel Ba Gua Zhang, come in molte altre arti marziali, l'inizio dell'esercizio o della forma, è di grande importanza. L'esercizio o lo stile dell'esercizio intero è determinato da questo momento. Se si sta rimuginando con i pensieri su quanto fatto la sera prima, o su ciò che si spera per domani, la mente non avrà tempo per l'adesso. L'adesso è la parte più importante della nostra vita. Dopotutto, il passato non è andato per sempre ed il futuro non è parzialmente governato da quanto facciamo adesso? Nell'esercizio del cerchio è importante avere un'immensa concentrazione nel presente, far scendere l'energia interna (qì) verso il centro del corpo (dan tián) e aprirsi a tutto ciò che ci circonda. Mentre in una situazione d'autodifesa, tutto ciò che ci circonda è reale, durante l'esercizio del cerchio ci si aiuta con la visualizzazione dell'energia interna che scorre o di un avversario immaginario.



CAMMINARE CON IL DRAGO

Camminare in cerchio è una forma molto potente di sviluppo dell'energia interna (qì gong). L'obiettivo è di ottenere il massimo beneficio da quest'esercizio per l'ammontare di tempo speso. Seguendo i seguenti semplici

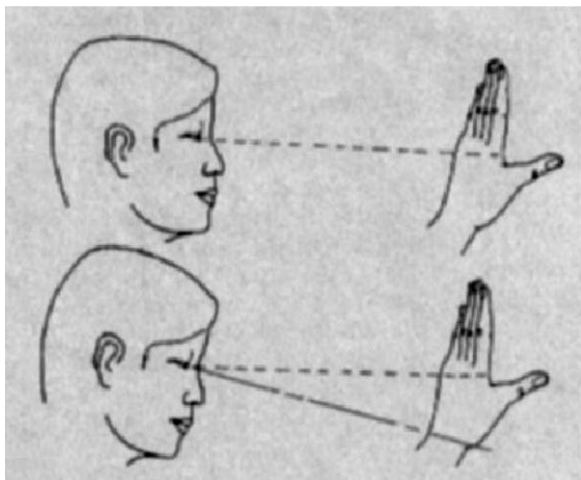
continua

accorgimenti si conseguiranno molti benefici in breve tempo.

1. Orientare correttamente la testa.

Come mostrato nell'illustrazione, la mano deve essere all'altezza degli occhi.

Illustrazione 1



Corretto allineamento di testa, occhio e mano. L'allineamento dell'occhio deve essere come nella figura in alto.

Con la testa abbassata, vedi figura in basso, gli occhi guardano in alto provocando una "risalita" del "qì", effetto non desiderabile.

La linea di visione tra occhi e mano dovrebbe essere parallela al terreno. La testa dovrebbe essere centrata sul tronco del corpo quanto possibile. Se non si mantiene quest'orientamento mentre si cammina in cerchio il drago potrebbe mordere. La ragione che sta dietro quest'affermazione è duplice: primo, se la testa non è mantenuta centrata sul tronco, si tendono inconsciamente i muscoli nel tentativo di reggere la testa in contrapposizione alla spinta gravitazionale. Ciò consuma energia, rende stanchi più velocemente e limita il tempo per lo sviluppo dell'energia. Secondo, i cinesi sostengono che il "qì" segue gli occhi. Se la testa è piegata in avanti, bisogna alzare lo sguardo per mantenere la linea visiva attraverso la mano. Alzando lo sguardo si causa l'ascensione del "qì" che stagnerà nella nostra testa, invece di continuare a fluire verso le mani per applicazioni marziali o curative: se il "qì" stagna, può causare seri mal di testa o problemi alla vista.

2. Rilassare ed abbassare le spalle, quindi spostare i polmoni verso la schiena.

Nonostante ciò sia molto difficile da fare è necessario per garantire i maggiori benefici possibili dalla circolazione del "qì". Abbassando e rilassando le spalle si salva molta energia che andrebbe sprecata mantenendosi contratti e pieni di stress.

L'eliminazione di questa tensione permette di camminare più a lungo, incrementando i benefici dell'esercizio del cerchio. L'essere rilassati permetterà anche all'energia interna, al sangue ed alla linfa di scorrere più liberamente, rendendo il lavoro degli organi interni più facile. Spostando i polmoni verso la schiena, abbassando e ruotando leggermente le spalle si salvaguarderà i polmoni da un attacco e si aiuterà ad abbassare il centro di gravità verso il "dan tián". Questo aiuterà a bilanciare ed a incrementare la leggerezza del corpo. Provate quest'esperimento:

In piedi, inspirare espandendo il petto ma trattenendo i muscoli dello stomaco. Chiedere ad un compagno di spingere contro il petto e notare quanto accade: mantenere l'equilibrio dovrebbe essere molto difficile. Adesso si ripeta l'esercizio, però respirando con il "dan tián" senza espandere il petto. Questo permetterà ai polmoni di spostarsi indietro. Ancora si noti quanto accade: l'equilibrio è sicuramente migliorato. Seguire questi principi è facile a dirsi e difficile a farsi, ma è il modo corretto di svegliare il drago.

3. Respirare è il fattore chiave per essere rilassati e mantenere il centro di gravità basso. Inoltre aiuta ad alleggerire il corpo ed i passi. Però con tutte le cose da ricordare sulla tecnica per camminare in cerchio in modo appropriato, è meglio non addentrarsi in descrizioni di complicati modelli di respirazione. Si sappia che essi esistono e che quando si raggiungeranno dei progressi anche la respirazione andrà migliorata. Per adesso va bene respirare naturalmente: inspirare ed espirare dal naso. Non trattenere il respiro cercare di inspirare troppa aria perché è controproducente. Ricordarsi anche di tenere la lingua in contatto col palato in modo da permettere al "qì" di completare il proprio circolo.

4. Mantenere il corpo in grado di camminare leggermente è un primo requisito per svegliare completamente

il drago.

Avete mai notato allo zoo i grandi felini come gironzolano per i loro recinti? Anche se sono animali di grossa taglia, non camminano pesantemente: i loro passi sono leggeri e calmi. Sembrano fluire. Questo è ciò che si deve conseguire. Immaginiamo di camminare su un lago ghiacciato coperto da un fine strato di ghiaccio. Appoggiando ogni volta il piede più gentilmente per evitare di rompere il ghiaccio, si raggiungerà un passo leggero. Questo passo e questo corpo leggeri sono parti molto importanti nel Ba Gua Zhang. La prossima volta che si praticherà l'esercizio del cerchio, si usi il lago ghiacciato come tecnica di visualizzazione e si cammini lievemente come per avvicinarsi ad un drago.

5. Visualizzare gioca un grande ruolo nella camminata in cerchio.

Camminando in cerchio, ogni movimento gioca un ruolo nello sviluppo del “qì” e nell'applicazione marziale. Ci sono intricati tipi di movimento dell'energia da visualizzare allo scopo di progredire velocemente (tuttavia questi sono troppo numerosi per essere oggetto di questo articolo, ci si ricordi solo che il “qì” deve giungere al “dan tián”). Per progredire nell'arte marziale si deve essere in grado di visualizzare un avversario e applicare la tecnica in armonia col suo ingresso nella nostra zona di azione.

6. Camminare più leggermente possibile, senza affaticarsi troppo velocemente.

I grandi muscoli della coscia sono importanti per vari motivi: uno di essi è che più forte è il muscolo più a lungo si può camminare in cerchio per aumentare l'energia interna. Inoltre questi muscoli agiscono come potente base per molti movimenti e tecniche. Comunque, probabilmente, il loro lavoro più importante è di agire come pompa secondaria per il sangue. I cinesi si riferiscono a loro come ad un secondo cuore: aiutano a portare il sangue indietro al cuore, rendono il suo lavoro più facile e migliorando con ciò la salute generale della persona.

7. Durante la camminata, si deve costantemente controllare il proprio stato per sentire nuove e differenti sensazioni.

Al termine della camminata, ci si assicuri di comunicare quanto sentito all'istruttore. Lui può spiegare cosa si stia provando e può usare quest'informazione per migliorare il programma allo scopo di progredire meglio e più velocemente.

COGLIERE I BENEFICI DEL DRAGO

E' d'immensa importanza come finiamo il cerchio. Durante il tempo di esecuzione dell'esercizio, si costruisce “qì”. Una volta completato il cerchio, si concentra quest'energia nel “dan tián”: questo garantirà una buona salute. Se non si finisce correttamente, l'energia si potrebbe fermare nei punti sbagliati e creare problemi. Discutere come finire il cerchio potrebbe essere un articolo in se stesso, così non tenterò di elaborarlo in questo momento; è sufficiente ricordare che questo dovrebbe essere un buon argomento da discutere col proprio istruttore.

TENERSI STRETTO AL DRAGO

Dopo aver completato il cerchio, è molto importante trattenersi da compiere lavori pesanti o esercizi per almeno 30 minuti. Non fatelo ed i vostri progressi saranno ostacolati.

E' accettabile, se a questo punto si desidera continuare l'allenamento, eseguire esercizi di potenziamento dell'energia (qì gong). Seguendo i suggerimenti che ho impartito in quest'articolo, si dovrebbe svegliare il drago nel modo corretto e guadagnare alcuni di questi preziosi doni. E' mia sincera speranza che si usino questi doni per il miglioramento della propria persona e per una maggiore diffusione del Ba Gua Zhang nel mondo... perché è veramente un'arte che dovrebbe appartenere a tutta l'umanità. Ricordatevi però che se si fa cattivo uso dell'arte, “il drago non è mai lontano”.