

Nei Dan Scuola di Arti Marziali Interne



Maestro Flavio Daniele

Corso di Studio Istruttori Qi Gong e Nei Gong
2009/2010

Nei Gong e Trasformazione

di Davide Ronchetti

maggio 2010

Nei Gong e Trasformazione

Laboratorio di trasformazione

Identifichiamo noi stessi in molti modi diversi, Io faccio , Io penso, Io hocome se questo essere (Io) fosse indipendente da tutto ciò che lo circonda. A meno che questo Io non subisca l'infausto destino dettato dalle circostanze.

Sono stato costretto a mi è accaduto questo.....non potevo fare a meno di.....visto ciò che mi era successo..

Difficilmente ci rendiamo conto che noi siamo, con il nostro corpo-mente-cuore, un "laboratorio di trasformazione". Non un Io a se stante ma un io in costante relazione con tutto ciò che lo circonda.

Assorbiamo aria, acqua e cibo per trasformarle in energia e nuova materia per continuare quella ricostruzione/restaurazione che di continuo avviene al nostro interno, compreso una inevitabile quantità di materiale di scarto.

Assorbiamo idee e conoscenze attraverso i vari canali di comunicazione per coniare nuove opinioni, idee , punti di vista a volte buone a volte meno, che vengono assorbite e necessitano di una fase di rielaborazione e purificazione per conservare ciò che è utile e rigettare ciò che non lo è o comunque non lo è più.

Assorbiamo attraverso le varie relazioni sempre nuovi o rinnovati sentimenti, emozioni, sensazioni che costituiscono la intricata rete emotiva fatta di aspetti buoni

e cattivi, positivi o negativi, o molto spesso entrambe le cose contemporaneamente (o almeno così ci appaiono).

Non siamo coscienti del fatto che ogni cosa che entra in noi viene prima assorbita per essere poi trasformata e diventare parte di noi, del nostro corpo, della nostra mente, o delle nostre emozioni.

Tutto ciò avviene in modo naturale, automatico, senza poter intervenire nel processo.

In realtà molto spesso, non si vuole intervenire e se si desidera farlo non si sa come fare.

Noi siamo un laboratorio, il Nostro Laboratorio, che lavora giorno e notte senza pause e senza ferie, ma non conosciamo quasi nulla di esso, non abbiamo neanche le chiavi per entrarci e dare un'occhiata.

Siamo spesso incoscienti della materia prima che introduciamo e diamo la colpa al mondo , al caso , alla malasorte, al caratteraccio per tutto ciò che ne esce e non troviamo di nostro gradimento. Ci inorgogliamo , spesso senza meriti, per ciò che invece riteniamo o molto spesso altri ritengono positivo in noi.

Altre volte siamo consci del meccanismo che al nostro interno produce l'effetto, positivo o negativo che sia, ma non siamo in grado di modificarlo per migliorarlo o di trasportarlo in altri campi in cui vorremmo comportarci allo stesso modo, insomma non siamo in grado di trarre lezioni neanche da noi stessi.

I Tre Tantien

La tradizione orientale definisce da sempre il nostro corpo suddiviso in tre centri, tre tantien, centri di trasformazione delle tre entità fondamentali che ci compongono.
Corpo-Mente-Emozioni

Questa suddivisione del tutto utilitaristica e sommaria è comunque comoda ed appropriata per poter cominciare a conoscere il nostro "Multilaboratorio".

I tre tantien sono sedi di tre laboratori di trasformazione:

Il Tantien Basso oltre a nutrire il corpo nelle sue funzioni vitali naturali attraverso l'assimilazione del cibo e l'opportuna separazione dalle materie di scarto è la sede della zona più forte e potente del nostro corpo.

Da quella zona nasce la forza propulsiva che poi opportunamente trasformata può essere utilizzata, previo aver imparato a guidarla in modo consapevole, per dare forza e vigore al gesto fisico.

Il Tantien Medio , sito nella zona toracica, ci assicura l'assimilazione di un alimento molto leggero ma importantissimo quale l'aria da cui estrae l'ossigeno. E' inoltre la sede del Cuore un prezioso laboratorio di emozioni, in grado di trasformare le pulsioni grezze, provenienti dal profondo della nostra istintività (tantien basso) in forza emotiva raffinata (passioni).Quelle stesse passioni che potranno fornire a una fredda e consapevole intenzione l'energia necessaria per portarla a compimento.

Il Tantien Alto è sede di trasformazione oltre che del pensiero razionale/logico, anche dell'intento e di quelle forze immaginative, sempre presenti in noi che debbono operare al nostro servizio in modo preciso e potente.

Precise nel loro compito e non abbandonate a percorsi casuali (scimmia ubriaca) o in balia delle onde di un oceano di incontrollata emotività (cavallo imbizzarrito).

La suddivisione è assolutamente strumentale e non così concreta e reale.

Noi siamo "CorpoMenteCuore", un tutt'uno.

La separazione degli aspetti fisici, emotivi e mentali nei tre tantien, è funzionale a strutturare un metodo operativo di tipo logico e razionale; per dovere di esposizione e almeno nella parte iniziale del percorso.

Nella realtà così come una parola mal detta può creare agitazione anche un eccesso di caffè può dare lo stesso effetto; a volte una giusta motivazione è in grado di dare forza ad un gesto fisico, così come un gesto ben riuscito ci può donare una grande emozione.

E così che funziona il nostro "multilaboratorio".

La capacità di instaurare un dialogo tra questi tre centri è fondamentale, i tre principali centri di trasformazione debbono lavorare in sincronia per ottenere il massimo del risultato con il minimo di sforzo.

Il Metodo Nei Dan

Per conoscere e trasformare il nostro laboratorio di trasformazione.

Il metodo trasforma e si trasforma

Il metodo è una mappa precisa del percorso da tracciare.

Ma è una mappa fatta di indicazioni, come l'indice di un libro mi da una indicazione chiara di ciò che sarà descritto, è però opportuno poi leggere attentamente ogni rigo di ciascun capitolo, più e più volte; così di ogni parte del metodo avremo bisogno prima di comprendere il tema trattato ma poi dovremo approfondirlo, andando a scrivere nel profondo del nostro corpo e della nostra mente e del nostro cuore, il percorso indicato.

Così da incidere la propria mappa interna ed interiore con un attento e misurato lavoro che si crea e perfeziona attraverso l'esperienza del lavoro stesso e l'attento confronto e consiglio del maestro e dei compagni di viaggio (allenamento).

Gli 8 Principi

Il metodo Nei Dan si basa su otto principi fondamentali, a cui è profondamente legata la sequenza degli esercizi.

Li elenco qui di seguito:

- Principio delle tre forze; radicarsi al suolo, estendersi verso il cielo, centralizzarsi.
 - Principio delle tre chiavi di controllo; Settima vertebra cervicale, Coccige, 11° e 12° vertebra dorsale.
- Principio dei due sigilli o due poteri ; potere del collo e potere della vita.
 - Principio dell'asse centrale; arco dorsale, anche e bacino.
- Principio dei cinque archi strutturali; arco dorsale, gli archi formati dalle due braccia e dalle due gambe.
- Principio della energia a spirale: la forza connette e si muove attraverso i cinque archi con moto a spirale.
 - Principio delle sei armonie; tre armonie esterne (anche/spalle, ginocchia/gomiti, caviglie/polsi).
E le tre armonie interne (mente/intenzione, intenzione/energia, energia/forza)
- Principio delle sei direzioni; la forza nelle sei direzioni spaziali (alto/basso, avanti/dietro, destra/sinistra)

Questi principi nascono da una profonda conoscenza del corpo umano e della sua posizione ed azione nello spazio.

Gli Esercizi

Nel metodo Nei Dan gli esercizi sono suddivisi in 8 gruppi principali:

- › Power Stretching
- › Zhan Ssu Jin
- › Fa Jin
- › Zhong Ding Jin
- › Esercizi per lo sviluppo dell'arco superiore e dell'arco inferiore e della loro armonizzazione
- › Tantien Training
- › Bambù Training (forza di radicamento)
- › Sviluppo delle tre armonie esterne

Tutto questo per arrivare a sviluppare il potere totale del corpo (Zheng Jin)

La suddivisione è soltanto una questione di metodo ricavata dalle principali funzioni del corpo e dai principi elencati in precedenza.

Percorso

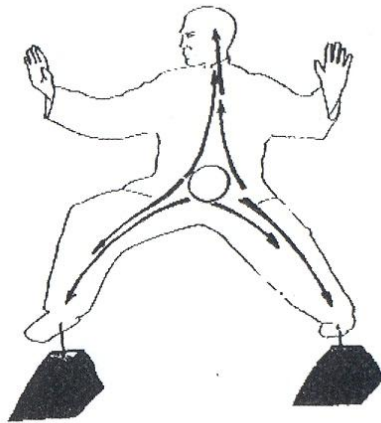
Senza entrare negli esercizi specifici il percorso così come descritto sopra insegna prima a separare, discriminare, riconoscere ciascuna parte del corpo rispetto alle altre, rendendo elasticamente forte e consapevole ogni parte strutturale del corpo.

Con gli esercizi di Power Stretching muscoli, tendini e legamenti diventano elastici e si impara a riconoscere in modo preciso ogni parte strutturale del corpo e la relazione statico/dinamica con le parti adiacenti.

(testa/collo, collo/spalle, spalle/torace/braccia e così di seguito) così come in modo più globale (parte alta/bassa, destra/sinistra, avanti/dietro, centro/periferia).

Power Stretching perchè allunga e rinforza; i muscoli troppo corti ritrovano la loro naturale elasticità mentre quelli più lassi e dimenticati ricominciano a lavorare. Così da poter riallineare la struttura del corpo sulla base di un "nuovo progetto" dettato da un corpo più sensibile e capace.

La prima trasformazione pertanto è riferita al primo principio il principio delle tre forze: la forza che scende verso la terra, la forza che sale verso il cielo e la forza che le unisce al centro.



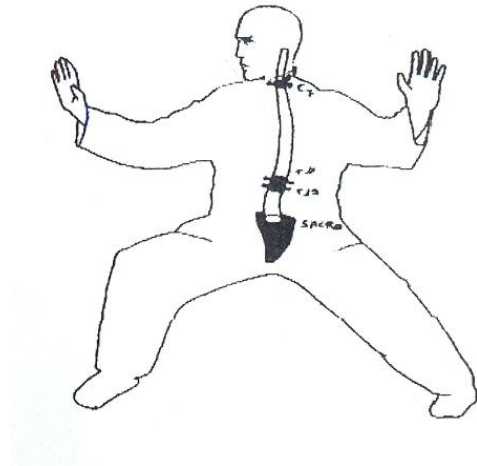
Riguarda quindi, in un primo stadio, il riallineamento strutturale e l'equilibrio statico della struttura uomo.

Sempre con il Power Stretching si pongono in relazione statico/dinamica le varie parti/sezioni del corpo .

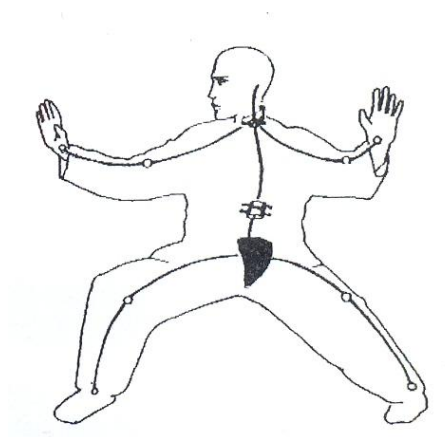
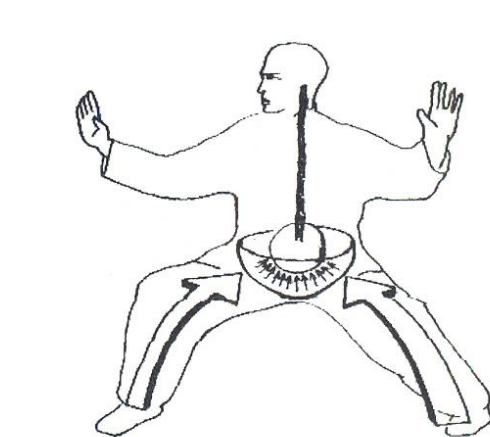
La cura dedicata a sciogliere, lubrificare le articolazioni e a muoverle in modo preciso l'una rispetto alle altre (parte bassa ferma/parte alta in movimento, relazione tra destra/sinistra, ecc...)

Muovere la testa con le spalle ferme, muovere la vita con il bacino fermo e tutta una serie di esercizi così impostati rispettano il secondo e terzo principio: le tre chiavi di controllo, i due poteri. Ovvero comprendere come e in quali

zone particolari della colonna si sviluppino i principali movimenti e torsioni per ottenere una corretta azione che non perda la stabilità del primo principio.



E così si comincia a percepire l'asse centrale (arco dorsale), gli archi delle braccia e delle gambe e la loro relazione attraverso le chiavi di controllo.



Si comincia pertanto ad abbozzare l'intero diagramma degli 8 principi.

Con gli esercizi di Zhan Ssu Jin energia a spirale, i movimenti si fanno più dinamici e globali, tutto il corpo si muove.

Il movimento a spirale, come uno spago cuce e unisce dinamicamente ogni parte del corpo a tutte le altre. Se con il Power Stretching abbiamo creato forza elastica tra le varie sezioni strutturali con il Zhan Ssu Jin facciamo circolare questa forza in ogni parte del corpo.

In questo modo la mappa prima solo abbozzata diventa ora più dettagliata, compaiono varie strade, percorsi di forza per permetterci di muovere in modo sempre più vario e libero il nostro corpo.

Vengono "Lucidate le nove Perle" le nove principali articolazioni, snodi funzionali del movimento dell'intero corpo.

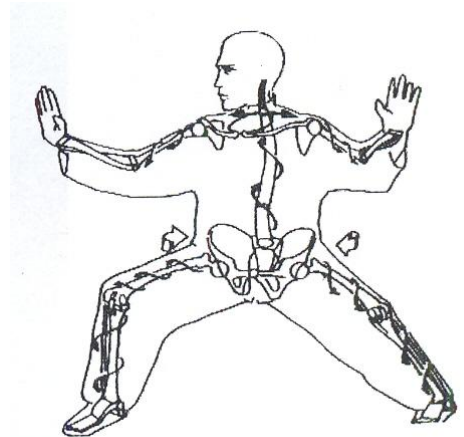
In particolar modo le anche, la vita, le spalle ed inoltre, le caviglie e le ginocchia, il coccige, la settima cervicale, i gomiti ed i polsi.

Il principio soggiacente è ovviamente il principio della forza a spirale.

Fa Jin : con gli esercizi di fa jin (forza esplosiva) si conclude un ciclo.

Con il Power stretching abbiamo creato forza elastica interna, con il Zhan Ssu Jin abbiamo fatto circolare questa forza, mentre con gli esercizi di Fa Jin (emissione della forza) impariamo ad emettere al di fuori del nostro corpo la forza interna.

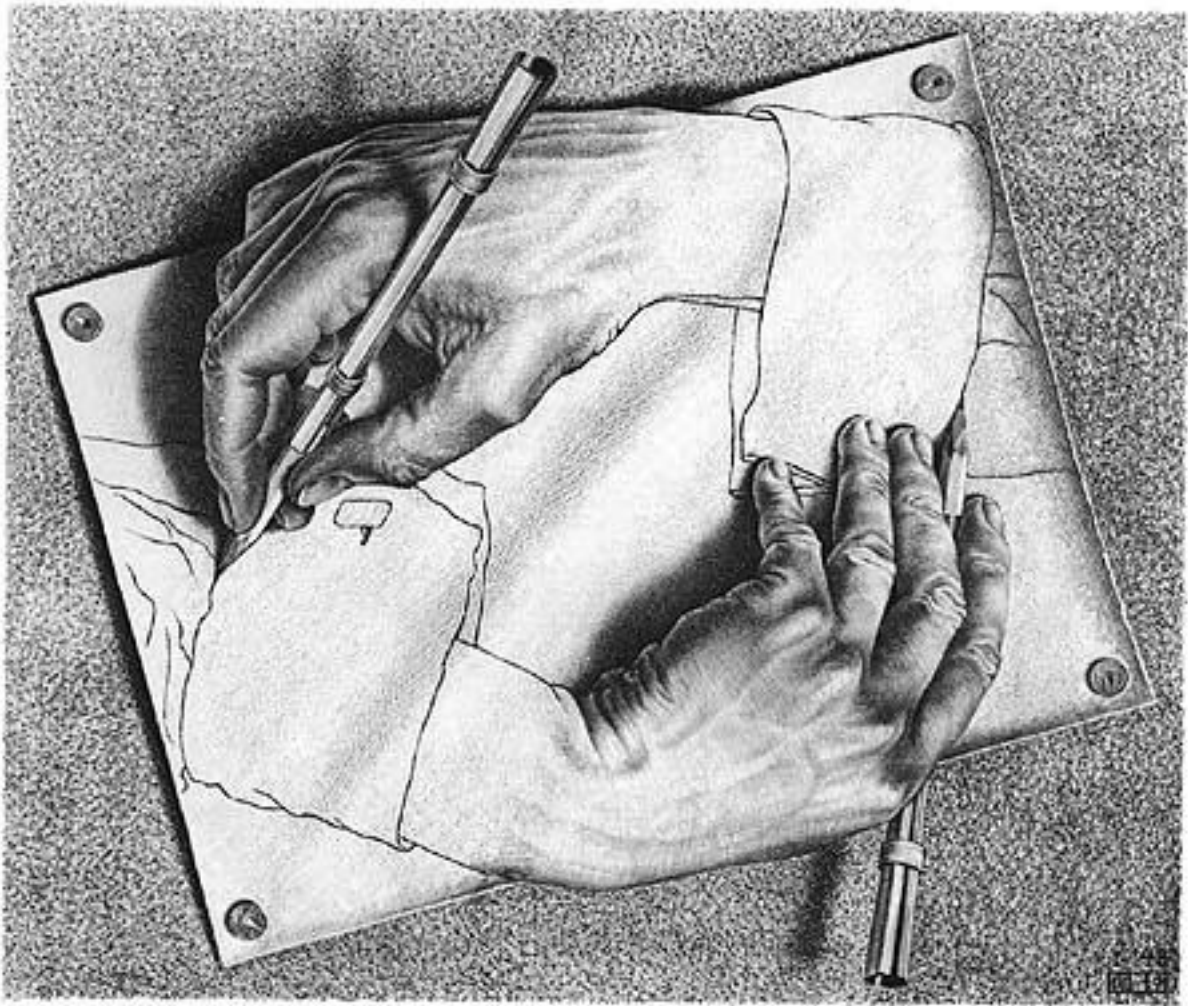
Il Fa Jin è sostanzialmente il Test del lavoro fino a qui svolto.



Gli esercizi che seguiranno andranno ad affinare e potenziare di volta in volta particolari proprietà.

Nella pratica quotidiana gli esercizi finora descritti si trasformeranno si affineranno attraverso le esperienze più specifiche degli esercizi che seguiranno.

Ogni nuovo esercizio ridisegna il precedente, aggiunge



nuove sfumature e ne è a sua volta ridisegnato.

Mani che disegnano M. C. Escher

Zhong Ding Jin Potere dell'asse centrale

Questi esercizi mirano a dare stabilità centralizzata alla struttura corporea definendo un asse virtuale che oltre ad essere sostegno profondo del corpo è fulcro di rotazione. Una corretta sensibilizzazione permette un migliore utilizzo di questo fulcro virtuale in modo da rendere più stabile la struttura quando questa si muove nello spazio.

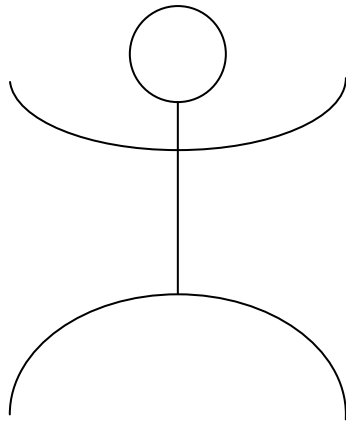
Questi esercizi insegnano inoltre a comprendere le tre principali forze che possono nascere dall'asse centrale stesso: la forza di rotazione sul proprio asse, la forza di estensione assiale e la forza di flesso/estensione.

Andiamo così a definire in modo preciso l'arco dorsale, l'arco fondamentale del corpo ove si connettono gli archi delle braccia e delle gambe.

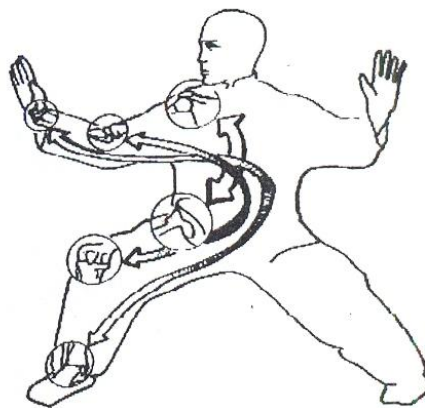
Esercizi sui 5 archi

Danno forza ed elasticità a braccia e gambe connettendole in modo appropriato all'asse centrale, trasformando così braccia e gambe da semplici appendici esterne al corpo a parti funzionali integrate totalmente.

Il corpo diviene una unità, un telaio formato da un intrecciato sistema di archi interconnessi.



Dal punto di vista dinamico si approfondisce pertanto il principio delle tre armonie esterne: spalla/anca, gomito/ginocchio e polso/caviglia.



Tantien Training

Focalizzati soprattutto sul tantien inferiore, basso addome; gli esercizi del tantien creano un centro vivo, potente e capace. Ogni figura o movimento che il nostro corpo esegue deve poter nascere dalla zona del basso tantien, deve essere generata da un movimento, un percorso all'interno del tantien.

Il tantien inferiore è la sede della scintilla che accende ogni movimento del corpo.

Questi esercizi non dimenticano però di allenare il tantien medio (la zona toracica) che per i movimenti della parte superiore del corpo assume una importante funzione di trasferimento e amplificazione della forza generata.

Bambù Training

Gli esercizi di bambù training esaltando le qualità di flesso estensione della colonna insegnano al corpo a radicarsi e nel contempo ad estendersi verso il cielo.

Si ritorna quindi al primo principio per andare a ripercorrere tutto il ciclo più e più volte con una conoscenza ed una consapevolezza di volta in volta più affinate in un percorso didattico a spirale che il Maestro Flavio Daniele descrive, nel suo libro "XIN YI QUAN" come Sequenziale Evolutivo, Multidimensionale, Polifasico e Metamorfico.

Sviluppo delle tre armonie esterne

Con gli esercizi precedenti abbiamo già toccato più o meno tutti i principi, in realtà non è l'esercizio che esegue il compito, ma è il praticante che si pone un obiettivo di ricerca ed utilizza gli esercizi che più si confanno allo scopo.

In questa ultima serie di esercizi è evidente il salto di qualità (metodo multidimensionale) ove generando il movimento dal centro muovo l'intero corpo (5 archi) con movimento a spirale, agito gambe e braccia con differenti sincronicità disegnando nello spazio ogni tipo di gesto.

Ora gli esercizi si mescolano, sono tutti presenti, ogni principio è messo alla prova e deve relazionarsi con gli altri in un mix dinamico di qualità.

In pratica questa serie di esercizi ci insegna a reinventare, rielaborare il metodo.

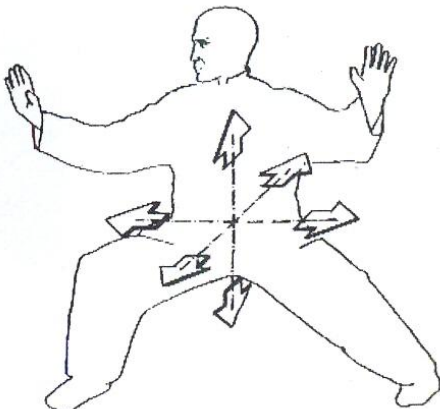
Il metodo ci ha trasformati ed ora noi trasformiamo il metodo o meglio ci trasformiamo con il metodo (metodo polifasico e metamorfico).

E' il momento di ricominciare il ciclo di esercizi dall'inizio (in realtà mai interrotto completamente) con una nuova visione un nuovo laboratorio trasformato (metodo sequenziale evolutivo).

6 DIREZIONI

Con tutti questi esercizi abbiamo eseguito ogni tipo di movimento, in ogni direzione e modo.

In alcuni esercizi era più evidente ad esempio la direzione alto/basso, in altri avanti/dietro, in altri ancora destra/sinistra. Nella serie riguardante il movimento a spirale ad esempio vi è una sequenza di esercizi denominata "nuotare nel mare del Qi" particolarmente indicata per percepire queste direzioni di forza. Così da creare inizialmente le 6 direzioni di forza principali che andranno a formare dei piani su cui compiere il gesto: piano sagittale, piano frontale e piano orizzontale.



Scopo ultimo del principio delle sei direzioni è percepire una forza di espansione che dal tantien inferiore va nelle sei direzioni spaziali e crea attorno al corpo una sfera energetica che ci avvolge: sfera Taiji.

5 QUALITA' DELLA MENTE

Oltre agli otto principi sopra descritti, ve ne sono altri non meno importanti che vanno a completare il nostro arsenale di lavoro.....

Fra questi le 5 qualità della mente, che sono:

Volontà
 Attenzione
 Concentrazione
 Coscienza
 Consapevolezza

dalla cui unione sorge l'Intuizione ,quando queste qualità siano state ben coltivate e amalgamate.

YI / QI / LI

Le tre armonie interne

Come già detto all'inizio il lavoro svolto non ha agito solo sugli aspetti fisici ma anche mentali energetici ed emotivi essendo questi inscindibili.

Il corpo diventa più sensibile, la mente più consapevole e si comincia a percepire il flusso di energia e la sua stretta relazione con gli aspetti emotivi.

Comincia a diventare più chiara la relazione fra mente ed intenzione, intenzione ed energia, energia e forza.

Le tre armonie interne non sono più una bella ed un poco esotica frase.

L'unione di mente e corpo (Ken Zen Ichi Nyo; Tecnica e Mente Una Sola Cosa) non più una rigida costrizione del tipo "volere è potere".

Le tre armonie interne diventano un vero e concreto modo di operare, attraverso una fitta rete di percorsi creati da una attenta, consapevole e mirata pratica.

E' ora possibile entrare in quel "multilaboratorio" di trasformazione che siamo, con una maggiore conoscenza dei processi che vi avvengono e, in un qualche modo condurre o quantomeno come ci insegna il TaiJiQuan prendere contatto, comprendere e seguire, per poi se necessario reindirizzare in modo più consapevole l'esito del "processo".

Bibliografia:

DANIELE Flavio, I tre poteri segreti del Taiji Quan : Corpo-Mente-Energia
Ed. Luni, 2001, Milano

DANIELE Flavio, Il potere segreto del corpo nelle arti marziali
Ed Luni, 2003, Milano

DANIELE Flavio, Xin Yi Quan : L'arte del combattimento istintivo,
Il tao del cuore e della mente.
Ponchiroli Editori 2009