

Lavoro sui piedi

Il Tai Chi, invece di essere una pratica in cui si costruiscono muscoli scultorei, a prescindere dalle condizioni e dalla flessibilità delle articolazioni, è quasi l'opposto. Si tratta di una pratica che mira a rafforzare con cura e a ravvivare ogni articolazione, così da poter svolgere le varie funzioni in sincronia con la mente e il corpo. La forza si distribuirà dove dovrebbe trovarsi di natura per permettere le condizioni ideali delle articolazioni. A tal proposito, il Tai Chi ha probabilmente scopi simili allo yoga indiano.

Questo processo di tonificare e rafforzare il corpo richiede del tempo e una pratica regolare prima di poter definire 'maturo' un corpo che fa Tai Chi. Durante questo periodo, gli studenti di successo svilupperanno naturalmente una forte consapevolezza poiché 'lotteranno' per osservare ogni articolazione e sviluppare il potere di lasciar andare le tensioni; quindi l'articolazione in questione si muove tranquillamente con il resto del corpo e senza agitazioni, interruzioni, strappi o distorsioni. In altre parole, le vostre capacità interiori saranno limitate sia dal tempo che dalla vostra volontà di passare per questo processo di tonificazione, non importa quali siano gli ostacoli del corpo e della mente.

Uno dei grandi alleati in questa 'lotta' per progredire nel 'corpo del Tai Chi' è la posizione di base del quadrato dello Stile Tradizionale del Tai Chi Chuan. È solo apparentemente funzionale/pratico e sebbene molte persone che adesso staranno leggendo tutto questo hanno una buona dimestichezza di tale esercizio, è importante leggere le informazioni sottostanti per poter capire ciò che verrà analizzato più avanti. Per eseguire la posizione di base del quadrato con la gamba sinistra in avanti:

- State in piedi con le gambe alla stessa distanza delle spalle e con i piedi paralleli (Fig. 1). Adesso regolate l'ampiezza della posizione allineando il centro del piede con l'ascella. Ciò significa che l'articolazione dell'anca è più o meno in linea con i vostri piedi e dipende dalla vostra anatomia. Alla fine, starete osservando una posizione in cui il centro dei piedi sostengono le articolazioni delle anche e delle spalle.

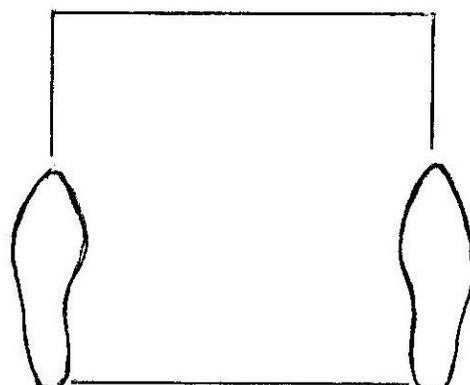


Fig.1 Piedi alla distanza delle spalle

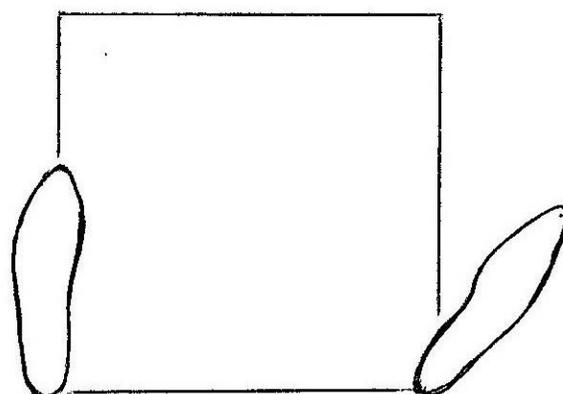


Fig.2 Piede destro a 45 gradi

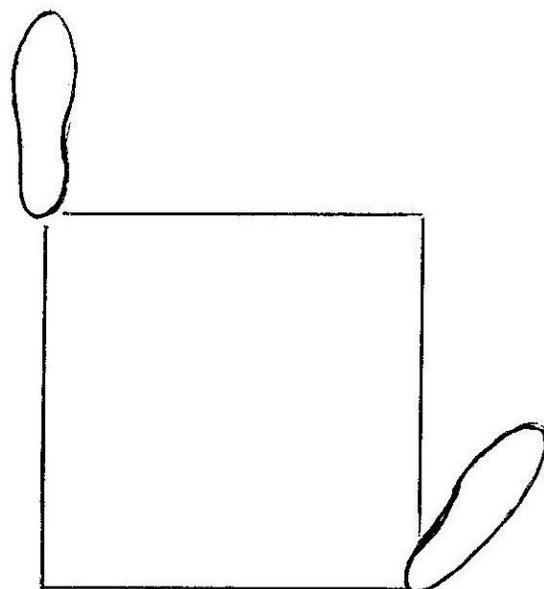


Fig.3 Piede sinistro sull'angolo sinistro del quadrato

Adesso che l'ampiezza si è stabilita, piegate verso l'esterno la coscia destra cosicché il piede destro sia a 45 gradi, mantenendo il bacino frontale (figura 2).

- Spostate il vostro peso alla gamba destra, piegando il ginocchio destro fin dove potete, senza farvi male.
- Mantenendo il peso sulla destra, sollevate il piede sinistro e spostatelo in avanti senza perdere la posizione delle spalle (come se i piedi si trovassero su un binario) e senza ruotare il bacino, quest'ultimo deve rimanere frontale.
- Il punto in cui il tallone tocca la terra dovrebbe essere sempre ad una larghezza non inferiore alla larghezza delle spalle. Se siete di altezza media, dovrebbe essere quasi un quadrato perfetto (Figura 3). Se siete alti, la vostra posizione sarà naturalmente più lunga rispetto alla sua ampiezza.
- Stabilite l'altezza della vostra posizione secondo quanto è piegato il vostro ginocchio destro; spostate il peso verso la gamba davanti fin dove potete, mantenendo il bacino frontale (Figura 4).

“Questo processo di tonificare e rafforzare il corpo richiede tempo e una pratica costante prima di poter definire un corpo che fa Tai Chi avanzato.

Tai Chi posizione con peso in avanti

Esempi di postura: Spazzare il ginocchio

Figura 4: Postura corretta- larghezza delle spalle

Figura 5: Postura scorretta – larghezza stretta

Figura 6: Posizione scorretta- più larga rispetto alla larghezza delle spalle



Figura 4



Figura 5



Figura 6

Tai Chi Posizione con peso dietro. Esempio di posture: Suonare la chitarra (Pi Pa), Sollevare le mani.

Figura 7: Postura corretta – linea tra i talloni

Figura 8: Postura scorretta – i due talloni si sovrappongono

Figura 9: Postura scorretta – tallone anteriore troppo distante



Figura 7



Figura 8



Figura 9



Figura 10



Figura 11

Spazzare il ginocchio e spingere

Per principianti: l'altezza della postura è più alta così da poter rafforzare gradualmente i tendini e i muscoli senza mettere un'eccessiva pressione a livello delle articolazioni. La rotula è in linea col la punta del piede. (Fig.10 posizione della gru)

Per praticanti più avanzati: la stessa postura è molto più bassa, così da rinforzare i tendini e i muscoli delle gambe. Inoltre aiuta anche a compattare/concentrare il Chi al Tan Tien. Per stabilire l'altezza della posizione, il centro del palmo della mano (a coppa) dovrebbe essere in grado di tenere il ginocchio. Il centro del ginocchio è in linea con la punta del piede. (Fig.11 posizione tigre)

Attenzione: non cercate di eseguire la posizione in questo modo se si hanno problemi alle gambe e alle anche.

Nell'eseguire le varie posizioni potrebbe esservi di aiuto filmarvi, fotografarvi o chiedere a qualcun altro di controllare i punti chiave. Qualsiasi deviazione/scostamento dei punti chiave è un buono strumento per individuare la debolezza dei muscoli o squilibrio, rigidità inappropriata, limitazione dei movimenti delle articolazioni o mancanza di flessibilità. Potrebbe anche indicare una mancanza di comprensione della direzione in cui le parti del corpo dovrebbero muoversi per eseguire la posizione.

Ecco alcuni esempi su come usare la posizione per effettuare diagnosi del corpo:

Quando si piega il ginocchio, se il ginocchio non è nella stessa direzione del piede, potrebbe indicare problemi meccanici di articolazioni e/o muscoli a livello di anca, ginocchio, caviglia. Ad esempio, potrebbe darsi che avete lasciato cadere l'arcata del piede causando il cedimento dell'interno del ginocchio.

- Tratto dalla rivista della MDA, tradotto e riadattato da:



Tai Chi Tirreno