

Emozioni, postura e Tai Chi Chuan

La psicosomatica diventa tangibile

Di Piero Papisca.

Negli anni di pratica ho realizzato l'importanza delle **emozioni collegate al Tai Chi Chuan e il Qi Gong**. Per comprendere a pieno il loro ruolo è fondamentale fare una considerazione:

Quando si è piccoli, diciamo tra i 3 e i 4 anni circa, il nostro corpo, seppur non completamente formato, ha le caratteristiche perfette per la pratica del Taijiquan; **Articolazioni aperte, nessuna contrazione muscolare su una struttura scheletrica perfettamente allineata sulla verticale**. Un bambino piccolo ha una schiena drittilissima, lascia cadere il centro del corpo sui piedi, la respirazione è nel basso ventre. Per questo i bimbi, seppure così piccoli, ci sorprendono per la loro forza .

Crescendo il bambino s'irrigidisce, perde il corretto allineamento scheletrico dovuto ad attività sedentarie ed in gran parte alle emozioni negative che provocano continue contratture muscolari che, a livello latente, diventano persistenti. **Da adulti si hanno così difetti posturali** con i quali si convive nella totale inconsapevolezza. C'è chi tiene le spalle sollevate incastrandoci la testa dentro; chi le incurva e infossa il petto; chi sta sempre con l'addome contratto e non lascia più cadere il baricentro sui piedi caricando il peso sui lombari; chi inarca la schiena e butta fuori il petto. Ogni postura riflette un'emozione e l'attitudine con cui affrontiamo la vita e le difficoltà.

Tutti i casi elencati portano con il tempo mal di schiena che spesso si affronta con antinfiammatori di vario genere. Non di rado sono presenti difetti di deambulazioni; un esempio per tutti: le ginocchia che convergono verso l'interno.

Quando poi i problemi diventano seri si ricorre all'ortopedico o al fisiatra che, nel migliore dei casi, **consigliano di fare ginnastica posturale o tai chi chuan**. Continuare ad ignorare problemi gravi conduce quasi sempre sotto i ferri, cosa sempre poco piacevole.

Anche chi ha un fisico atletico ed allenato incontra molte difficoltà nel Tai Chi Chuan. La maggior parte degli sport e delle arti marziali esterne basano **il movimento del corpo attraverso la forza muscolare, concetto che nel Tai Chi viene stravolto**. E' infatti necessario contrarre la muscolatura il meno possibile a beneficio della struttura scheletrica e delle articolazioni che si devono aprire e distendere al massimo. Chi ha lavorato fisicamente di solito riesce raddrizzare la schiena e aprire le spalle ma ha grande difficoltà a mantenere la postura lasciando che i muscoli si allunghino aiutati dalla forza di gravità. Solo così la spina dorsale si distende morbidamente, il triangolo pubico si rilassa permettendo al perineo di "appoggiarsi" al terreno.

Con le indicazioni giuste, il praticante di Tai Chi Chuan inizia a percepire le rigidità

fisiche ed **entra in contatto con il proprio corpo** in un modo totalmente diverso da come era abituato. Si scopre che si tengono dei muscoli perennemente contratti e che proprio quei muscoli si attivano quando siamo sotto stress o ci arrabbiamo. **Le emozioni negative storcono la nostra postura** e mettono sotto pressione gli organi interni.

Questa consapevolezza ci pone in contatto con la parte emotiva in modo fisico. **La psicosomatica diventa qualcosa di tangibile.** Con la pratica del Tai Chi Chuan il concetto di psiche che controlla il soma si ribalta. Dalla consapevolezza del corpo (soma) ed il suo addestramento, s'influenza la psiche.

Per ottenere queste consapevolezza serve tempo. **E' come imparare a camminare e muoversi di nuovo**, è un viaggio di scoperta in voi stessi per stare meglio sia dal punto fisico che emotivo.

Ho disegnato una simpatica immagine per darvi un'idea di quanto scritto e v'invito ad osservare le persone.

POSTURE ERRATE

