

Sommario

INTRODUZIONE.....	2
TAI CHI E VIET TAI CHI	3
LA FEDERAZIONE ITALIANA VTC.....	6
IL VIET TAI CHI	7
PUNTO DI VISTA OCCIDENTALE.....	9
I colori.....	10
PUNTO DI VISTA ORIENTALE	13

INTRODUZIONE

quando è nata questa idea di un incontro che parlasse dei benefici di fare VTC all'aria aperta, al parco e nei giardini, il primo pensiero è stato: ma è ovvio che è meglio farlo all'aria aperta! Ogni anno il nostro gruppo di VTC attende con ansia che il clima renda possibili i nostri tradizionali appuntamenti al parco ma non ci siamo mai soffermati a dirci perché questa sia un'ottima idea!

Sono cresciuta con i miei che mi dicevano: va' fuori, state a giocare in giardino; ho visto infinite generazioni di mamme con la carrozzina portare in passeggiata bambini anche piccolissimi, solo perché l'uscita quotidiana è necessaria alla loro crescita; e spesso si addormentano solo scarrozzati in giro da un adulto volenteroso e paziente. Ho recentemente letto una relazione sul fatto che giocare all'aria aperta rende i bambini meno colpiti da miopia...

Perché quando diventiamo adulti questo non dovrebbe più valere anche per noi? L'aria aperta fa bene per molti motivi, alcuni ovvii, altri meno e quindi oggi proveremo a parlarne in modo organico.

Prima di questo, però, è necessario parlare un po' di cosa sia, in effetti il VTC, cosa che ci aiuterà anche a capire come e perché sia così adatto ad essere praticato all'aperto.

TAI CHI E VIET TAI CHI

Sebbene il Tai Chi sia famoso tra i praticanti di arti marziali, non tutti hanno idea di che tipo di arte marziale sia. Si potrebbe pensare che tutte le arti marziali siano un po' la stessa cosa, con i loro calci e i loro pugni; invece, a beneficio di coloro i quali si domandano cosa sia il tai chi, possiamo dire alcune cose sulla differenza tra quest'ultimo e le altre arti marziali.

Il Tai Chi è un metodo di combattimento sviluppato nell'antica Cina; è stato creato all'origine come arte marziale col nome di Tai Chi Chuan che significa "il pugno supremo e definitivo", ma a differenza delle altre arti marziali che usano calci esplosivi e tecniche di mano dure per opporsi all'avversario, il Tai Chi usa movimenti lenti e tecniche sottili.

La nascita del Tai Chi viene attribuita al saggio monaco Chang San Feng. Una notte sognò una battaglia tra un serpente e una gru; pensò fosse un segno divino e si mise a studiare e ad analizzarne i movimenti fino a creare le 13 posizioni. Questo diventò la base del Tai Chi. In poco tempo molti eccellenti maestri di Tai Chi crearono il loro personale stile da cui nacquero le diverse scuole: Chen, Yang, Wu. Altre scuole emersero ma queste sono le più famose e lo stile della famiglia Yang è quello più praticato.

Al giorno d'oggi la popolarità del Tai Chi come arte marziale si è abbassata perché è molto difficile da studiare e praticare. Ci vuole molta disciplina e molto lavoro. Tuttavia il Tai Chi si è guadagnato un posto particolare nel campo delle arti marziali, non come arte di combattimento ma della buona salute: viene praticato dalle persone che desiderano migliorare la loro salute fisica e mentale. Le forme più praticate sono quelle classiche dello stile Yang.

Esercitarsi con queste forme è paragonabile ad un buon allenamento di ginnastica e di aerobica. Questo fa del Tai Chi un ottimo metodo per mantenersi

in forma. Da un'arte di combattimento è diventata un'arte per coltivare il fisico e la mente, che tutti possono praticare, giovani e meno giovani.

All'inizio del secolo scorso alcuni Maestri Cinesi si trasferirono in Viet Nam dove iniziarono ad insegnare la loro arte.

Il Tai Chi arriva in Viet Nam portato dal M° Trieu Truc Khe esperto di Tang Lang e di Tai Chi Chuan che nel 1945 riparò nel porto di Hai Phong, nel Viet Nam settentrionale, per sfuggire alla grave situazione d'instabilità politica creatasi in Cina durante e dopo la II Guerra Mondiale. Nel 1954, in seguito alla divisione del Paese in Nord e Sud Viet Nam, si trasferì a Saigon (Ho Chi Minh City), dove entrò a far parte dell'associazione di arti marziali cinesi Tinh Vo Mon (la Porta della Magnifica Arte Marziale), della quale adottò un certo numero di forme nel suo programma d'insegnamento. Nel corso della sua permanenza a Saigon, il M° Trieu Truc Khe decise di creare una sua scuola, fondendo le proprie conoscenze nel campo delle arti marziali cinesi. La diversa cultura del Paese di adozione fece sì che il Tai Chi cambiasse un po', accordandosi al carattere del popolo vietnamita. Troviamo sia quyen caratterizzati da rapidità di spostamenti e da scioltezza di movimenti, con repentini cambiamenti di assetto e attacchi portati in veloci sequenze, sia quyen eseguiti con movimenti lenti e continui, tipici degli stili cosiddetti "interni". Vengono studiate le forme classiche e l'uso delle armi principali, bastone, spada, sciabola e ventaglio. Il Tai Chi Vietnamita si arricchisce con la conoscenza delle arti marziali tipiche del Paese e diventa parte integrante della cultura della buona salute di un popolo che, come quello cinese, ha sempre considerato la prevenzione fattore importantissimo per la salute.

Il Viet Tai Chi è un marchio registrato e individua una Scuola che nasce nei primi anni '90 come risultato di una ricerca del Maestro Phan Hoang il quale ha organizzato e classificato dal punto di vista strutturale e didattico una enorme quantità di informazioni e tecniche per consentirne un uso e un insegnamento più adatto ai tempi moderni e alla popolazione occidentale. Alcuni aspetti della cultura orientale che sono presenti nel Tai Chi sono nascosti e dati per scontati perché l'arte è praticata da persone nate e cresciute all'insegna di un certo tipo di cultura, con i suoi miti, la sua filosofia e il proprio studio delle scienze. Per gli occidentali invece, questi sono aspetti poco conosciuti e il VTC li propone e li insegna in modo più evidente: studio della respirazione, il Chi Kung, la Medicina Tradizionale, trovano nel VTC riferimenti più pratici e tramite lo studio di forme propedeutiche, avvicinano i praticanti ad un mondo tanto ricco quanto sconosciuto ai più.

Il significato delle parole Viet Tai Chi è diverso da quello di Tai Chi (Chuan) essendo le prime di origine vietnamita e le seconde cinesi. In vietnamita Viet indica elevazione spirituale, Tai significa coltivare, studiare e Chi è la nostra Energia. Quindi insieme possono essere tradotte come: **COLTIVARE L'ENERGIA PER ELEVARESI.**

LA FEDERAZIONE ITALIANA VTC

Nel 1994 nasce la Federazione Internazionale di Viet Tai Chi da cui si origineranno le Federazioni nazionali come quella italiana.

A che cosa serve una Federazione?

Visto che in questo tipo di arti certo non girano interessi finanziari come negli sport più popolari, ci si potrebbe chiedere a che cosa serve l'esistenza della federazione. Per quello che riguarda il VTC la nascita della federazione è stata più un'esigenza tecnica che amministrativa e organizzativa. I singoli club lavorano benissimo nel gestire i loro soci e allievi ma quello che era veramente necessario agli occhi dei Maestri era la garanzia che il livello tecnico e di preparazione degli istruttori non venisse mai a mancare e che tutte le scuole mantenessero uniformità e rigore nell'insegnare e praticare le tecniche del VTC. Altrimenti, con l'aumento degli insegnanti e il diffondersi delle associazioni sempre più lontano dall'insegnamento diretto dei Maestri, in poco tempo sarebbero nati spontaneamente infiniti stili e interpretazioni delle medesime forme (cosa che è accaduta nella storia di moltissime arti marziali). Quindi la federazione è una garanzia per tutti coloro che praticano il VTC perché tra i suoi compiti ci sono:

- vigilare sul livello dei suoi insegnanti,
- organizzare esami e corsi di aggiornamento
- certificare l'iscrizioni al CONI
- produrre materiale didattico e informativo
- organizzare gli incontri annuali come stage e allenamenti specifici

IL VIET TAI CHI

Che cosa vuol dire fare VTC. Ovvero: cosa succede durante un allenamento?

Che tipo di esercizi si fanno?

In palestra, una lezione dura dai 60 ai 90 minuti: quindi un'ora o un'ora e mezza. Durante questo tempo ci sono molte cose che dobbiamo e possiamo fare:

- prima di tutto un bel riscaldamento. Niente possiamo fare se abbiamo i muscoli freddi e quindi per circa 30 minuti si lavorerà per scaldare tutte le parti del nostro corpo, dalla testa, al collo, alle spalle e braccia, alla schiena, alle gambe; passando per le articolazioni principali di braccia e gambe.
- Un aspetto molto importante di tutto l'allenamento è la respirazione; sia per quanto riguarda la fase del riscaldamento che per ogni fase successiva. Impareremo a respirare meglio, assoceremo la respirazione ai movimenti e questo ci farà muovere più facilmente e sentendo molto meno la stanchezza. Ci sono esercizi specifici molto carini da fare per respirare meglio; sono facili e possono essere ripetuti a casa o in qualsiasi momento se ne senta la necessità.
- La seconda parte dell'allenamento ci vedrà imparare esercizi propedeutici alla pratica del VTC: camminate, movimenti con le mani e con le gambe, esercizi per apprendere una diversa coordinazione dei movimenti. Tutti noi pensiamo di essere abbastanza coordinati per quanto riguarda le cose che facciamo (spesso bene) ogni giorno. Ma durante le prime lezioni di tai chi ci sentiremo un po' imbranati perché ci faranno fare movimenti un po' strani, diversi e spesso buffi (il che non è male, visto che ridere ci rilassa e ci mette di ottimo umore)

- Infine arriva la parte della lezione in cui impariamo tecniche e sequenze di movimenti proprie del VTC; forme più o meno lunghe che col tempo impareremo a fare sempre meglio e che già dalle prime volte si rivelano molto belle da fare, rilassanti e allo stesso tempo stimolanti. Spesso per spiegare l'effetto del VTC diciamo che mentre da una normale seduta di ginnastica si esce stanchi (e questo sicuramente può far sentire bene) da una lezione di VTC si entra stanchi e si esce riposati (e questo è di molto aiuto, specialmente per chi viene a lezione dopo una lunga giornata di lavoro)

Quando siamo all'aperto, l'allenamento non cambia nella sua sostanza: riscaldamento, esercizi di respirazione, pratica delle tecniche.

A seconda del tempo a disposizione, della compagnia, dell'ambiente scelto, privilegeremo un aspetto o un altro della sequenza. Qualche volta ci fermeremo solo per fare una bella forma che un particolare prato ci ispira; altre volte avremo programmato un allenamento più completo. Dobbiamo cercare di approfittare di ogni occasione. Anche 5 minuti di tai chi sono importanti.

Con la tranquillità l'acqua torbida diventa a poco a poco chiara

Con il movimento a poco a poco si produce la quiete"

Lao Tzu

Praticare uno sport all'aperto fa bene da tutti i punti di vista: sport occidentali o attività orientali; pratiche di meditazione o movimento aerobico, dal tennis alla corsa. Affronteremo entrambi gli aspetti, partendo da quello occidentale e poi vedremo il punto di vista orientale.

PUNTO DI VISTA OCCIDENTALE

Un primo dato che emerge anche da recenti ricerche è che fare attività fisica all'aperto fa bruciare il 5% in più di calorie rispetto alla medesima attività svolta tra le mura di casa o palestra. A sostenerlo una ricerca guidata dal professor John Buckley dell'Università di Chester (UK). Il segreto pare che risieda nella resistenza che il corpo si trova ad opporre, in modo del tutto naturale, all'aria e al vento. Parlando di tai chi, non sembrerà che lo sforzo fisico porti a bruciare calorie come nelle attività sportive tradizionali, ma chi pratica sa che, volendo, ci si può allenare in modo intenso con uno sforzo muscolare notevole. Dipende solo dal tipo di giornata che abbiamo e dai risultati che vogliamo ottenere.

Un altro aspetto interessante è quanto sia necessario al corpo umano rimanere all'aperto per la sintesi della vitamina D. La funzione della vitamina D è di stimolare l'assorbimento a livello intestinale del calcio e del fosforo, favorendo la mineralizzazione della matrice ossea. Potremmo acquisirla con l'olio di fegato di merluzzo, che ne contiene in quantità elevatissima ma francamente, mi sembra meglio l'alternativa del movimento all'aria aperta. L'esposizione alla luce solare è normalmente sufficiente affinché ci sia una adeguata produzione interna di vitamina D e la cosa è importante non solo per i bambini (e a questo proposito ho letto del problema crescente di rachitismo in paesi come l'Australia dove per paura del sole i bambini sono tenuti molto coperti e al chiuso) ma anche per le donne che entrano nella menopausa, con tutti i problemi legati all'osteoporosi.

Allenarsi all'aperto, specialmente con una attività come il VTC, aiuta anche ad allenare e mantenere la propriocezione. Questa funzione ci permette di percepire il nostro corpo in rapporto al movimento e allo spazio. Avviene tramite la

ricezione dei segnali che da muscoli, articolazioni e tendini arrivano al midollo spinale e ai centri nervosi sottocorticali (Sherrington 1906). Anche senza l'utilizzo della vista, se chiudiamo gli occhi, riusciamo a controllare postura, stabilità e posizione degli arti. la propriocezione vive sul continuo scambio di informazioni al nostro sistema nervoso e di reazioni agli stimoli, per far sì che in ogni momento abbiamo equilibrio, sicurezza e benessere, quindi si può ben capire quanto sia utile variare gli stimoli, muovendosi in luoghi aperti, con distanze diverse e terreno variabile.

L'allenamento e la pratica sono importantissimi in ogni aspetto della vita e non solo nel praticare uno sport. Anche essere abituati all'aria aperta allenerà il nostro corpo a affrontare cambiamenti di clima, di temperatura, di umidità atmosferica più facilmente. L'attività all'aria aperta aiuta a migliorare le difese immunitarie che vedono nello stress uno dei loro peggiori nemici; infatti lo stress porta l'organismo a produrre cortisone, che è un potente immunosoppressore; e quindi saremo più soggetti ai mali di stagione.

I colori

Lo studio della luce ha portato la conoscenza dell'effetto che la luce ha sull'uomo, Le differenti lunghezze d'onda vengono interpretate dal cervello come colori, che vanno dal rosso delle lunghezze d'onda più ampie (minore frequenza), al violetto delle lunghezze d'onda più brevi (maggiore frequenza). Sappiamo che la luce influisce sia sullo stato d'animo che sullo stato fisico. La luce penetra nel nostro corpo, ci sono colori particolarmente penetranti, come il rosso, il quale però penetra con poca energia o colori come il viola, che penetra poco ma con una forte energia. Ci sono studi complicati sull'effetto dei colori su umore e desideri: non è un caso che i *fast food* siano in genere arredati di rosso e

giallo: colori che stimolano appetito. Noi viviamo immersi nel colore e spesso non ci rendiamo neanche conto dell'influenza che ha sulle nostre azioni e sugli stati emotivi. Il colore, è una forma di energia, è attivo a tutti i livelli del nostro essere: fisico, mentale, emozionale e spirituale.

Dal punto di vista del loro effetto psicofisiologico, dividiamo i colori in caldi (rosso, arancione, giallo) e freddi (azzurro, indaco, violetto). Il verde, è collocato al centro dello spettro della luce, quindi rappresenta il punto di equilibrio tra questi colori.

I colori caldi, il rosso in particolare, hanno un effetto eccitante, aumentano l'attività muscolare, la pressione del sangue, la frequenza del respiro e il battito cardiaco, sono quindi riconducibili alla tonicità e all'azione, è quindi consigliato evitarli nella camera da letto, ove invece bisogna confidare nei toni freddi, come per esempio il blu, i toni freddi hanno un effetto calmante e rilassante e abbassano i parametri della pressione sanguigna, della frequenza cardiaca e respiratoria.

Il verde ha un'azione riequilibrante e di benessere generale.

L'azione dei colori sull'uomo, sia a livello fisico che psicologico è ormai riconosciuta. La sua efficacia può variare in funzione della tipologia della persona. Cioè una persona emotivamente più sensibile, recettiva sul piano intellettuale, con la mente libera da pregiudizi, si pone nelle migliori condizioni per ricevere dai colori il massimo effetto. Allo stesso modo i bambini traggono il massimo dell'efficacia.

Quando siamo all'aperto saremo circondati da verde e dall'azzurro:

- il verde è il colore della natura, il colore delle forze equilibrate, il colore dell'evoluzione della mente e del corpo. Il verde favorisce l'armonia in quanto ha un'influenza calmante sul sistema nervoso. La filosofia indiana associa il verde della terra e sostiene che questo colore sviluppa le vibrazioni armoniche dei nostri pensieri e dà pace ai nostri sensi.
- Il desiderio di verdi prati e di alberi che si prova dopo un periodo trascorso fra i ciottoli grigi e i mattoni rossi delle città rappresenta l'istintivo anelito verso il colore tonicizzante della natura, che dà calma e ristoro; il verde è il colore neutro rispetto al fulcro dello spettro solare, il punto equilibrante.
- L'azzurro è rinfrescante, elettrico, calmante, ha proprietà sedative. Indica l'infinito e il mare; la profondità; il silenzio. Aiuta a ritrovare la concentrazione e equilibrarsi con l'ambiente. Attenua l'ansia, infonde calma e favorisce le facoltà mentali superiori e quindi la meditazione.

PUNTO DI VISTA ORIENTALE

Tutte le arti marziali cinesi, e il tai chi non è da meno, nascono dall'osservazione della natura: dallo studio delle movenze degli animali e delle loro strategie di combattimento; dall'imitazione dei fenomeni naturali come il vento; dalla immedesimazione con gli elementi base che costituiscono il mondo: acqua, legno, metallo, fuoco, terra. Per la cultura orientale tutto è mosso dall'eterno mutamento tra le due forze primordiali: Positivo e Negativo che nelle loro infinite declinazioni agiscono e creano quanto noi sperimentiamo: caldo, freddo; estate, inverno; luce, buio; alto, basso; crescita, diminuzione. Qualsiasi cosa può essere vista sotto questo aspetto e gli elementi creati dall'unione di queste due forze, creano man mano la vita come la conosciamo. Quindi, una prima ovvia domanda è: come possiamo approfittare di questa proprietà del tai chi se siamo poco a contatto con la natura? Non è possibile vivere nella teoria: dobbiamo sperimentare la pratica!

Quando pratichiamo il tai chi realizziamo in noi l'unione di questi due principi: il cielo e la terra; all'inizio di ogni esercizio allineiamo la nostra colonna vertebrale predisponendoci ad allineare i nostri centri interiori: la sommità della testa, il ventre, i piedi. Nel momento dell'allineamento le energie cosmiche e terrena entrano in comunicazione e noi ne diveniamo il mezzo.

Nel continuo mutamento riconosciuto da questa filosofia di vita, ruolo importante lo ricoprono le stagioni. Sono parte di noi e accompagnare il loro fluire ci aiuta fisicamente e psicologicamente. Tutti sappiamo quanto sono difficili i cambi di stagione; adattarsi alle nuove temperature, al cambio di luminosità delle giornate, al clima.

Nel Pensiero Cinese e nella Medicina Tradizionale (MTC) ogni stagione ha una sua vibrazione energetica, un suo Movimento, una sua qualità energetica che

influenza l'UOMO e tutte le altre creature; **il segreto per mantenere la salute e conservare la vita è comprendere il messaggio che la NATURA porta e adeguarsi alla sua energia.**

- In **INVERNO** l'energia si rifugia nella profondità delle radici (nero e Movimento Acqua).
- In **PRIMAVERA** l'energia sale alla conquista di rami e ramoscelli e perviene alle foglie (verde e Movimento Legno).
- In **ESTATE** l'energia si manifesta nei fiori, si apre, si espande (rosso e Movimento Fuoco).
- La **QUINTA STAGIONE** si situa nelle fruttificazioni a fine estate, ma anche nei **CAMBI DI STAGIONE**, nei 15 giorni in cui le energie della Stagione che finisce e di quella che inizia si mescolano (giallo e Movimento Terra).
- In **AUTUNNO**) l'energia ridiscende nella corteccia, va all'interno, si ritrae (bianco e Movimento Metallo).

Il VTC riconosce che la natura gioca un ruolo importante nella guarigione di una persona. Siamo parte integrante della natura, da essa nasciamo, così come un'onda si solleva dal mare, o come un albero cresce nella foresta.

Quando praticate, permettete alla natura di diventare parte della vostra esperienza. Non lasciatevi turbare dalle sensazioni che proverete, mantenete sempre il vostro centro. Nella tranquillità dell'allenamento, potete avvertire le differenti forze delle cinque stagioni, il sostegno del suolo sotto di voi, il sole ed il soffio della brezza sulla pelle; l'udito è attivo e percepisce i suoni della natura., gli occhi sono normalmente aperti e lasciano entrare il mondo esterno in maniera semplice e limpida, scevro da pensieri e classificazioni.

In estate il caldo aiuta muscoli e legamenti ad allungarsi e sciogliersi. Lo possiamo percepire chiaramente. La teoria orientale collega muscoli e legamenti con il sudore e il fegato e il nostro spirito. Si sciolgono i muscoli e si libera lo spirito. La relazione vale anche al contrario. Se ci si sente giù di morale, allenandosi i muscoli e i legamenti aiuteranno lo spirito a migliorare. In estate lavoreremo su movimenti ampi e la flessibilità.

In autunno, la parte muscolare inizia a contrarsi per il freddo, ma l'energia interna fluisce con forza; quindi, i nostri movimenti saranno sempre ampi ma prima cercheremo di scaldarci con attenzione.

In inverno, il freddo ci può aiutare a rinforzare muscoli e scheletro. L'allenamento invernale sarà fatto di movimenti circolari, per far fluire energia interna e calore nei muscoli. C'è anche una sottile euforia ad allenarsi all'aperto mentre tutti scelgono di stare al calduccio o al caldo esagerato di certe palestre...

In primavera siamo entusiasti di ricominciare a muoverci con un bel clima. Possiamo fare tanti bei movimenti che non abbiamo fatto d'inverno; la sensazione di gioia e ricarica che sentiamo arriva con la primavera e si traduce in allenamento.

Se ci alleniamo al chiuso, sempre alle stesse condizioni, facciamo lavorare il nostro corpo senza metterlo alla prova e quindi non ci saranno grandi cambiamenti. Oltre al fatto che allenarsi al chiuso può portare un po' di noia, è proprio l'ambiente sempre diverso che ci porta a praticare in modo sempre nuovo. Se permettiamo alle stagioni di influire sul nostro allenamento, il nostro corpo (e la mente) si adatteranno e sentiranno fluire il benessere.