

L'Associazione Dama di Giada Qi Gong e Tai Chi al Parco delle Cave

Abbiamo intervistato il signor Domenico Decimo, maestro e responsabile della zona ovest di Milano per l'International Tai Chi Chuan Association Italia. Si tratta di un'associazione presente in tutta Europa per la diffusione del Tai Chi e che a Milano nel periodo di bel tempo organizza all'aperto corsi di Tai Chi stile Yang. Le lezioni iniziano con l'insegnamento di una serie di esercizi di Qi Gong e proseguono con la pratica del Tai Chi. Il gruppo si ritrova presso il Parco delle Cave. Incuriositi, abbiamo pensato di sottoporre al maestro alcune domande su questa disciplina orientale che sta prendendo sempre più spazio anche dalle nostre parti.



La prima domanda è d'obbligo: che cos'è e come è nato il Tai Chi?

«Il Tai Chi è conosciuto dal 18° secolo anche se le leggende lo fanno risalire al 1200. All'osservatore esterno appare come una serie di movimenti lenti continui e coordinati. Per chi lo pratica è una fonte continua di benessere. Ben più antico è il Qi Gong che nasce in Cina circa 3000 anni fa. La si può vedere come una pratica di auto-cura, una sorta di medicina con finalità di prevenzione e che è una pratica di integrazione del Tai Chi».

Qual è la filosofia che sta alla base di questa disciplina?

«La filosofia di riferimento principale è il taoismo. Una caratteristica principale del Tai Chi almeo per noi occidentali è l'assoluta unità della mente con il corpo. Infatti una definizione di Tai Chi è "meditazione in movimento".

Il Qi Gong nasce in Cina circa 3000 anni fa. Lo si può vedere come una pratica di auto-cura, una sorta di medicina dei tempi antichi. Chi pratica Tai Chi pratica Qi Gong. Con il termine Qi Gong definiamo in particolare il movimento dell'energia. Il movimento dell'energia è il fondamento del

Tai Chi e non va confusa con la forza muscolare. Semplificando possiamo dire che ci sono almeno due tipi di energie: l'energia vitale, propria di ogni individuo e che dura per il tempo della vita di ognuno, e poi c'è l'energia che si manifesta nel movimento (del corpo e della mente) e che si rinnova di volta in volta prendendosi cura di sé (cibo, acqua, sole, sonno, ecc...).

Dal punto di vista pratico come possiamo far capire in che consiste la pratica del Qi Gong e in che cosa si discosta dal Tai Chi propriamente detto?

«La pratica del Qi Gong non richiede necessariamente la presenza di altre persone. Un osservatore esterno riconosce il Qi Gong come una serie di esercizi separati tra di loro. La disciplina maggiormente conosciuta in Occidente più simile al Qi Gong è lo Yoga, perché in entrambe l'attenzione è solo sul sé e sul movimento dell'energia.

Il Tai Chi è un'arte marziale interna che percepisce il movimento dell'energia e lo indirizza secondo la propria intenzione, per questo può anche entrare in contatto con

altre persone.

Il Tai Chi non ha lo scopo di colpire o combattere contro altri; la sua pratica del movimento dell'energia è finalizzata a favorire il benessere della persona in tutti i suoi aspetti (sia della salute che del benessere di libertà e movimento). Nella sua pratica insieme ad altri entra in contatto con il movimento dell'energia di altre persone e impara a riconoscere il suo utilizzo.

Tenga presente però che non si può imparare il Tai Chi senza capire prima come si muove l'energia, e quindi senza il Qi Gong. Semplificando è come se il Tai Chi fosse un'opera di danza e il Qi Gong un suo movimento. In ogni caso nelle nostre pratiche, e in generale in quasi tutte le scuole di Tai Chi, dedichiamo sempre una parte della lezione al Qi Gong e una parte al Tai Chi; e non sempre c'è una separazione netta tra Tai Chi e Qi Gong».

A chi è consigliato il Tai Chi? La immagino come una pratica adatta a tutte le fasce d'età.

«Esatto, è adatto a tutti. Per i principianti consigliamo una frequenza settimanale, anche se ab-

biamo alcuni anziani pensionati, per esempio, che praticano quasi ogni giorno. Si tratta di movimenti molto lenti che le persone effettuano in consapevolezza, ponendo l'attenzione su che cosa accade nei loro corpi mentre eseguono quel particolare movimento. E' molto utile anche per il benessere della mente perché attraverso l'esercizio del corpo si rieduca per l'appunto anche la mente».

Per chi fosse interessato, in che modo vi si può trovare?

«Per le lezioni nell'ovest milanese vi rimando al sito dell'associazione Dama di Giada dove potrete trovare il calendario delle lezioni, i luoghi in cui pratichiamo (cerchiamo di tenere lezioni in più quartieri in modo da permettere al maggior numero possibile di persone di partecipare) e i nostri contatti. A partire dal mese di marzo chiunque può venire a praticare con noi al Parco delle Cave. E lo faremo anche in autunno finché il tempo e le ore di luce lo permetteranno. Poi ci sposteremo all'interno di piccole palestre».

Nell'ovest milanese non sarebbe bastato organizzare lezioni in un solo quartiere?

«Le persone non devono impiegare tanto tempo per raggiungerci, soprattutto se lavorano: il Tai Chi va praticato quando si ha ancora un po' di energia e non quando per la stanchezza ci sarebbe solo da andare a dormire. In una città frenetica come Milano, per prendersi cura del corpo e della mente, consiglio a tutti di darsi del tempo per praticare il Tai Chi».

Grazie per l'illuminante chiacchierata e buona pratica.

Daniela Quadrante

Sito web Dama di Giada: <https://damadigiada.it/>

Sito web ITCCA Italia <https://www.itcca.it/>