



Ripensavo ai primi stage fatti con i M° Xu e Daniele ormai nel 2007/2008 e ricordo chiaramente come spessissimo ci veniva detto che la gran parte della forza generata dal corpo nell'uso del lavoro interno arrivasse dalla schiena e dai glutei. E ai tempi mi chiedevo "ma se è uno stile interno perchè porre l'attenzione sulla schiena che è una zona esterna del corpo?", inoltre leggevo i classici del Tai Chi nei quali si faceva spesso riferimento ad avere la schiena come il guscio della tartaruga (vedere le immagini per notare la similitudine fisica e non una pura immagine mentale).

Passano gli anni, si accumulano gli stage e le nozioni apprese da quelli che ora posso considerare i miei Maestri (m maiuscola voluta), e le risposte arrivano. Chiarificatore in ogni sua sfumatura è stato uno stage di Nei Gong svoltosi lo scorso 8 aprile 2017 a Pinerolo presso la palestra Arte e Sport. In tale stage il M° Flavio Daniele ha spiegato per filo e per segno come attraverso la respirazione inversa è possibile attivare la schiena fino al livello delle scapole, mentre l'apertura delle anche lascia scivolare la pressione interna verso il basso fin sotto la pianta dei piedi (famoso radicamento) causando automaticamente "il sollevamento dell'ano" come menzionato nei classici, ma cosa ancora più importante lega indissolubilmente i glutei al resto della schiena (in Nei Dan si usa dire "riempire i reni"). Così si forma quel famoso "guscio", e fino a qui è "facile" perchè attraverso il paradigma li-qi-yi abbiamo insegnato alla nostra intenzione qual'è il percorso per attivare queste qualità fisiche, ora inizia la parte difficile: invertire il processo e attraverso l'intenzione attivare e far "pulsare" la schiena in maniera consapevole, precisa e potente.

Solo così si può iniziare a togliere forza dalla parte frontale del corpo per farla scaturire dalla parte posteriore e veicarla lungo le braccia.

A questo punto si concretizza un ostacolo, davvero non facile da superare, ovvero come veicolare questa forza della schiena lungo le braccia in modo da poterla usare per colpire, tirare, stratonare e spingere. La risposta nella sua semplicità teorica (ma di difficile applicazione pratica) risiede nella giusta iterazione tra scapola e omero. Ovvero la scapola deve solo scampanare, scivolando dal centro della schiena (nel punto che prima abbiamo raggiunto attraverso la respirazione inversa) verso la zona delle ascelle e viceversa. Quest'ultimo movimento innesca una rotazione dell'omero sul suo asse e riceve una

spinta/trazione dello stesso allontanandolo o avvicinandolo in funzione del movimento della scapola. Riflettendo su quest'ultima nozione si può capire perchè nelle arti interne di matrice cinese si porti l'intenzione solo fino al gomito e non si parli mai di mano, in quanto se alleniamo questo modo di muoverci otteniamo un flusso di forza che arriva naturalmente alla mano anche se l'intenzione è posta solo fino al gomito. Tutto questo deve essere allenato con l'ausilio dell'attenzione e genera un notevole cambiamento del tipo di forza applicata, ma cosa più importante ci porta nel mondo del' AN JIN ovvero la forza nascosta, primo vero punto di svolta nell'alchimia interna a scopo marziale (e non solo). Da questa serie di informazioni si può facilmente intuire perchè ho definito la schiena come una gemma preziosa, in quanto se non c'è un lavoro dedicato a questo percorso muscolare difficilmente si troveranno dei riscontri pratici dallo studio delle arti marziali interne. Inoltre l'ho definita nascosta perchè la gente che segue Maestri famosi raramente guarda la schiena, si tende ad osservare le mani e i piedi così si ricade nel classico errore di guardare il dito che indica la luna.

