

IL TAI CHI ha reso forti i miei polmoni

«Fino ai 18 anni ho sofferto di serie affezioni polmonari, scomparse quando ho iniziato a praticare questo stile delle arti marziali, che oggi insegno»

• Confessione raccolta da Marco Ronchetto

La mia vita è cambiata assieme alla mia salute in un giorno del 1978, mentre salivo le scale di una palestra milanese. Avevo 18 anni e, influenzata dal mio compagno di banco del liceo, da un anno frequentavo lezioni di karate. Ma quella volta, proprio nel piano sottostante quello che dovevo raggiungere io, vidi un uomo sulla sessantina che si muoveva in maniera completamente diversa dagli altri esseri umani. Mi fermai a osservarlo. Era un maestro d'arti marziali cinese, si chiamava Chang Dsu Yao – come scoprii dopo – e stava

eseguendo alcune forme di Tai chi, una pratica all'epoca praticamente sconosciuta in Italia: oltre a lui, nel nostro Paese c'era solo un altro insegnante. Rimasi talmente affascinata da quelle movenze che, preso il coraggio a due mani, decisi di avvicinarlo e chiedergli di accettarmi come sua allieva. Parlava poco l'italiano, ma fu sufficiente per capirci e accordarci. Quello che non sapevo era che grazie a quella decisione sarebbero finiti anche i disturbi polmonari che mi portavo dietro dall'infanzia.

TUTTA COLPA DEI RAGGIX

Quando avevo appena un mese di vita,

infatti, ero stata sottoposta in ospedale a un bombardamento di raggi X che mi avrebbe causato una serie di problemi di salute, il più importante dei quali si rivelò una forte debolezza polmonare. In pratica, dall'età scolare iniziai a soffrire almeno una volta all'anno di un'affezione polmonare acuta, tanto da perdere anche molti giorni di scuola per malattia. La seconda media, per esempio, riuscii a frequentarla solo a metà e da Milano mi trasferirono persino in un collegio a Varese, perché là – la motivazione – l'aria era migliore.

Tra i vari tentativi di irrobustirmi ci fu anche quello di farmi fare attività fisica. Proprio di fronte a casa mia c'era un maestro di yoga che teneva i suoi corsi: mamma non aveva la più pallida idea di che cosa fosse esattamente, ma lo accomunava alla ginnastica e tanto le bastò per iscrivermi. Del resto anch'io a nove anni ero troppo giovane per capire le potenzialità di questa pratica indiana; resistetti, comunque, per quattro anni, poi smisi. Preferivo giocare, tanto per dire, a pallavolo. Ma quell'esperienza lasciò in me un segno indelebile, aprendomi le porte dall'allora misterioso mondo dell'Oriente.

Ricordatevi che eravamo negli anni 60 e, se su un tram si sentiva parlare una lingua straniera, ci si stupiva tutti. Risultato: fui profondamente affascinata cultura asiatica, tanto che lessi ancora assai piccola la biografia del maestro indiano Paramhansa Yogananda.

La vera scintilla, comunque, scattò solo con Chang Dsu Yao e con le arti marziali che, a differenza dello yoga, comprendevano anche l'autodifesa e il lavoro in coppia. Per la verità, non era tanto il Tai chi ad attrarmi, quanto lo Shaolin, lo stile di Kung fu più noto al mondo, decisamente più eccitante per un'adolescente. Era pur sempre l'epoca in cui in televisione furoreggiavano i telefilm con David Carradine... Il maestro, tuttavia, insisteva perché puntassi sul Tai chi e aveva ragione, come avrei avuto modo di scoprire con l'avanzare dell'età, quando cadute, salti e acrobazie varie erano diventate sempre più faticose. Restava il piacevole fatto che i



Manuela Blanchard, nome d'arte di Manuela Beillard, insegna Tai chi su DeA Junior (canale 623 di Sky) nel programma Tai Chi One con il puppet Tino e nella sua scuola Tian Dao (tiandao.it) a Milano e Brugherio.



tali. Ma ora volevo un «qualcosa» di nuovo, che coinvolgesse non solo il mio fisico ma anche la mia interiorità. Iniziai, così, un lungo periodo di ricerca tra Italia ed estero, passando attraverso la meditazione Zen, il QiGong e altri stili di Tai chi, tuttavia non ero soddisfatta. Stavo per appendere il kimono al chiodo quando arrivò in Europa Patrick Kelly, uno dei più noti allievi del granmaestro Huang Xingxian, primo discepolo del granmaestro Cheng Man-Ching, colui che, allontanatosi dalla Cina maoista, ha portato il Tai chi in Occidente (negli Usa). Ecco, il Tai chi di Kelly recava con sé le chiavi dell'entrata nel mondo interiore: con gli altri maestri ci si concentrava sui movimenti del corpo nello spazio fisico, qui, invece, si focalizzava l'attenzione – e con metodo – anche su tutto ciò che si muove dentro di noi, al livello mentale ed emotivo, aumentando la percezione e l'ascolto della nostra interiorità. Ho dovuto resettarmi e imparare tutto da capo, ma ne è valsa la pena. Mi ha giovato tantissimo, non solo nel fisico, ma anche nella maniera di pensare, di vedere le cose, di superare gli ostacoli, di controllare gli impulsi emotivi e le cascate ormonali. Certo, questo non significa che io non mi ammali mai, ma guarisco molto più velocemente e ho una capacità energetica incredibile per i miei 61 anni.

Anche in questo periodo di coronavirus, dove con la mia scuola Tian Dao (La Via del Cielo) ho tenuto lezioni online aperte a tutti coloro che avessero voluto provare. Molti sono stati grati per questa boccata d'aria presa da una finestra aperta sul mondo energetico, che è riuscita a supportarli in un momento di angoscia e paura. Perché il Tai chi dà equilibrio, ma, prima di tutto, è prevenzione.

Manuela Blanchard

Manuela a Bim Bum Bam con Paolo Bonolis e il pupazzo Uan: ha condotto il programma cult per bambini di Mediaset tra il 1985 e il 1998.

