

## Daoyin, il maestro Zhang Jian

di Fabio Smolari

Zhang Jian, nipote del professor Zhang Guangde, è stato per anni assistente e modello in tutte le sue lezioni di daoyin in patria e all'estero, divenendo "il modello dei modelli". Non ama esser chiamato "maestro", dice di non esserlo, probabilmente perché non vuole usurpare un titolo che preferisce rimanga allo zio.

Eppure ha accumulato una preparazione straordinaria ed è attualmente il miglior esponente al mondo nel *daoyin yangshenggong*. Dopo una preparazione ventennale intensissima e quotidiana, ha assorbito tutta la teoria e la tecnica dello zio realizzando appieno i principi del sistema e raggiungendone una comprensione profonda.

L'occasione di averlo in Italia non era scontata. L'abbiamo invitato per la prima volta nel 2006 ma poi non siamo riusciti a ricreare le condizioni per averlo presso di noi. La sua agenda è molto fitta, insegna tutto l'anno in Cina, a Singapore e in Europa e l'anno scorso ha compiuto ben tredici viaggi.



*Il maestro Zhang Jian mentre insegna la spada Taiji a fiocco lungo. Firenze 7 giugno 2013*



*Daoyin per la salute secondo esercizio*

La sua abilità pedagogica è risultata matura, incisiva ed efficace. A prescindere dai tempi stretti concessigli per la lezione ed indipendentemente dall'esercizio scelto, Zhang Jian è riuscito con cura meticolosa a svolgere il programma – anche il più impegnativo – dall'inizio alla fine in maniera esaustiva.

Non s'è proprio risparmiato e alla fine ha ringraziato tutti per aver sostenuto di buon grado lo stress di lezioni pressanti con tanto contenuto fisico e teorico.



*Spada Taiji fiocco lungo per il nutrimento vitale*

Quest'anno, in collaborazione coi nostri colleghi e amici europei, siamo riusciti a richiamarlo in Italia per dieci giorni, realizzando una serie di seminari dal 3 al 10 giugno 2013 a Ferrara e Firenze, con un programma molto intenso: esercizio dei polmoni 1, reni 1, spada Taiji col fiocco lungo per il nutrimento vitale, esercizio per la salute 2, stomaco e milza 1 e 12 metodi, cioè il fior fiore del daoyin yangshenggong, una sfida che Zhang Jian ha accolto e superato con estrema efficienza e puntigliosità.

Tutti i partecipanti sono tornati a casa con un bagaglio fantastico e molto conferme al lavoro svolto. Di tutto ciò che ci ha donato generosamente Zhang Jian ricordiamo tre concetti generali di fondamentale importanza che noi stessi andiamo propugnando da sempre:

1) l'esercizio ESIGE sforzo muscolare, perché il *qi* fluisce grazie allo sforzo muscolare e non è possibile ottenere effetti senza una reale sensazione di fatica, disagio e indolenzimento. Ovviamente il maestro non è entrato più nel dettaglio perché immagina che le sue parole siano interpretate correttamente. Alla fine della lezione di domenica ha chiarito che: lo sforzo muscolare deve essere CORRETTO e ADEGUATO, cioè derivare da posizioni corrette e da un corretto uso delle catene cinetiche, non è solo contrarre i muscoli e basta, ma questa dovrebbe essere una puntualizzazione superflua.

2) la CONSAPEVOLEZZA è indispensabile per imparare e non può essere insegnata da nessun maestro, dipende da noi stessi. E' necessario CAPIRE le cose importanti, non basta ripetere la poesia o prendere la strofa che piace di più.



il gruppo nel movimento *tongzi baifo* "il fanciullo prega il Buddha"



Zhang Jian nel movimento *Ji Chang guan shi* "Ji Chang trafigge un pidocchio"

3) con la parabola dell'arciere Ji Chang ha evidenziato un terzo elemento fondamentale: se si vuole ottenere un risultato bisogna seguire le indicazioni del maestro. Se Ji Chang non avesse seguito le indicazioni del maestro Fei Wei non sarebbe diventato il miglior arciere Sotto il Cielo. E' dunque necessaria FIDUCIA e APPLICAZIONE al metodo, se non si ha fiducia e non ci si applica non si può sperare in un risultato e sia metodo che maestro perdono totalmente di significato. Grazie maestro Zhang Jian e a presto!