



## TAI CHI CHUAN

*"Chi conosce il modo per presevarsi in buona salute segue le leggi del mondo naturale, esercita una corretta attività fisica, vive in maniera regolare, evita gli eccessi, ha il corpo in armonia con lo spirito; solo così è possibile vivere fino a cento anni"*

*da: Il Classico dell'Imperatore Giallo sulla Medicina Interna*

### Tai Chi e Filosofia

Frutto dell'antica cultura cinese, il *Tai Chi Chuan* o *Tai Ji Quan* rispecchia ancora oggi in Occidente la visione della vita e i principi fondamentali: la ricerca dell'armonia degli opposti, l'equilibrio tra le forze positive e negative, e il contatto con l'energia alla base dell'Universo.

Il termine *Tai Chi Chuan* si compone di due radici: *tai chi* il cui ideogramma si può tradurre in "Polo Supremo" e *Chuan* che significa "pugno", "combattimento" o "stile".

Il *Tai Chi* è anche conosciuto come *Shih Shan Shih* o "Tredici Posizioni", *Mei Chuan* o "Sequenza Morbida" oppure *Chang Chuan* o "Sequenza Lunga".

Il termine stesso fa comprendere che il *Tai Chi Chuan* vuole riunire in sé insegnamenti filosofici e spirituali e tecniche fisiche che si riferiscono all'antica tradizione marziale cinese.

Potrebbe sembrare contraddittorio che una pratica fisica-marziale possa essere una valida tecnica di meditazione su di sé e sul mondo ma questa caratteristica peculiare ha accresciuto negli ultimi decenni l'importanza del *Tai Chi* come pratica psicofisica.

Questo stile di combattimento è assai noto per i suoi movimenti lenti e rilassati. Le forme

rappresentano concretamente dei movimenti marziali, ma sono eseguite così lentamente, che sembrano appartenere più a una danza che a un'arte marziale.

Bisogna innanzitutto chiarire che il *Tai Chi* è stata innanzitutto una pratica marziale, e non è una diretta emanazione della filosofia taoista come alcuni sostengono, spingendosi all'estremo della credibilità e talvolta sconfinando nel fantastico.

L'essere associato ad una pratica marziale non deve trarre in inganno; c'è infatti una grossa differenza tra l'idea violenta e aggressiva che ci siamo fatti delle arti marziali e il modo in cui venivano vissute in Cina. I cinesi non sono stati, in genere, un popolo aggressivo influenzati dalle principali religioni e filosofie di vita che educavano al rispetto della natura, alla continua ricerca dell'equilibrio e al rifiuto di qualsiasi forma di sopraffazione.

Possiamo però, senza ombra di dubbio, dire che la filosofia cinese che meglio può associarsi attualmente alla pratica del *Tai Chi* non può essere che il taoismo. Sono infatti chiari i principi che sottendono al bisogno di liberare le proprie energie e di armonizzarle con quelle dell'Universo, ed è un bisogno che si soddisfa solo mediante il lavoro di equilibrio tra forze *Yin* e forze *Yang*, in quanto facce di un'unica medaglia e quindi ugualmente importanti.

Si comprende quindi che una importante chiave di lettura del successo del *Tai Chi Chuan* passa attraverso l'approfondimento filosofico del concetto di "essere supremo" (*Tai Chi*).

Se analizziamo il termine *Tai Chi* scopriamo che esso rappresenta un concetto filosofico complesso, che si basa sui principi di *Yin* e *Yang* e dei *Cinque Elementi*.

Possiamo dire in modo molto elementare che la scuola *Yin-Yang* fornì a filosofi e studiosi una spiegazione sulla origine dell'universo mentre la teoria dei cinque elementi ne chiarì la struttura.

Il termine *Tai Chi* si riferiva originariamente alla sommità del tetto dove si incontrano le due parti inclinate. A causa dell'angolazione da cui il sole illumina la casa, una delle due parti rimane più luminosa e rappresenta lo *yang*, mentre l'altra più scura rappresenta lo *yin*.

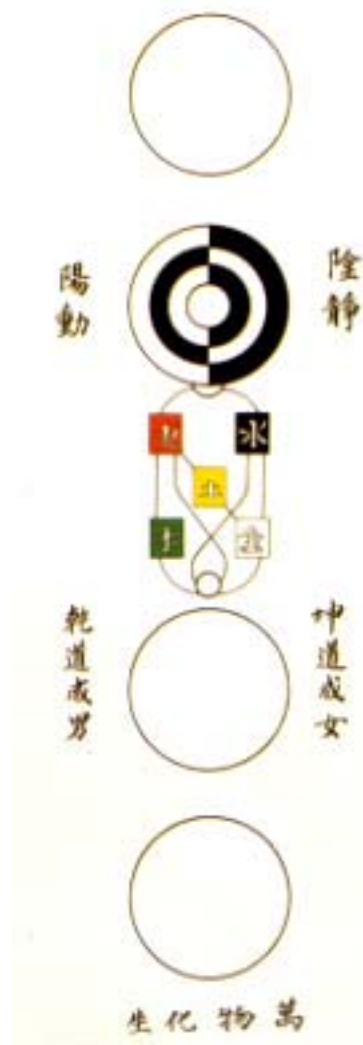
Naturalmente, dato che il sole si muove nel cielo, ciò varia costantemente e il lato esposto al sole nascente tenderà ad oscurarsi gradualmente con il procedere del giorno mentre il lato opposto si illuminerà progressivamente.

Il tetto della casa divisa dalla trave centrale alla sommità fu presa a simbolo per rappresentare

l'eterna e ciclica alternanza fra le due forze fondamentali *yang* e *yin*.

Gradualmente a quest'uso puramente descrittivo dei due termini si affiancò un'accezione astratta, e *yang* divenne il principio attivo, *yin* il principio passivo. Nei loro sforzi per simboleggiare e descrivere l'opposizione e l'interazione continua tra le due forze fondamentali di *yin* e *yang* nell'universo i grandi filosofi svilupparono una serie di grafici chiamati tutti *Tai Chi Tu* "Diagramma del Polo Supremo".

Riproduzione del diagramma del "polo supremo" del testo Zhuangzi (IV sec. a. C.). Riassuntivo cosmologia cinese antica: il "polo supremo" genera lo *yin* e lo *yang* che danno vita ai cinque *qi* dei Cinque Elementi, distinti ognuno dal colore che gli è proprio; le linee che li uniscono rappresentano le relazioni reciproche con le quali il mondo materiale ha vita. Tutti i cicli hanno termine, alla fine tutto torna al "polo supremo".



Nella spiegazione del diagramma il *Tai Chi* (il fondamento o Polo supremo) si evolve dal *Wu Chi*. Il *Wu Chi* è lo stato di suprema vacuità, di vuoto senza limiti, pressochè impossibile da definire.

Il *Wu Chi* esiste prima che qualsiasi cosa accada: quando da esso qualcosa sorge, la condizione originaria di vuoto cessa, ed è a questo punto che si manifesta *Tai Chi*.

Il *Tai Chi* dà origine allo *yang* per mezzo del movimento e allo *yin* tramite il riposo. Dall'interazione complementare di *yin* e *yang* nacquero le cinque attività (elementi) costitutive di tutta la realtà: fuoco, acqua, terra, legno, metallo.

L'intera esecuzione di una sequenza *Tai Chi* può essere interpretata come interazione di *yin* e *yang*; altrettanto dicasi della posizione dei palmi, rivolti verso l'alto o verso il basso, e della "pienezza" (appoggio del peso) o "vuotezza" (non appoggio del peso) dei piedi. Anche ai processi di inspirazione ed espirazione si può attribuire lo stesso significato.

Grande influenza sul *Tai Chi Chuan* ebbe al teoria dei Cinque Elementi. Come detto sopra all'origine dell'Universo tutto si divide in cinque elementi o poteri. Poiché ogni elemento ha una fase crescente, deve avere una fase calante e subire l'influenza del successivo. Un elemento è anche all'origine del proprio successore. Dall'acqua deriva il legno; dal legno il fuoco; dal fuoco la terra; dalla terra il metallo e dal metallo l'acqua.

Nel tempo i maestri misero in correlazione gli elementi con l'esecuzione delle forme e scoprirono che ogni movimento era possibile metterlo in relazione con uno di essi e che la successione tecnica seguiva la logica dei principi e della "Filosofia dei Cinque Elementi".

Quindi se l'Universo è *Tai Chi*, lo è anche il corpo umano: macrocosmo e microcosmo, due entità in analogia che il praticante si sforza di armonizzare attraverso l'esercizio su di sé.

Alla nascita i nostri sistemi energetici sono naturalmente armonici, tuttavia, crescendo influenze e condizionamenti ci costringono a sviluppare sistemi di controllo interni ed esterni perdendo la nostra flessibilità.

In molti antichi testi cinesi di filosofia, così come negli insegnamenti dei maestri di *Tai Chi Chuan*, c'è l'obiettivo di ristabilire la nostra integrità originale per raggiungere l'obiettivo di avere una vita lunga e armoniosa.

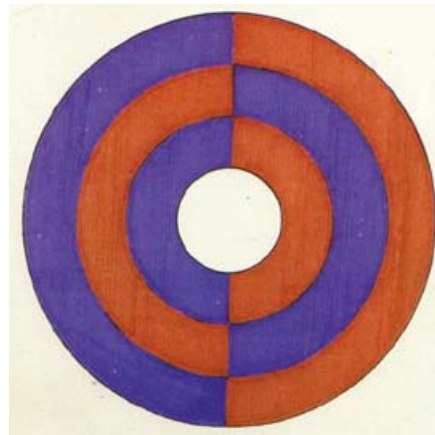
Il simbolo universalmente riconosciuto del *Tai Chi Chuan* è il "doppio pesce". La porzione bianca ha, al suo interno un punto nero; ciò significa che per quanto il corpo esprima il movimento la mente rimane in uno stato silenzioso.

La parte nera rappresenta lo *yin*, la calma e la meditazione, mentre il punto bianco è indice di

movimento. La meditazione non è una condizione inerte; la mente deve essere attiva e dirigere all'interno i movimenti della respirazione e del *Chi*.



Una rappresentazione di yin-yang.



Una rappresentazione schematica della coppia yin yang. Il blu è lo yin, il rosso è lo yang, sarebbe distinti, si compenetrano in quanto l'uno non può esistere senza l'altro. Il foro al centro rappresenta l'unità da cui la coppia origina. È questa una delle legge fondamentali delle antiche scienze naturali in Cina.

### Origine e storia

Come già detto le origini del *Tai Chi Chuan* sono legate alle pratiche marziali, ad arti cioè il cui scopo, tra l'altro, è quello di ottenere la vittoria in un combattimento. Del resto *Tai Chi* significa "combattimento dell'essere supremo".

In Cina si sono sviluppate molte scuole che in base al tipo di insegnamento vengono divise in scuola esterna o dura (*Wai Chia*) e scuola interna o morbida (*Nei Chia*).

Alla scuola esterna appartengono tutti quei metodi le cui tecniche richiedono movimenti basati su un notevole sforzo fisico, veloci, potenti e spettacolari sfruttando al massimo il lavoro muscolare.

Gli stili della scuola interna, al contrario di quella esterna, non usano alcuno sforzo, nessuna contrazione muscolare e non possiedono tecniche spettacolari.

I movimenti devono essere morbidi ed ogni tecnica è accompagnata da una precisa fase di respirazione che deve essere controllata.

Gli stili più conosciuti della scuola interna sono *Tai Chi Chuan*, *Pa Kua* e *Hsing I*.

Questi stili tendono a far circolare l'energia nel corpo umano, agiscono sullo spirito e sulla salute, usano la respirazione profonda, mirano a ristabilire armonia con l'universo.

Il *Tai Chi Chuan* affonda le sue radici nella storia cinese; l'elaborazione dei suoi metodi si intreccia al fondamento e all'approfondimento dei concetti filosofici e della medicina. Ma come per tutte le vicende cinesi, è difficile per gli storici risalire a una datazione precisa.

Fino agli albori del XIX secolo, le fonti storiche si confondono con le leggende e le tradizioni orali.

Nelle cronache della dinastia Tang (618 - 907 d.C.) è riportato uno stile di arte marziale simile al *Tai Chi Chuan* composto da trentasette movimenti con il nome di *San-hsi Shih*.

Alcune posture, quali "Afferrare la coda del passero", "la Gru Bianca dispiega le ali", "frusta semplice", "avanzare verso le Sette Stelle" che venivano a quel tempo eseguite singolarmente senza continuità sono praticate tutt'oggi in tutte le scuole *Tai Chi*. Durante questa dinastia si hanno notizie di altri quattro stili che si basavano sul principio *yin-yang* che si svilupparono indipendentemente tra di loro. Durante la dinastia Song (960 - 1279 d.C.) si narra ufficialmente nelle cronache dell'esistenza di uno stile composto da quattordici posture eseguite in movimento tra le quali "Sollevare le braccia", "Frusta semplice" e "Doppio pugno" e di un metodo detto "Metodo del Cielo Posteriore" composto da diciassette posizioni.

Il Maestro Chen Lien Hsi affermava che nessuno poteva comprendere il *Tai Chi Chuan* senza studiare *L' I Ching* o *Libro dei Mutamenti*.

Se da un lato le prove documentabili concernenti le origini del *Tai Chi Chuan* sono assai scarse, secondo la tradizione esso nacque tra la fine della dinastia Song e l'inizio della dinastia Yuan (1274–1368 d.C.) grazie ad un monaco eremita conosciuto con il nome di Chang San Feng (Chang dei tre picchi).



Il suo vero nome era Chang Chun Po e dopo la morte dei genitori si ritirò a meditare presso un famoso medico alchimista. Dopo questo periodo si recò presso il monastero di Shaolin rimanendo circa dieci anni e imparando i diversi stili marziali basati sui cinque animali.

Frequentò poi le più famose scuole filosofiche e di pensiero del tempo attraversando tutta la Cina dopo lunghi anni di ricerca si fermò su un monte composto da tre picchi e fondò la scuola *Sam Fung Tan Pai*.

Egli sintetizzò quindi tutte le scuole e metodi antichi sviluppatasi nei secoli ponendo le basi per la nascita dello stile *Tai Chi Chuan*.

Nel 1374 un uomo di nome Chen Pu si stabilì nel famoso villaggio Chenjakou (burrone della famiglia Chen) che a quel tempo si chiamava Chang Yang. Chen Pu, oltre ad essere un contadino, aveva interesse nelle arti marziali. Lo stile praticato basato sul metodo *shaolin* era chiamato *Pao Chui* (Pugno di cannone rosso) e fu tramandato all'interno della famiglia Chen fino alla nona generazione. Con Chen Wan Ting lo stile praticato dalla famiglia subì un grande cambiamento. Chen Wang Ting era un generale esperto in strategia militare e appassionato di arti marziali.

Egli interiorizzò la quintessenza delle altre scuole marziali dell'epoca integrandovi i principi taoisti dello *yin* e dello *yang*, della medicina tradizionale energetica e con tecniche di respirazione profonda della scuola buddista.

A questa scuola fu dato il nome di scuola *Chen*. Purtroppo, molto di questo lavoro andò perduto con le generazioni seguenti dato che lo stile era insegnato segretamente nell'ambito dei componenti la famiglia.

Tutt'oggi si contano 18 generazioni di maestri Chen tra i quali si ricordano per importanza storica CHEN CHANG CHING che nel XVIII secolo ridiede stimolo all'evoluzione dello stile, CHEN SIN (1849–1921) il quale oltre ad essere un esperto di arti marziali era un letterato, un uomo di cultura e non più un contadino come molti dei suoi antenati. Scrisse il "Manuale d'insegnamento illustrato sul *quan* della famiglia Chen" e "La guida al *quan*". CHEN FAKE (1887–1957) portò lo stile a Pechino nel 1928 e con le generazioni seguenti lo stile fu rivisto e ristrutturato dando vita ad un sistema didattico grazie al quale emersero eccellenti Maestri come CHEN XIAO WANG, CHEN ZENG LEI e altri.

Quindi il *Tai Chi Chuan scuola Chen* rimase segreto gelosamente custodito fino al XIX secolo quando un giovane di nome YANG LU CHAN (1780–1873), riuscì ad apprendere il *Tai Chi Chuan* dal Maestro Chen Chang Ching.



Yang Lu Chan apparteneva a una famiglia di contadini e suo padre, notando l'interesse che il figlio aveva per le arti marziali, prese accordi con un maestro, affinché impartisse delle lezioni a suo figlio.

Lu Chan, dopo aver appreso tutto quello che si poteva e per progredire ulteriormente partì per Chenjakou dove riuscì a farsi assumere come domestico dalla famiglia Chen.

Si dice che abbia imparato l'arte del *Tai Chi* spiando in segreto il maestro Chen Chang Ch'ing, il quale un giorno lo notò e, riconoscendone l'abilità, decise di porre fine alla segretezza della tradizione familiare.

Yang Lu Chan dopo aver studiato le pratiche energetiche taoiste nel *Wu Dang*, migliorando ulteriormente il suo *tai chi*, iniziò a Pechino il processo di diffusione dalle campagne alle città, insegnandolo presso l'esercito mancese e la corte dei Qing.

Con lui iniziò il periodo d'oro del *Tai Chi Chuan*, che ebbe una grande diffusione presso le classi sociali più elevate.

Si dice, però, che Yang Lu Chan fosse contrario a insegnare questa disciplina ai mancesi, che riteneva barbari stranieri.

Per questo ridusse l'aspetto meditativo ed



interiore del *Tai Chi* trasformandolo in una disciplina basata su sequenze di movimenti lenti, accentuandone l'aspetto fisico e plastico, ma senza rivelare la filosofia, la disciplina mentale e le tecniche di combattimento che ne costituiscono la vera essenza.

Maestro Yang Lu Chan fu soprannominato per la sua abilità nel combattimento *Lou Ti* che significa "l'invincibile" o "l'insuperabile". Egli infatti non fu mai sconfitto nelle sue molteplici sfide con esperti di diversi altri stili di *Kung Fu*. La sua principale missione fu quella di iniziare la popolarizzazione di questo metodo che prendeva ormai a pieno diritto il nome della sua famiglia, differenziandosi in questo modo dalla linea originaria della famiglia Chen.



PAN HOU

L'insegnamento completo fu tramandato solo ai due figli PAN HOU (1837 – 1892) e CHIEN HOU (1837 – 1917). Si afferma che l'allenamento in casa Yang fosse così duro da indurre Pan Hou a scappare di casa e a Chien Hou a tentare il suicidio.

Non bisogna dimenticare che altri bravi studenti uscirono dall'insegnamento di Lu Chan e fondarono proprie scuole.



CHIEN HOU

Ricordiamo tra questi Ch'uan Yu (1832-1902), proveniente dalla Manciuria padre del più popolare Wu Chien Ch'uan (1870-1942) fondatore dell'omonimo stile *Wu*.

Yang Chen Hou che era, al contrario del fratello, di natura più mite, ebbe un gran numero di allievi e due successori:

YANG CHEN FU (1883-1936) e YANG SHAO HOU (1862-1930).



YANG CHEN FU

Yang Chen Fu continuerà l'opera del nonno perfezionando ulteriormente quella che veniva definita la "Danza del guerriero", conosciuta anche come "L'arte della divina salute" per le sue grandi proprietà energetico-riequilibranti e quindi

anche curative oltre che preventive. Anche nel combattimento sarà degno successore del nonno poiché anche lui, per tutta la sua vita, non conoscerà sconfitte.

Dei quattro figli di Yang Chen Fu, solo Chen Ming e Chen Duo hanno ricevuto la trasmissione dell'arte paterna insieme ai cosiddetti discepoli intellettuali del padre Chen Wei Ming, Tung Ying

Chieh e Cheng Man Ch'ing.

Agli inizi della Repubblica Cinese Yang Shou Hu, Yang Chen Fu e Wu Chien Ch'uan furono invitati ad insegnare pubblicamente il tai chi a Pechino. Nel 1956, la Divisione arti marziali di Educazione Fisica della Repubblica Popolare Cinese, fece codificare la *Forma 24 (Lu Beijin Yang)*, scegliendo le posizioni della forma creata da Yang Chen Fu negli anni venti.

### Caratteristiche ed effetti terapeutici

Il *Tai Chi Chuan* nasce quindi come stile marziale di combattimento, ma si sviluppa principalmente come metodo che dà benessere e longevità, anzi dal 1700 d.C. in poi gli stili nasceranno e si svilupperanno sotto il principio di "Ginnastica Interna e per l'Energia Vitale".

Il *Tai Chi Chuan* integra corpo e mente, respiro e movimento, mani e piedi, permettendo all'intero corpo di muoversi unito, la mente viene impiegata per dirigere l'energia vitale (*ch'i*) e per muovere gli arti.

Nell'esecuzione delle tecniche si richiede che il praticante sia rilassato, pienamente concentrato e capace di dirigere la sua completa attenzione su qualsiasi parte del proprio corpo.

Attraverso, quindi, i diversi gradi di sviluppo della pratica, l'allievo può pervenire ad una vita longeva, ad una buona salute, ad una buona forma fisica e, soprattutto, ad una migliore percezione del Sé interiore.

Del resto oggi sono stati ampiamente dimostrati gli effetti terapeutici sul sistema nervoso, cardiovascolare e respiratorio, sull'apparato osteo-articolare e sull'apparato digerente.

I movimenti del *Tai Chi Chuan* attivano i muscoli e le articolazioni e danno origine a una respirazione ritmica che coinvolge il diaframma, stimola la circolazione del sangue e aumentano la capacità toracica e gli scambi metabolici di ossigeno e anidride carbonica.

La pratica costante degli esercizi rafforza i muscoli, le ossa e le articolazioni mantenendo una normale morfologia della colonna vertebrale. Tutto ciò suggerisce la capacità di prevenire e ridurre scompensi osteoarticolari e di ridurre il processo di invecchiamento.

La pratica del *Tai Chi* svolge un'azione sia preventiva che terapeutica anche sulle patologie dell'apparato digerente. La stimolazione meccanica sul tratto gastro-intestinale accelera la circolazione sanguigna e può quindi migliorare la digestione.

Abbiamo detto sopra come sia importante che il praticante nei movimenti debba essere armonioso. Esso quindi a causa della complessità dei movimenti, dovrà possedere un appropriato controllo del corpo e un adeguato senso dell'equilibrio, requisiti che si possono ottenere soltanto attraverso un'intensa attività cerebrale, ciò attiva di conseguenza in misura elevata i meccanismi e i processi fisiologici del sistema nervoso centrale.

Il *Tai Chi* è principalmente una potente pratica energetica: anche se esternamente può non sembrare, è spesso facile vedere le persone sudare perché impegnate in un intenso lavoro che si svolge nel loro interno senza rischiare gli effetti collaterali che possono derivare da altri tipi di esercizi più dinamici.

Una caratteristica dello stile consiste nell'aver una sola grande forma (una sequenza codificata di movimenti) che racchiude tutto il bagaglio tecnico. Nella pratica delle varie sequenze dobbiamo sempre tener presente e applicare i principi che animano lo stile e attraverso i quali ne derivano i benefici.

Il movimento deve essere lento ed essere eseguito in modo regolare e continuo; la mente deve essere vuota e concentrata sul *Dantian* dal quale viene inviato il *ch'i* in tutto il corpo; la respirazione deve essere addominale e sempre naturale; le tecniche devono essere eseguite in modo preciso ed ordinato ed in assoluta assenza di contrazione muscolare; la colonna vertebrale è ben dritta in modo da far fluire l'energia in tutto il corpo.



Il maestro YANG CHEN FU

A questo proposito il Maestro Yang Chen Fu (vedi → *Origine e storia*) elaborò e sintetizzò in dieci punti i principi da seguire per una pratica corretta e per ottenerne i massimi benefici; questi furono trasmessi oralmente al suo allievo Chen Wei Ming che li rese ufficiali denominandoli "I dieci principi di Yang Chen Fu", e da allora divennero riferimento per tutti coloro che praticano *Tai Chi Chuan* stile Yang.

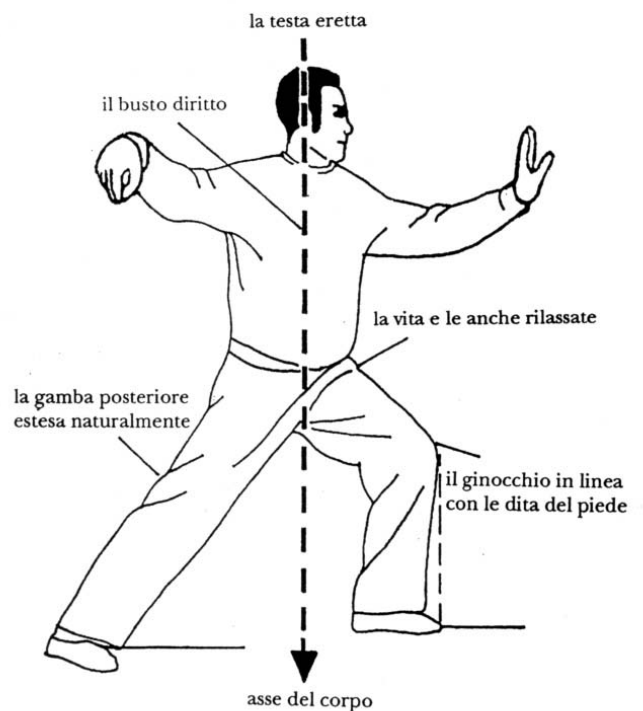


CHEN WEI MING

Lo stile Yang usa per la quasi totalità le braccia con posizioni abbastanza lunghe e definite e l'uso della mano aperta in quanto favorisce la circolazione energetica in tutto il corpo. È sempre il piede

ad iniziare il movimento, mentre il resto del corpo deve seguire in modo automatico e armonioso rispettando nella posizione la regola delle "tre armonie esterne":

- la mano allineata con il piede;
- il gomito allineato con il ginocchio;
- La spalla allineata con l'anca.



Lo sguardo segue il movimento delle mani, e le mani e i passi seguono la rotazione delle anche e della schiena. Inoltre bisogna mantenere la testa e il collo eretti, come se fossero appesi a un filo che li lega al cielo, e devono ruotare assieme al corpo compiendo un movimento estremamente armonioso.

Nel *Tai Chi Chuan* il petto è leggermente rientrato e le braccia e le spalle rilassate in modo da evitare di contrarre i muscoli in maniera che il sangue possa circolare liberamente.

Se pratichiamo i movimenti *Tai Chi*, nel rispetto dei principi e dei dettagli sopra brevemente citati, e con il massimo impegno intellettuale e il minimo ricorso alla forza fisica, lo stesso può essere correttamente avvicinato ad una forma di *Chi Kung* interno, dove la pratica persegue un certo tipo di equilibrio e a volte momenti di illuminazione.

## **Programma**

### **Tai Chi Chuan**

Forma lunga tradizionale

Forma con la spada curva e con la spada dritta

### **Tui Shou (Lavoro di coppia)**

Esercizi di sensibilizzazione per la consapevolezza del nostro corpo.

### **Tao Ying**

Ginnastica energetica, preventiva e terapeutica, per l'elasticità tendineo-muscolare, mobilità articolare e sistema circolatorio.

### **Kong Fou**

Tecniche respiratorie e di visualizzazione

### **Massaggio e Automassaggio**

Tecniche di base per lo scioglimento delle tensioni articolari e muscolari