

*(Il passo è tratto dal libro "A talk on traditional Chinese culture, the language perspective" di Qiliang He e Ye Zhang)*

Traduttore: Ivan Cardillo

## **Cos'è il Tai Chi Chuan?**

Il TCC a prima vista sembra una danza dolce e lenta. Esso consiste in una serie di movimenti che coinvolgono ogni parte del corpo e che vengono effettuati in modo stilizzato ma al tempo stesso molto naturale. Nella sua forma più pura il TCC è un'armonica e bella combinazione di movimenti eloquenti, fluidi e bilanciati. Nonostante ciò esso è anche molto fisico e può essere utilizzato nella difesa personale.

Il TCC nasce dalle radici della cultura classica cinese e si è evoluto in tre direzioni: data le sue origini nella cultura taoista esso è un mezzo per il perfezionamento spirituale; dato il suo uso pratico esso è un mezzo per la difesa personale e per il combattimento; data la sua enfasi sul benessere esso è uno strumento per rinforzare la propria salute, prevenire e trattare le malattie.

Poiché esso richiede una respirazione naturale e profonda, movimenti ritmici, morbidi e bilanciati, la pratica del TCC migliora l'elasticità dei tessuti polmonari, le ossa, i muscoli e le articolazioni. La pratica regolare è ritenuta un mezzo per la prevenzione ed il trattamento delle malattie, per rinforzare la propria costituzione fisica, per mantenere una condizione di forma fisica, rallentare i procedimenti di invecchiamento e per prolungare la vita. Inoltre, l'allenamento delle capacità mentali di concentrazione è benefico per il profilo biochimico del cervello, per il sistema nervoso. Lo scorrere dell'energia interna migliora la distribuzione dell'ossigeno e delle sostanze nutritive nei tessuti.

Il TCC, in quanto esercizio ed arte di difesa personale, riflette un determinato stile e filosofia di vita. Le posture immobili ed i movimenti riflettono una personalità retta e integra, serena e dignitosa. Essi indicano una persona mentalmente bilanciata, emotivamente stabile ed in buona forma fisica. L'attenzione all'elasticità e flessibilità suggerisce una predisposizione amichevole e l'assenza di aggressività. La coordinazione dei movimenti mostra un'attitudine verso la responsabilità per il proprio lavoro.

**In breve il TCC si propone di sviluppare una persona sana ed amichevole con gli altri, una persona coscienziosa e responsabile, una persona in pace con se stessa e con il mondo.**

*(Il passo è tratto dal libro "A talk on traditional Chinese culture, the language perspective" di Qiliang He e Ye Zhang)*

Traduttore: Ivan Cardillo

## **L'arte del Tai Chi Chuan**

### **Racconta una storia taoista:**

Il principe di Zhao aveva una smodata passione per le corse dei carri. Per anni aveva preso lezioni con il suo cocchiere, un maestro auriga molto quotato. Ma ogni volta che il principe gareggiava contro di lui, arrivava sempre ultimo malgrado il fatto che, per il proprio mezzo, scegliesse sempre i migliori destrieri delle scuderie. Un giorno in cui era stato nuovamente sconfitto davanti alla Corte riunita, il signore scese furente dal carro e disse al cocchiere:

- In cambio dei vostri servizi vi ho offerto vesti di broccato, pietre preziose, giade d'inestimabile valore. E invece voi, ingrato, non mi avete ancora insegnato tutti i vostri segreti!

- Sire, non tutto si può comprare. Non posso vendervi il Dao dei cavalli.

- Che cosa intendete dire?

- Un bravo cocchiere deve creare il vuoto nel proprio spirito per intonarsi al respiro dei suoi corsieri.

Quando voi state in testa, avete solo paura che io vi superi. Quando mi state dietro, pensate solo a superarmi.

Il vostro spirito è sempre concentrato su di me. Come potete riuscire a fare corpo con i vostri cavalli e a entrare in armonia con il loro Dao? .

*(Il brano è tratto da P. Fauliot, Racconti dei saggi taoisti, trad. it a c. di V. Verdiani, Milano, L'ippocampo, 2009, pp.145-146)*

Questa storia edificante è solo una delle tante storielle che la civiltà cinese ha da offrire alla riflessione dell'uomo contemporaneo. Tutte condividono lo stesso scopo, ovvero parlare del Dao

道, della Via, dell'importanza di creare il vuoto nel proprio spirito per intonarsi con la natura, e vivere in armonia con essa. Raggiungere questo ideale di vita equivale a vivere felici.

Il Tai Chi Chuan è l'arte che insegna a conoscere se stessi, a creare il vuoto dentro di sé, a vivere in armonia con la natura.

(Il passo è tratto dal libro "A talk on traditional Chinese culture, the language perspective" di Qiliang He e Ye Zhang)  
Traduttore: Ivan Cardillo

Recita il celeberrimo capitolo XLVIII del Dao De Jing 道德□ :

□学日益。 □道日□。 □之又□,以至於无□。 无□而不□。 取天下常以无事,及其 有事,不足以取天下。

Con lo studio si cresce ogni giorno. Con il Dao si decresce ogni giorno. Decrescita dopo decrescita si raggiunge il Non Agire. Il Non Agire equivale a non agire. Per governare "ciò che sta sotto il cielo" bisogna non agire, se si agisce non si può governare "ciò che sta sotto il cielo".

"Non agire in modo che non c'è nulla che non si faccia" è il grande monito che il Tai Chi Chuan incessantemente ricorda ai suoi praticanti. Il Non Agire è lo stadio finale, in cui ogni cosa è in equilibrio perfetto, e si realizza l'ordine naturale. Ogni movimento ulteriore non può fare altro che alterare questo equilibrio. Questo concetto, che è l'anima del Tai Chi Chuan, rimane spesso molto evanescente ed i suoi interpreti si affidano al fascino per difenderne la validità. Il Non Agire è appunto uno stadio finale che per essere raggiunto ha bisogno di dedizione e di allenamento costante secondo determinati principi e regole. Attraverso la pratica si impara a raggiungere l'essenzialità del gesto, ripulendolo da tutto ciò che è superfluo. Lo scopo è quello di riuscire a fare sempre meno fino al punto in cui non si agisce ma tutto si compie.

Lo stadio del Non Agire non è un momento finale, di arrivo, di stagnazione, anzi è esattamente l'opposto, è un momento di compimento. Nel Classico dei mutamenti, Yi Jīng 易經, questo concetto è espresso dal segno composto da sei linee detto jì chi 既濟, "dopo il compimento":

Questo segno è composto da due segni di tre linee ciascuno. Le tre linee sopra indicano l'acqua, mentre le tre linee sotto indicano il fuoco. Questo segno esprime un equilibrio perfetto, ogni cosa è al posto giusto, le linee forti sono nei punti forti e le linee deboli sono nei punti deboli. Esso esprime un momento culminante e perciò

(Il passo è tratto dal libro "A talk on traditional Chinese culture, the language perspective" di Qiliang He e Ye Zhang)

Traduttore: Ivan Cardillo

necessita di estrema cautela, poiché ogni piccolo movimento aggiuntivo può trasformare l'ordine in disordine. Bisogna dunque non agire, ma vigilare affinché l'equilibrio non si rompa. La condizione corrispondente all'ordine naturale non necessita di alcuna azione, ma deve essere solamente lasciata agire senza interferenze.

Inoltre la relazione acqua-fuoco, in questo caso l'acqua è come un bollitore posto sul fuoco, genera vapore, ossia energia. Questa interazione deve essere sorvegliata con molta prudenza, poiché ogni scompenso può generare danni. Così se l'acqua trabocca, spegne il fuoco e la sua energia è perduta; se il calore è troppo grande, l'acqua evapora nell'aria; se il calore non è sufficiente, l'acqua non riesce a bollire (*R. Wilhelm, I King. Il libro dei mutamenti, trad. it. a c. di L. Agresti, revisione a c. di G. Mantici, Roma, Astrolabio-Ubaldini Editore, 1955, pp. 529-533*).

Dunque il Non Agire è uno stadio naturale che produce energia. Il Tai Chi Chuan è un'arte pratica che educa a cercare e trovare la condizione naturale all'interno del nostro corpo. Una volta raggiunta, esso ci fornisce gli strumenti per interagire con l'energia così prodotta.

L'arte del Tai Chi Chuan è anche l'arte dell'osservazione della natura, del suo ascolto, della ricerca delle condizioni. Non a caso i templi taoisti in cinese si chiamano guàn 觀, ideogramma che significa anche osservare, guardare. I principi del Tai Chi Chuan sono estrapolati dalla natura, concordano con le regole della natura, in modo da creare quella corrispondenza fondamentale fra macrocosmo e microcosmo, fra esterno ed interno. Attraverso di essi l'uomo può ricongiungersi al mondo che lo circonda e vivere in armonia con esso, governando da re "ciò che sta sotto il cielo". In cinese "re" si dice wáng 王. L'ideogramma è composto da tre linee parallele, unite da una linea verticale, ossia la terra-il regno di mezzo (la società umana)-il cielo, uniti dall'uomo. L'essere umano, così come la natura, sono entrambi animati dalla stessa energia qi 氣. L'energia accomuna l'uomo e la natura che lo circonda. Vivere in armonia con la propria energia equivale a vivere in armonia con il cosmo intero.

*(Il passo è tratto dal libro "A talk on traditional Chinese culture, the language perspective" di Qiliang He e Ye Zhang)*

Traduttore: Ivan Cardillo

Per procedere sulla Via del Tai Chi Chuan sono fondamentali i dieci principi di Yang Cheng Fu, 3° generazione del Tai Chi Chuan della famiglia Yang.

### 太极拳十要, **i dieci principi del Tai Chi Chuan:**

- 1 虚灵□□ Xu Ling Ding Jin, vuotare la mente e sollevare la testa verso il cielo;
- 2 含胸拔背 Han Xiong Ba Bei, rilassare il petto ed aprire la schiena;
- 3 松腰 Song Yao, sciogliere il bacino;
- 4 分虚□ Fen Xu Shi, distinguere fra sostanziale e insostanziale;
- 5 沉肩垂肘 Chen Lian Zhu Zhou, lasciare cadere le spalle ed i gomiti;
- 6 用意不用力 Yong Yi Bu Yong Li, usare lo Yi, l'intenzione e non la forza fisica;
- 7 上下相随 Shang Xia Xiang Sui, coordinare la parte superiore e quella inferiore del corpo;
- 8 内外相合 Nei Wai Xiang Ge, armonizzare l'interno e l'esterno;
- 9 相□不断 Xiang Lian Bu Duan, continuità senza interruzioni;
- 10 □中求静 Dong Zhong Qiu Jing, cercare la quiete nel movimento;

Accanto ai dieci principi ci sono le cosiddette **dodici "malattie" del Tai Chi Chuan**, ossia gli errori da evitare.

### 太极拳十二病 le dodici "malattie" del Tai Chi Chuan:

- 1 俯头 fu tou, far cadere la testa;
- 2 曲项 quxiang, piegare il collo;
- 3 露肩 lou jian, tendere le spalle;
- 4 扬肘 yangzhou, alzare i gomiti;
- 5 驼背 tuo bei, curvare la schiena;
- 6 凹胸 ao xiong, incavare il petto;
- 7 鼓腰 guyao, gonfiare lo stomaco;
- 8 撅臀 juetun, far sporgere le natiche;
- 9 指膝 zhikua, far sporgere le anche;

*(Il passo è tratto dal libro "A talk on traditional Chinese culture, the language perspective" di Qiliang He e Ye Zhang)*

Traduttore: Ivan Cardillo

10 憋柱 biezhu, trattenere il coccige;

11 直膝 zhixi, chiudere le ginocchia;

12 歪脚 wai jiao, piedi obliqui;

## **YANG CHEN FU: pratica del Tai Chi Chuan**

“Sebbene esistano molte arti marziali, ognuna con i propri principi e teorie, ci sono molte persone che trascorrono la loro vita intera tentando di impararne qualcuna, ma con scarsi risultati.

Come principiante, bisogna capire che il “lavoro di un giorno è il guadagno di un giorno”. Se uno somma tutto il lavoro di giorni, mesi e anni allora la realizzazione sarà grande. Il Tai Chi Chuan è un arte composta da duro e morbido. Ha particolari influenze su filosofia, fisiologia e fisico. Se qualcuno vuole studiare quest’arte dovrà per forza attraversare uno speciale programma di allenamento. Anche se il praticante ha a disposizione un buon istruttore e dei buoni compagni, il fattore più importante per il successo è la pratica regolare, altrimenti tutto è inutile. Se uno riesce a praticare nelle caldi estati o nei freddi giorni di inverno, non importa se questo qualcuno sia maschio o femmina, giovane o anziano; sicuramente raggiungerà un alto livello di abilità del Tai Chi Chuan.

Recentemente, ci sono molte persone che hanno cominciato ad interessarsi al Tai Chi Chuan. Io sono molto felice riguardo questo. Come principianti bisogna avere la volontà di praticare ed essere aperti ad imparare. Quello che si può raggiungere è senza limiti. Ci sono due tipi di persone. Primo, le persone intelligenti, che possono digerire le informazioni velocemente e sono soddisfatti di quello che hanno imparato. Secondo, le persone che non hanno pazienza, che vogliono imparare tutto velocemente, persone che sono più interessate alla quantità che alla qualità. In meno di un anno queste persone avranno imparato la forma a mani nude, la spada, la sciabola e la lancia. Sembra che abbiano imparato tutte le forme, in realtà non è così. Quando chiedi a loro qualcosa circa i movimenti, direzioni, interno ed esterno, loro non sanno cosa rispondere.

Ogni loro movimento richiede una correzione. Tu correggi un movimento la mattina e di sera lo hanno già dimenticato. Si dice spesso che è semplice imparare la forma a mani nude, ma è difficile fare correzioni. Questo è un avvertimento per chi vuole imparare velocemente. Queste persone non fanno danno solo a se stessi, ma anche agli altri quando diventeranno istruttori loro stessi. Con molte di queste persone intorno, sono preoccupato circa la qualità del Tai Chi Chuan in futuro.

L'allenamento del Tai Chi Chuan comincia con la forma a mani nude. Si imparano i movimenti singoli di routine. Il principiante dovrebbe cominciare con un istruttore ben formato e lentamente, imparare ogni movimento. Fare attenzione all'interno e all'esterno. L'interno si riferisce all'uso della mente, non della forza fisica. Rilassare il corpo e far affondare il Qi giù nel Dan Tien. L'esterno si riferisce all'intero corpo. Il corpo deve rimanere agile tutto il tempo. Tutte le parti del corpo devono essere connesse, dai piedi fino alla punta delle dita. All'inizio, è importante imparare un movimento per volta. Fatelo correttamente prima di imparare il prossimo. In questo modo, non si faranno errori e non si dovranno correggere i movimenti in futuro. Durante la pratica del Tai Chi Chuan tutte le giunture devono essere rilassate e aperte. Il naso dovrebbe respirare naturalmente e i quattro arti non dovrebbero avere molta forza fisica. Per molte persone, durante il movimento, il respiro comincia a diventare difficile e il corpo comincia a vibrare. Questo succede quando si blocca il respiro. I praticanti di stili interni lo avvertono molto chiaramente.

Quando praticate il Tai Chi Chuan tenete questo a mente:

- 11 La testa non deve inclinarsi troppo a sinistra, destra, davanti o dietro. Sospendere la testa dall'alto può essere paragonato a mantenere in equilibrio un oggetto senza irrigidirsi; altrimenti l'oggetto cadrà. Gli occhi guardano sempre avanti, e a volte girano per guardare nella direzione di rotazione del corpo. La bocca sembra chiusa, ma non realmente chiusa; aperta, ma non aperta. Inalare con il naso ed esalare con la bocca. Il tutto è fatto naturalmente. Poggiare la lingua sul palato e se come risultato c'è della saliva prodotta, ingoiatela.
- 12 Il corpo dovrebbe essere verticale durante i movimenti di apertura e chiusura. Si dovrebbe svuotare il petto e innalzare la schiena.

Affondate le spalle e ruotate l'anca. All'inizio bisogna fare attenzione a tutte le giunture, altrimenti sarà difficile fare delle correzioni in seguito. Se questo non viene eseguito correttamente, si potrebbe anche raggiungere qualche abilità nel Tai Chi Chuan, ma non molti benefici per la salute.

- 13 Le giunture delle due braccia dovrebbero essere rilassate. Le spalle affondano verso il basso e i gomiti puntano in giù. I palmi dovrebbero estendersi in fuori e i polsi dovrebbero essere piegati. L'intenzione è sulle braccia così il Qi può raggiungere la punta delle dita. Dopo anni di pratica il Qi sarà connesso come un'unità.
- 14 I due piedi dovrebbero chiaramente distinguersi come vuoto e pieno. Questo aiuterà il praticante a camminare come un gatto. Quando il peso del corpo si sposta sul piede sinistro, il piede sinistro è pieno e il destro è vuoto. Quando il peso si sposta sul piede destro, il piede destro è pieno e il sinistro è vuoto. Sebbene il piede è chiamato Vuoto, esso non lo è in realtà. Dovrebbe comunque avere l'abilità di avanzare o retrocedere, se necessario. Quando diciamo Pieno, significa semplicemente che qualcosa si trova lì, non significa niente di più di questo. Generalmente, il ginocchio è piegato con un angolo di 90°; di più è un eccesso. Quando il corpo si inclina troppo in avanti, perde la posizione verticale.
- 15 Ci sono calci con la punta e calci con il tallone. La gamba d'appoggio dovrebbe morbidamente connettere e bilanciare il corpo così la gamba che calcia è efficace. Se la gamba d'appoggio non è bilanciata, la gamba che calcia non ha potenza.

L'allenamento del Tai Chi Chuan generalmente inizia con una forma a mano nuda come la Forma Lunga. Il punto successivo è il lavoro di coppia: esercizi di Push Hand e singolo e doppio in posizione stazionaria o in movimento. Il terzo passo è l'apprendimento delle armi del Tai Chi Chuan.

È meglio che un praticante pratichi sette o otto volte al giorno. Questo può essere diviso in due sessioni, ad esempio mattina e sera. Non si dovrebbe praticare immediatamente dopo i pasti o subito prima. È buona norma praticare in un posto ove circola aria fresca come un parco o cortile.

*(Il passo è tratto dal libro "A talk on traditional Chinese culture, the language perspective" di Qiliang He e Ye Zhang)*

Traduttore: Ivan Cardillo

Non è raccomandato scegliere un luogo molto ventilato perché non fa molto bene ai polmoni. Potreste ammalarvi. L'abbigliamento deve essere morbido e le scarpe dovrebbero avere la suola piatta."