

TAI CHI CHUAN



UN VERO "TOCCASANA" PER LA SALUTE ...

Combatte l'ipertensione, migliora la capacità respiratoria, riduce stress ed insonnia e mantiene mobili le articolazioni. Per di più non costa nulla o quasi. Una nuova pillola magica ...? No, si tratta del Tai Chi Chuan.

Il TAI CHI CHUAN è l'antica arte marziale che tanto successo sta ottenendo in Occidente, proprio per le sue virtù terapeutiche oramai confermate da decine di studi scientifici. Virtù che saranno celebrate in occasione della Giornata Mondiale del Tai Chi. L'iniziativa, che ha il patrocinio dell'ONU, prevede seminari e attività dimostrative in oltre sessanta paesi.

Ma a che cosa si deve l'efficacia del Tai Chi? "Non si tratta solo di un valido metodo di rilassamento", risponde F. Bottaccioli (Presidente della Società Italiana di Psico-neuro-endocrino-immunologia ed esperto di Medicina Cinese). "Il Tai Chi è anche un'attività fisica di cui beneficiano i sistemi cardio-respiratorio e muscolo-scheletrico. Viene da dire che se fosse brevettabile sarebbe un farmaco diffuso come l'Aspirina".

Eppure in Italia questa Disciplina antichissima e relativamente poco conosciuta, è poco praticata. E anche in Oriente il suo rilancio è abbastanza recente: fu infatti **Mao Zedong** (Mao Tse Tung) che la impose a milioni di connazionali come un efficace ed economica terapia anti - invecchiamento.



In sintesi la pratica del Tai Chi si traduce nell'esecuzione delle cosiddette "forme", sequenze di movimenti dai nomi suggestivi ... "Chi vede praticare il Tai Chi per la prima volta ha l'impressione di assistere ad una danza. In realtà il Tai Chi è quello che si definisce un'Arte Marziale Interna e come tale fa parte del mondo delle arti marziali", così ci spiega l'insegnante di Tai Chi L. Autru, ed aggiunge: "A differenza delle ginnastiche occidentali, che comportano un certo dispendio di energia e quindi non sono adatte a tutti, il Tai Chi, in genere si basa su movimenti dolci, consapevoli, abbinati alla respirazione, che favoriscono la circolazione dell'Energia Interna ed aiutano a rimuovere i blocchi che si trasformano prima in danno funzionale e poi in malattia organica".

Spiega S. Bacetti (il responsabile del Centro di Medicina Tradizionale Cinese Fior di Prugna della ASL di Firenze): "Secondo i principi della medicina tradizionale cinese, infatti, la salute dipende da una buona circolazione dell'Energia, che può essere bloccata da vari fattori, come errori alimentari, o da quelle che i cinesi chiamano energie perverse esterne: variazioni climatiche o infezioni, ma anche sentimenti negativi, ossia emozioni come collera e tristezza".

Fin qui i sostenitori di questa antica arte marziale. Ma cosa ne pensa la medicina occidentale? Anche se con una terminologia molto diversa, sembra concordare sulla sua efficacia. "La pratica del Tai Chi prevede una respirazione profonda, naturale, che ossigena a fondo l'organismo, diminuendo l'attivazione dello stress e stimolando le risposte immunitarie", spiega ancora Bottaccioli. Uno studio recente realizzato da M.R. Irwin, dell'Università della California, a Los Angeles, su un gruppo di ultrasessantenni, e pubblicata sulla rivista *Psychosomatic Medicine*, mostra che pochi mesi di pratica del Tai Chi bastano ad aumentare sensibilmente la risposta immunitaria e che sono proprio le persone più fragili a trarne i benefici maggiori. "Un'altra ricerca, eseguita su paziente colpiti da Ictus" prosegue Bottaccioli "mostra invece che il Tai Chi può essere più efficace della normale fisioterapia nel facilitare il reinserimento". Anche una revisione della Cochrane Collaboration, l'organizzazione internazionale No

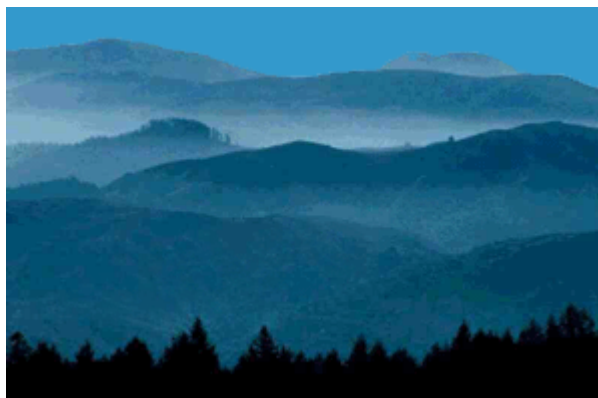
Profit che è forse la voce più rigorosa a difesa della medicina basata sull'evidenza sperimentale, ammette che la pratica del Tai Chi può aiutare chi soffre di artrite perché, pur senza sconfiggere la malattia, riesce a migliorare la mobilità delle gambe e dell'anca. "Il merito della tradizione orientale è quella di avere unificato movimento e meditazione, unendo i benefici di queste due tecniche" dice Bacetti.

Insomma, oltre al corpo, il Tai Chi fa bene allo spirito e non è detto che le due cose non siano correlate. "Non solo dà benefici per la salute, ma serve a conquistare una certa serenità interiore, a conoscere meglio il proprio corpo ed il proprio io ed a incanalare la propria aggressività in modo positivo, combattendo ansia e disturbi psicosomatici". Gli oncologi dell'Università di Rochester hanno messo a confronto il Tai Chi con il supporto psicologico abitualmente offerto alle donne operate di cancro al seno, per concludere che questa pratica garantisce un miglioramento della qualità della vita ed un'autostima nettamente superiore", prosegue Bottaccioli, "mentre studi controllati su anziani, pubblicati sul Journal of American Geriatric Society, mostrano come il Tai Chi possa aiutare a combattere l'insonnia ed a migliorare l'equilibrio riducendo le cadute". Così in Olanda è appena stato avviato un ampio studio per valutare l'efficacia di questa Disciplina nella prevenzione delle fratture negli ultrasessantenni.

Senza dimenticare i vantaggi sul sistema cardio-circolatorio: i ricercatori dell'Harvard Medical School hanno esaminato un gruppo di pazienti affetti da insufficienza cardiaca cronica, che hanno seguito per tre mesi un corso bisettimanale di Tai Chi "ottenendo miglioramenti tali da far pensare che il Tai Chi debba essere aggiunto alle terapie standard previste per questo disturbo", sottolinea Bottaccioli.

Salvo casi particolari, il Tai Chi non ha controindicazioni e può essere praticato a tutte le età. "Anche se per cominciarlo in età molto avanzata occorre un certo impegno" avverte L. Autru, "mentre chi già lo pratica può servirsene per invecchiare bene: d'altra parte il fine ultimo del Tai Chi è proprio allungare la vita".

LEGGENDA E STORIA



In Cina, gli obiettivi del benessere fisico e di una accresciuta longevità sono stati affrontati sistematicamente sin dall'antichità, dalla quale si sono ereditate

numerose tecniche di applicazione di una antica saggezza. La pratica di queste si può far risalire a Hwang Ti, l'Imperatore Giallo che dominò in Cina per un secolo intero nel terzo millennio avanti Cristo. Le sue pratiche includevano il T'u Na, esercizi di respirazione, e degli esercizi di meditazione. Queste esperienze furono in seguito conosciute e divulgate nel testo "I Ching" il più antico libro cinese in materia di medicina. Secoli dopo il regno di Hwang Ti, i principi filosofici sottostanti alle tecniche sulla longevità da lui praticate vennero articolati e elaborati dai grandi filosofi taoisti, soprattutto nei classici di Lao Tzu (sesto secolo a.C.) e Chuang Tzu (quarto secolo a.C.). In pratica il Taoismo, assieme al Confucianesimo e al Buddismo divenne una delle tre grandi religioni cinesi, e l'unica fra tutte a sostenere che l'immortalità della persona è possibile, almeno nei principi se non proprio nella pratica, attraverso l'applicazione delle sue tecniche. Tecniche che hanno assunto forme sempre più numerose e raffinate con il passare dei secoli.



"Tai Chi Chuan" letteralmente significa "Boxe (Chuan) della suprema (Tai) Polarità (Chi). Questa denominazione indica che il Tai Chi è un'arte marziale (boxe) basata sulle leggi che regolano l'interazione e l'alternarsi di quelli che sono, secondo la filosofia e il pensiero cinese, i due principi base (o poli) dell'universo: Yin, il principio negativo, femminile e Yang, il principio positivo, maschile.

Il Tai Chi Chuan è senza ombra di dubbio il più importante tra gli stili interni del Kung fu ed è molto di più di una raffinata arte marziale di autodifesa i cui principi sono in perfetta armonia con le leggi della natura: esso può venire infatti anche praticato come una ginnastica morbida, dolce particolarmente indicata per coadiuvare la salute psico-fisica dell'individuo che lo pratica e come una forma di meditazione in movimento, tipica degli stili interni. Nel Tai

Chi prevalgono movimenti morbidi, sinuosi lenti e continui effettuati con un'attenzione particolare alla respirazione e alla concentrazione del Chi (energia).

Il Tai Chi Chuan (Taiji Quan) è quindi una delle più importanti branche delle Arti Marziali Cinesi ed è il risultato della fusione di varie arti e discipline. È utile, per capirne lo spirito, tracciare un profilo storico che sia anche linea genealogica delle più importanti famiglie e maestri. Sono passati più di 300 anni da quando iniziò la sua diffusione all'inizio della dinastia QING.

QI GONG YIJINJING



Il Qi Gong è una disciplina orientale antichissima, costituita da un sistema di esercizi che ci aiuta a conoscere il nostro corpo e tutte le nostre potenzialità. Qi nella millenaria tradizione cinese significa "energia", "respiro della vita": una forza unificata che riempie ogni essere vivente e un fenomeno naturale, sulla quale si basano tutte le scuole della Medicina Orientale.

Qi Gong vuol dire "lavoro con l'energia". Il Qi Gong educa, appunto, a gestire a proprio vantaggio questa energia.

La pratica del Qi Gong migliora le funzioni del nostro organismo e c'insegna, appunto, come sentire la nostra energia vitale (Chi), come gestirla consapevolmente per vivere meglio e più a lungo.

Ci libera inoltre dalle tensioni, permettendoci di ritrovare rilassamento, benessere e piena armonia con la natura.

Il Qi Gong può essere praticato da tutti, giovani e anziani. È un metodo eccezionale di rilassamento antistress, per mantenersi in buona salute e aumentare benessere ed energia fisica e mentale.

Il Qi Gong YiJinJing è particolarmente indicato efficace per:

- ottenere maggiore lucidità ed energia
- accrescere le prestazioni atletiche
- combattere rigidità e contratture
- ottenere un rilassamento antistress completo

L'immensa popolarità raggiunta all'inizio del nostro secolo dette origine alla credenza che questo pugilato (Chuan) sia stato trasmesso all'uomo da esseri celesti. Come risultato la data della sua origine è stata spostata molti secoli prima.

Tradizionalmente l'arte era conosciuta con differenti nomi secondo le personali preferenze dei maestri e la cultura della località dove si praticava. Shi San Shin, Mien Chuan, Chang Chuan sono alcune definizioni dell'arte.

Tai Chi Chuan è l'ultimo appellativo in ordine di tempo. La definizione si riferisce al pensiero filosofico taoista sul quale si basa il sistema marziale: la complementarità degli opposti. Il continuo mutamento generato dalla tendenza a ristabilire sempre nuovi equilibri. Da un punto di vista storico la nascita e lo sviluppo del Tai Chi Chuan è alquanto vaga. La leggenda narra che intorno al 1200 sulle pendici del monte Wu Tang visse un monaco taoista di nome Chang San Feng.



Il monaco Chang San Feng

Esperto di arti marziali un giorno assistette al combattimento tra una gru ed un serpente. Quest'ultimo si sottraeva a colpi di becco dell'uccello con movimenti morbidi, sinuosi, lenti e continui, ma poi contrattaccava con fulminea rapidità. Fu lì che comprese come la sinuosità circolare del serpente fosse particolarmente efficace di fronte ai diretti attacchi del volatile. Era tipico in quei tempi trarre insegnamenti dal mondo della natura e Chang San Feng ne accolse uno che si sarebbe diramato nei secoli sino ai giorni nostri. Un'altra leggenda narra invece che lo stesso Chang San Feng avrebbe invece imparato il Tai Chi durante un sogno. Spesso agli albori di un'arte marziale, i praticanti tendevano a nobilitare le loro arti attribuendone le origini a famosi monaci come è accaduto per lo Shaolin con il monaco Bodhidharma e quindi per il Tai Chi con Chang San Feng, ma è molto difficile risalire alle reali origini in quanto non abbiamo prove scritte quanto divulgate verbalmente e quindi soggette a personalizzazioni e fantasie. Nacque così questa morbida arte che non basa le speranze di vittoria del praticante sulla sua contrapposizione atletico - muscolare, ma bensì sull'utilizzo di forze sottili al nostro interno che ci guidano sulla strada dell'armonia e della fluidità.

Molto probabilmente anche se CHANG SAN FENG viene accreditato come il primo fondatore del Tai Chi Chuan, lo stile potrebbe essersi sviluppato come una specializzazione dello SHAO LIN CHUAN (Boxe dei tempi di SHAO LIN) di origine buddista o come risposta a questa scuola da parte della comunità taoista del monte WU DAN, celebre per la pratica dell'alchimia interiore. Bisogna arrivare alla metà del settimo secolo per avere notizie storiche più chiare e precise. Nella genealogia della [Famiglia Chen](#), conservata nel villaggio di [Chen Jia Kou](#), viene riportato che CHEN WANG TING della nona generazione: "... era il creatore dell'arte marziale con armi e a mano nuda della [Scuola Chen](#) ...".

Dopo 5 generazioni l'arte della famiglia passò a CHEN CHANG XING (1771-1853). Tradizionalmente l'insegnamento di molte arti marziali era ristretto a parenti con lo stesso cognome. Molto di rado gli estranei potevano accostarsi agli aspetti più profondi di un'arte marziale di famiglia.

Diversi furono gli stili che si formarono: i più noti sono lo stile Wu, Sun, [Chen](#) e Yang. A proposito di questi ultimi due si racconta che nel XIX secolo la Famiglia Chen, nella provincia di Ho Nan, praticasse uno stile proprio di Tai Chi Chuan, e che questo stile fosse stato tramandato solamente ai familiari come utile sistema di difesa del [villaggio](#) in cui vivevano.

Un uomo chiamato YANG LU CHAN (1797-1873), rimasto affascinato dalle tecniche marziali che riuscì ad osservare di nascosto, volle imparare il Tai Chi Chuan. Non essendo membro della famiglia CHEN usò un espediente per avvicinarsi al maestro: si fece assumere in qualità di servo di casa. Ebbe così la possibilità di esercitarsi con gli allievi nelle normali lezioni e spiare nottetempo le pratiche riservate ai membri più stretti della famiglia. Nel tempo libero le ripeteva studiandole assiduamente, ma un giorno fu scoperto dalla famiglia. Si sa che le conseguenze a quei tempi avrebbero potuto essere quanto meno spiacevoli per l'ardito servitore, che per punizione, a battersi contro i migliori allievi della famiglia. YANG li batté facilmente e tutti rimasero ben impressionati dalle sue capacità e dalla passione per quell'arte. Decisero così di permettergli di continuare gli studi insieme a loro e da quel momento fu accettato come discepolo da CHEN CHANG XING che lo iniziò alle pratiche più segrete del Tai Chi Chuan. YANG LU CHAN trasferitosi a Pechino cambiò gradualmente le sequenze imparate dal suo maestro creando una forma volta al miglioramento della salute e al benessere fisico. Un ulteriore adattamento fu apportato dal suo terzo figlio YANG JIAN HOU (1839-1937).

Il terzo figlio di YANG JIAN HOU, YANG CHEN FU, ne modificò e ne semplificò diverse posizioni al fine di creare e diffondere una valida pratica, dagli innumerevoli aspetti positivi, che fosse fruibile da tutti. Come i maestri che lo avevano preceduto, insegnava il Tai Chi Chuan in pubblico esclusivamente come una forma di esercizio fisico salutare; per questo motivo e per permettere una pratica agevole anche a persone anziane o debilitate egli mise a punto forme abbreviate e semplificate della cosiddetta "forma lunga". Gli altri aspetti del Tai Chi Chuan, in particolari quelli marziali, continuarono a venire trasmessi solo a pochi allievi selezionati.

Così, grazie a YANG CHEN FU, che è stato, senza dubbio, il più grande maestro del nostro secolo, fu codificato un TAI CHI chiamato "il grande stile", ampio e

armonioso, riconosciuto come "**Forma della Famiglia YANG**", la più popolare forma di Tai Chi Chuan nel mondo.

IL TAIJIQUAN (Stile Chen) - *La boxe del Grande Termine*



Il Taijiquan (Tai Chi Chuan) è oggi conosciuto e praticato da un numero sempre crescente di persone in tutto il mondo. Le sue caratteristiche di arte del movimento bella ed elegante da vedere e l'innegabile efficacia delle sue applicazioni marziali ne fanno infatti un tesoro unico ed inestimabile della millenaria cultura cinese.

Questa crescente diffusione è però ancora accompagnata da una buona dose di ignoranza riguardante l'argomento. L'immagine che si ha sovente del Taijiquan è infatti quella di una sorta di danza dai movimenti morbidi e aggraziati, il cui solo scopo sembra essere quello di guarire miracolosamente un'umanità malata dallo stress dei tempi moderni. Anche coloro che hanno una buona confidenza con le arti marziali spesso non considerano il Taijiquan per quello che effettivamente è: un'arte di combattimento molto potente e raffinata che si basa su principi superiori e quindi un po' difficili da capire o da mettere in pratica.

Questo avviene essenzialmente per due motivi: il primo è lo scarseggiare di maestri qualificati con conseguente diffondersi di insegnamenti di scarsa qualità. Il secondo motivo che ha contribuito in gran parte a popolarizzare l'attuale immagine del Taijiquan è che esso si è via via impoverito dei suoi contenuti originari. La maggior parte delle forme di Taijiquan oggi praticate nel mondo deriva infatti dalla sequenza sistematizzata nei primi decenni di questo secolo da Yang Chengfu, nella quale sono totalmente assenti elementi come esplosioni di energia o variazioni di ritmo durante l'esecuzione, cose queste che ne facilitarono la diffusione di massa.

Ma tali elementi non sono, come si potrebbe essere indotti a pensare, estranei alla pratica del Taijiquan: li ritroviamo infatti nelle sequenze della scuola Chen, oggi in rapida diffusione nel mondo, ma ancora poco conosciuta. Lo stile Chen è il più antico, e da esso derivano tutti gli altri stili di Taijiquan conosciuti.

LA BOXE DELLA FAMIGLIA CHEN

Chenshi Taijiquan



Sebbene l'origine del Taijiquan venga spesso attribuita al leggendario eremita taoista Zhang Sanfeng, la realtà storica è ben diversa.

Negli anni '60, dopo uno studio accurato delle fonti storiche, si giunse alla conclusione che le origini di quest'arte devono essere fatte risalire a [Chen Wangting](#), un guerriero professionista vissuto a cavallo tra la caduta della dinastia Ming e l'avvento di quella Qing. Sembra che egli fosse molto famoso per la sua abilità marziale e che avesse contribuito attivamente a combattere il fenomeno del banditismo. Ritiratosi nel villaggio di [Chenjiagou](#) (distretto di Wen, Henan, Cina del Nord) dopo la caduta dei Ming, Chen Wangting si dedicò a perfezionare il suo sistema di combattimento e ad insegnarlo ai giovani della famiglia, così che potesse essere tramandato nelle generazioni a venire come un tesoro da custodire all'interno del clan. Da chi avesse appreso questo tipo di boxe oggi non è possibile saperlo. Probabilmente il suo lavoro fu di sistematizzare in una serie di esercizi e sequenze un patrimonio marziale già esistente e giunto fino a lui.

Le sequenze marziali create da Chen Wangting comprendevano inizialmente cinque forme di Taijiquan, cinque forme di [Pao chui](#) (*pugni come colpi di cannone*), e una forma di "lunga boxe", Chang quan, di centotto posizioni. Nel corso dei secoli, però, i discendenti di Chen Wangting avevano progressivamente abbandonato lo studio di tutte le sequenze della famiglia, e solo poche persone le praticavano ancora professionalmente, perchè esse presupponevano una dedizione che tendeva a venire meno col mutare delle condizioni storiche. L'introduzione delle armi da fuoco, ad esempio, faceva via via perdere importanza pratica a queste arti da combattimento, fino ad allora invece necessarie per difendere la propria stessa vita e il proprio clan.

Verso la fine del '700 quasi tutte le sequenze insegnate da Chen Wangting erano andate perdute, ad eccezione della prima sequenza di Taijiquan e del [Pao chui](#). In questo periodo Chen Changxing (XIV generazione della famiglia Chen) unificò e sistematizzò il materiale a sua disposizione, dividendolo in due parti: una prima forma, chiamata "Lao jia" (Antica intelaiatura), che pone l'enfasi sul rilassamento e la stabilità, e una seconda forma di [Pao chui](#), più complessa della prima, che tende a sviluppare forza, agilità e velocità.

CHEN WANGTING

Due dei maggiori contributi dati da Chen Wangting allo sviluppo di quest'arte marziale sono l'averne combinato gli esercizi fondamentali con le tecniche del Daoyin (applicazione dell'energia interna) e del Tuna (respirazione profonda) e soprattutto la creazione degli esercizi di Tui shou.

II Tui Shou



Il Tui Shou (lett. "*spinta delle mani*") è un eccellente metodo di allenamento che consente di sviluppare e mettere in pratica qualità peculiari del Taijiquan quali la fermezza, la morbidezza, la capacità di "sentire" l'energia dell'avversario e di utilizzare di conseguenza e al meglio la propria, in modo da squilibrare e battere quest'ultimo con il minimo sforzo.



Questo metodo non necessita di grandi spazi per la pratica, né di protezioni particolari per i praticanti. I due partners, con le braccia a contatto, cercano di sviluppare una particolare sensibilità della pelle, chiamata "Ting jin", attraverso la pratica di azioni come spingere, tirare, attaccare le articolazioni, o proiettare. Al fine di sviluppare questa sensibilità, che consente di prevedere in anticipo le mosse dell'avversario, è essenziale raggiungere un buon livello di rilassamento. Se si è tesi o rigidi più del partner, questi percepirà chiaramente il momento esatto in cui intendiamo emettere la nostra energia offensiva, nonché l'uso che intendiamo farne, e a quel punto sarà facile per lui neutralizzare il nostro attacco, usando la nostra stessa forza contro di noi. Un famoso detto dice: "usare 150 grammi di forza per battere 400 chili"; la chiave di ciò sta nello sviluppo di Ting jin. Nella scuola Chen esistono diversi esercizi di Tui shou: si comincia con il Tui shou a piedi fissi, prima con una mano, poi con entrambe, per passare poi alle tecniche in movimento, che richiedono già una buona padronanza dei principi fondamentali del Taiji, o a tecniche avanzate come il metodo del Da lu (Grande spostamento), o l'uso combattivo libero dei movimenti (San shou). Quale che sia il metodo usato, lo scopo è sempre lo stesso: focalizzare l'attenzione sul rilassamento, essere

sensibili alla forza dell'avversario e imparare a conoscere e usare il proprio corpo, reagendo come una molla agli stimoli esterni. La fretta di vincere a tutti i costi è quasi sempre foriera di sconfitta: bisogna invece imparare a seguire l'avversario con pazienza, ed essere disposti anche a trovarsi in una situazione apparentemente sfavorevole, mantenere la calma e lasciare che l'attacco dell'avversario, non trovando resistenza, cada nel vuoto. Per poter imparare a vincere, bisogna essere sinceramente disposti a perdere.



Purtroppo i metodi di Tui shou non hanno avuto la stessa popolarità degli esercizi a solo, anche a volte per una scarsa possibilità, da parte degli insegnanti, di mettere in pratica le tecniche fondamentali di quest'arte marziale. Tuttavia il Tui shou sta a poco a poco facendosi strada, nel nostro Paese e nel mondo occidentale, anche come disciplina sportiva.



La forma Lao Jia ha subito delle elaborazioni nel corso dei secoli, fino ad arrivare al famoso Maestro Chen Fake (1887-1957), che durante la sua permanenza a Pechino, sistematizzò una nuova sequenza, chiamata "[Xin Jia](#)" (Nuova intelaiatura), oggi maggiormente diffusa nel mondo.



Un grande contributo alla diffusione e soprattutto al mantenimento della tradizione della famiglia fu dato in questo secolo da Chen Zhaokui e Chen Zhaopi, il figlio ed il nipote di Chen Fake, che, in tempi di proibizionismo delle arti marziali, continuarono nascostamente a trasmettere questo sistema di boxe e i suoi principi ai discendenti della famiglia. Quattro dei loro più famosi studenti rappresentano al giorno d'oggi nel mondo questo stile: Chen Xiaowang, nipote di Chen Fake, il cugino Chen Zhenglei, Zhu Tiancai e [Wang Xian](#).



Chen Xiaowang



Chen Zhenglei



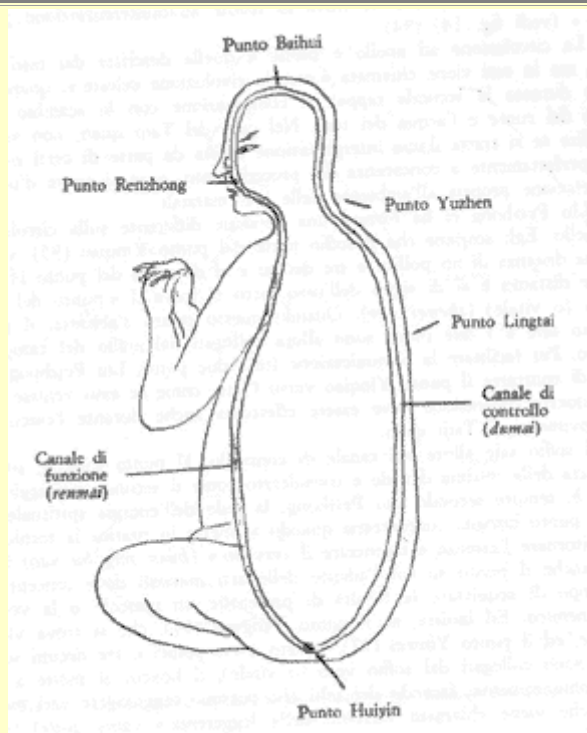
Zhu Tiancai



Wang Xian

CARATTERISTICHE DEL SISTEMA

🔴 *L'arte della morbidezza*



Il sistema di studio del Taijiquan [stile Chen](#) permette di sviluppare determinate qualità, molto importanti per ottenere buona abilità nell'arte marziale, buona salute e, non ultima, una visione della vita più aperta e completa.

Ottenere un buon rilassamento è senza dubbio il traguardo più importante e impegnativo: essere rilassati non è mai troppo! Attraverso un progressivo rilassamento delle tensioni nel corpo si ottiene una buona centratura, la postura diventa corretta e il Qi inizia a scendere al Dan tian e a fluire liberamente nel corpo, cosa impossibile se gli esercizi sono eseguiti in stato di tensione. Questa diversa coscienza posturale permette di acquisire grande stabilità, i piedi sono come "radicati" a terra. Un sempre maggiore rilassamento aiuta inoltre ad acquisire sensibilità e velocità di esecuzione, cosa importantissima nel [Tui shou](#), in cui è fondamentale prevedere e "sentire" in anticipo le intenzioni e i movimenti dell'avversario, per poterli anticipare e usare così la sua stessa forza contro di lui. Ciò è possibile solo se si è più rilassati e "centrati" dell'avversario.

Una buona circolazione energetica, inoltre, "nutre" il corpo e aiuta a mantenersi in buona salute. Un corretto assetto posturale previene e corregge problemi muscolari e/o ossei.

Il nostro organismo può essere considerato come un sacco riempito di acqua salata, con all'interno una quantità di "motori" che emettono potenziali elettrici (gli organi). Tutto ciò genera campi elettrici, migrazioni di ioni, assimilazione e smaltimento del combustibile, cioè un sistema energetico vivente! È quindi chiaro che una buona gestione dell'energia, della sua distribuzione, sia non solo una buona cosa, ma una necessità per mantenere nella migliore condizione possibile il nostro sistema. È un concetto ben chiaro nell'ambito medico che un organo ben "nutrito" (irrorato dal sangue) e ben pilotato (innervato) difficilmente si ammalerà. Ad un livello ancora più generico potremmo dire che laddove l'energia potrà giungere liberamente e nella giusta quantità difficilmente si potranno verificare inconvenienti.

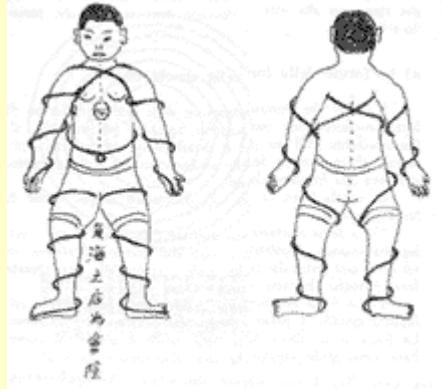
Il Taijiquan non solo possiede questo aspetto "energetico" ma seguendone i principi si potranno migliorare altre facce della propria salute : la postura, l'equilibrio, la coordinazione motoria, la tranquillità interiore, il sistema cardio-vascolare, la flessibilità motoria.

Ricordiamo che quando una pianta ha solide radici che vengono ben nutrite tutto il resto crescerà in armonia e vitalità. Impariamo a gestire il nostro potenziale energetico senza sprechi in gesti grossolani o tensioni inutili, ad entrare in armonia con noi stessi e con ciò che ci circonda, ad essere lucidi e creativi...

Le caratteristiche peculiari dello stile Chen sono essenzialmente due: l'utilizzo di un tipo di energia esplosiva (Fa jin), e quello di un tipo di energia a spirale (Zhansi jin). La corretta

comprensione di quest'ultima è una delle chiavi, forse la più importante, per acquisire una certa abilità marziale nel Taijiquan.

● **Zhansi Jin (Chan Ssu Chin) - Forza avvolta come un filo di seta**



Si tratta di un modo particolare di utilizzare la forza, con movimenti a spirale eseguiti in senso orario o antiorario. Per definire questa forza, i maestri della scuola Chen usano l'espressione "forza avvolta come un filo di seta", per il suo somigliare a un filo di seta che si dipana dal bozzolo disegnando spirali che si muovono nello spazio.

Per quanto riguarda la parte superiore del corpo, la forza interiore avvolta in senso normale (Shun Zhansi jin) parte dal Dantian, sale fino alle spalle, ruota intorno al braccio passando per il gomito, e si trasferisce alle dita delle mani. Viceversa, la forza interiore avvolta in senso inverso (Ni Zhansi jin) inizia dalle dita, e svolgendosi a spirale passa per i gomiti, le spalle, e finisce al Dantian. Per avere un'idea del movimento di queste forze, potremmo dire a grandi linee che è paragonabile al movimento di una vite che entra ed esce dal legno.

● **Fa Jin - La forza che scaturisce**

La "forza che scaturisce" o "forza esplosiva" (fa jin) si emette durante l'espirazione. L'emissione di energia che il fa jin comporta è oggi presente quasi soltanto nelle forme di allenamento della scuola Chen, ed in particolare nella seconda ([Pao chui](#)), ma probabilmente all'inizio era presente anche nelle forme della scuola Yang. L'emissione di questa forza è rapida come un lampo e avviene quasi inconsciamente.

Chen Yanlin scrive: "L'emissione della forza avviene senza averne coscienza. Nel momento dell'emissione, meno si ha l'impressione di produrre energia, più l'avversario la riceverà con forza. Viceversa, se l'energia sembra uscire con violenza, colui che subisce l'attacco non la riceve con l'intensità voluta. Il motivo risiede nel fatto che, se colui che emette ha la sensazione di avere forza, tale forza non è uscita completamente".

Un'altra caratteristica del fa jin è la sua rapidità di emissione. Il Maestro Chen Fake diceva che si tratta di una "forza d'accelerazione". I cinesi considerano infatti la rapidità dell'attacco più importante della sua intensità. Si legge infatti in un antico testo "Insondabili come le nuvole muovetevi con la velocità del lampo".

Per raggiungere tale velocità è indispensabile una grande lentezza, al fine di acquisire la massima precisione. Soltanto l'estrema lentezza rende estremamente precisi. Il fa jin è emesso come da una molla che si tende. Il corpo è come un arco e la forza come una freccia.

Ultima ma non meno importante, la possibilità di emettere questa forza da qualunque distanza e con qualunque parte del corpo, cosa che permette un indubbio vantaggio in combattimento.

CHENJIAGOU - IL VILLAGGIO DELLA FAMIGLIA CHEN

Chenjiagou, il "villaggio della famiglia Chen", si trova nella provincia dello Henan, nella contea di Wen.



È un piccolo villaggio rurale di circa tremila abitanti, per i quali il Taijiquan (Thai Chi Chuan) è diventato uno stile di vita. Dai 4 anni in su i bambini iniziano a studiare i movimenti di boxe e girando per le strade di fango del villaggio, all'alba o a sera inoltrata, non è raro incontrare anziani che praticano **Lao Jia**, la "antica intelaiatura", **Xin Jia**, la "nuova intelaiatura", o **Xiao Jia**, la "piccola intelaiatura".

Tutte le generazioni a Chenjiagou praticano Taijiquan e c'è un'alta percentuale di maestri o praticanti di buon livello, considerato l'esiguo numero di residenti.



Il Taijiquan è ciò che fa di questo piccolo villaggio di campagna un posto unico al mondo. È ciò che riempie la giornata dei giovani, quando non lavorano nei campi o svolgono altre attività. Ed è anche l'orgoglio degli abitanti del villaggio, che vanno molto fieri di come il loro stile di boxe sia diventato così popolare in tutto il mondo.

Il villaggio Chen è abbastanza isolato; oggi la vita è meno difficile che in passato, ma è comunque abbastanza dura e spesso la più comune alternativa, per i giovani, è il lavoro nei campi. Qualcuno, più benestante, riesce ad andare a studiare in qualche università vicina o lontana, ma sempre più spesso i giovani di Chenjiagou emigrano nelle grandi città in cerca di lavoro.

Tuttavia, parlando con i giovani, si nota fortemente l'attaccamento al proprio villaggio, dove la vita scorre sempre uguale, scandita da un ritmo lento e dalla pratica costante del Taijiquan.



Chi lavora inizia prima dell'alba e al ritorno, la sera, dal lavoro continua a praticare gli esercizi di boxe. Chi è libero spesso pratica tutto il giorno, iniziando la mattina, con la pausa per il pranzo e continuando il pomeriggio. Naturalmente tra una chiacchiera e l'altra ... Così anche per chi insegna o per gli studenti: la giornata è fatta di Taijiquan.

Il cuore del villaggio è un incrocio nel quale confluiscono le due strade maggiori (nessuna strada è asfaltata e nei giorni di pioggia camminare è un'impresa non indifferente) e praticamente tutte le botteghe del villaggio. C'è anche la bottega del barbiere, dove spesso si trovano gruppi di studenti della scuola (il 90% vengono da fuori e restano a Chenjiagou per qualche anno) e due piccoli "ristoranti" (una stanza con un tavolo rotondo, dove puoi chiedere al padrone di casa che ti cucini quello che vuoi). Il "cinema" è una casa privata dove, in compagnia dei padroni di casa, puoi guardare un film. Da qui parte anche, ogni ora circa, un piccolo bus di circa 10 posti per la vicina città di Wenxian.



Ogni dieci giorni la strada principale si riempie per il mercato e si può trovare veramente di tutto (andare insieme agli studenti della scuola può evitarvi di venir imbrogliati sul prezzo). Le escursioni termiche sono impressionanti: si va da circa 10° sotto zero in inverno, ai normali 40° estivi, e in queste stagioni praticare Taijiquan è veramente difficile. In inverno la vita è molto dura perché spesso le case non hanno dei validi sistemi di riscaldamento e anche l'acqua arriva a gelare molto spesso. In estate il villaggio si riempie di mosche e insetti che, viste le condizioni igieniche generali, proliferano e risultano noiosi e pericolosi. Naturalmente l'aria condizionata non esiste. Anche in primavera le escursioni termiche sono abbastanza strane: al mattino fa abbastanza freddo, ma già verso mezzogiorno si toccano i 30°.



Chenjiagou non è assolutamente un posto per turisti. Vivere al villaggio per un periodo di studio è veramente molto duro e le condizioni di vita non sono quelle a cui noi occidentali siamo abituati. Le condizioni igieniche o dei cibi possono procurare problemi anche seri. La conservazione dei cibi non è quella ideale: la carne ad esempio è venduta su un banchetto di legno per strada, dov'è tenuta, al sole, per più di un giorno, e ci sono polvere e insetti dappertutto, così come escrementi di animali che girano liberamente per il villaggio, compresi parecchi grossi topi.

Anche la dieta non è simile alla dieta occidentale: riso in acqua calda è la base dei tre pasti, ma in compenso si trovano frittelle dolci e pane molto buono, comprato a un angolo di strada da una simpatica famiglia.

Anche pensare di andare a studiare senza un'adeguata preparazione al Taijiquan è un'idea infelice: le lezioni iniziano verso le 9.00, ma come gli altri studenti, è ben visto dagli insegnanti iniziare prima di colazione, verso le 6.00. Le lezioni, nello stile cinese, sono molto dure e la pratica, con le pause per i pasti, dura fin verso le 17.00, con questo o quel gruppo, con questo o quell'istruttore. Alla fine resta solo la voglia di andare a letto, per ricominciare l'indomani. Nessuna distrazione "turistica" è possibile. Studiare a Chenjiagou è consigliato solo a chi è veramente motivato e già abituato a studiare con un serio insegnante cinese e a "lavorare duro", molto duro.

A Chenjiagou le sere sono quiete e la gente si riunisce in casa a giocare a Xiangqi (scacchi cinesi) o a Mahjong, o nelle botteghe a parlare ... È strano incontrare per strada così tanti maestri noti anche nel resto della Cina o nel mondo occidentale, tranquillamente seduti a giocare o chiacchierare, così come intravedere, nei cortili o agli angoli delle stradine, nella luce incerta del crepuscolo, gruppi di persone di tutte le età che praticano Taijiquan.



Ma non ci si lasci ingannare dal romanticismo che evocano queste immagini: studiare il Taijiquan a Chenjiagou è un'esperienza molto pratica, fisica e dura, e per niente legata a falsi miti che vorrebbero ricondurre quest'arte marziale a comode e alternative mode del momento.

Il Tai Chi Chuan è un'antica arte marziale cinese basata sul concetto taoista di Yin-Yang, l'eterna alleanza degli opposti. Nato come sistema di autodifesa (Tai Chi Chuan significa letteralmente "suprema arte di combattimento") si è trasformato nel corso dei secoli in una raffinata forma di esercizio per la salute ed il benessere anche se esistono alcune scuole che continuano ad insegnarlo e esercitarlo anche come vero e proprio sistema di difesa.

La pratica del Tai Chi Chuan consiste principalmente nell'esecuzione di una serie di movimenti lenti e circolari che ricordano una danza silenziosa, ma che in realtà mimano la lotta con un opponente immaginario.

All'interno degli stili del Tai Chi Chuan i più popolari sono lo **Yang** e il **Chen**. Il primo è il più praticato, richiedendo il Chen un'esercitazione molto più complessa e faticosa.

LA "FORMA" DELLA FAMIGLIA YANG

Si narra che vi furono molti personaggi, al confine tra la realtà e la leggenda, che contribuirono allo sviluppo di discipline simili al Tai Chi Chuan, ma l'unico che riuscì ad ottenere l'unificazione di tutte queste arti marziali, fu il **Gran Maestro Chang San Feng**. Chang San Feng nacque nel 1247, nel periodo della Dinastia Yuan, e sin da giovane, dopo aver letto i classici della letteratura cinese, intraprese quel cammino di ricerca spirituale che lo avrebbe portato a diventare un monaco taoista. Vagò per trent'anni tra templi e montagne fino a stabilirsi in una località imprecisata dei monti Pao Gi nello Henan, Cina Occidentale, dove conobbe l'arte dello "Shaolin Chuan" o "Kung Fu Shaolin". Shaolin è il nome del famoso tempio Buddhista fondato dal Monaco indiano Bodhidharma nel terzo secolo d.C., tempio che divenne poi un importante centro di arti marziali "esterne", cioè discipline che pongono molta enfasi sul vigore e sulla forza muscolare come fonti di velocità e di potenza.

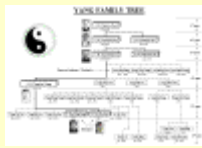
Chang San Feng rimase per circa dieci anni presso il tempio ed imparò tutti gli esercizi del "Kung Fu Shaolin". Nel 1300 venne finalmente in contatto con eremiti e monaci taoisti, che gli trasmisero i segreti dell'energia e della longevità, e si stabilì quindi sul Monte Wudang, la montagna sacra del Taoismo, dove, come monaco taoista, secondo la leggenda divenne immortale.

Forte della approfondita conoscenza delle pratiche taoiste, Chang San Feng modificò radicalmente il "Kung Fu Shaolin", relativamente duro, in uno stile più morbido noto come "Lungo Chuan Wudang", eliminando l'uso di pesi e sacchetti di sabbia per l'allenamento ed introducendo invece le tecniche taoiste di meditazione e sviluppo energetico, il controllo del respiro, le visualizzazioni. Perciò il tipo di pratica da lui concepita trascendeva nettamente l'arte marziale e si configurava piuttosto come un metodo per lo sviluppo interiore e spirituale, da cui l'abilità marziale scaturiva come una naturale conseguenza, insieme al benessere fisico e mentale.

Narra la leggenda che Chang San Feng traesse ispirazione, per la creazione del Tai Chi Chuan, da un combattimento tra un serpente ed una gru, a cui si era trovato accidentalmente ad assistere. Il serpente riusciva a schivare e neutralizzare i veloci attacchi rettilinei portati con il becco dalla gru, grazie ad altrettanto veloci movimenti a spirale, senza però mai perdere la propria forma circolare. Chang San Feng capì allora come la morbidezza fosse vincente sulla rigidità e da qui sviluppò il Tai Chi Chuan, che ancora oggi fa della frase "vincere cedendo" la sua bandiera.

Dai tempi di Chang San Feng si succedettero varie generazioni di Maestri fino ad arrivare a Chen Wang Ting, vissuto nel 1600 d.C. e fondatore dello stile Chen, da cui sono derivati poi tutti gli altri stili di Tai Chi Chuan come lo Yang e il Wu. Il fondatore dello stile Yang fu il **Gran Maestro Yang Lu Chan** (1799-1872).

Albero genealogico della Famiglia Yang



Prima dell'avvento di Yang Lu Chan, il Tai Chi Chuan era considerato un tesoro esclusivo della **Famiglia Chen** e per i suoi membri rappresentava un segreto prezioso da custodirsi gelosamente, tanto che anche il solo mostrarlo a persone esterne alla famiglia costituiva quasi un reato. A maggior ragione chi avesse "rubato" un tale segreto, avrebbe recato un'offesa estremamente grave alla Famiglia Chen, offesa punibile anche con la morte. Eppure Yang Lu Chan sopravvisse, pur essendosi impossessato di tali segreti.

Yang Lu Chan si fece assumere come servo in casa dei Chen, capeggiati a quel tempo dal Gran Maestro Chen Chang Hsin, e dopo poco cominciò ad osservare di nascosto le lezioni che quotidianamente il Maestro impartiva ai membri della sua famiglia. Passò le notti a studiare e ad esercitarsi da solo raggiungendo un livello elevatissimo, finché non venne scoperto. Il Maestro Chen lo invitò a battersi con i suoi allievi ed egli li sconfisse tutti con tale bravura che il Maestro ne rimase impressionato e lo prese come suo discepolo perdonandolo, davanti a tutti i suoi studenti riuniti nella Sala di Famiglia, di aver rubato l'arte segreta e dichiarandosi orgoglioso di accoglierlo come nuovo praticante del Tai Chi Chuan della Famiglia Chen.

In seguito Yang Lu Chan viaggiò per tutta la Cina visitando palestre e monasteri, alla ricerca dei più famosi maestri di Kung Fu, che regolarmente sfidava e immancabilmente sconfiggeva, guadagnandosi così l'appellativo di "Yang l'invincibile". La sua bravura era tale che, con il solo uso dell'energia, riusciva a scagliare a metri di distanza anche gli avversari muscolarmente più forti e potenti, ma senza ferirli. Yang Lu Chan fu convocato anche alla corte dell'Imperatore, che però era di origine Manciu (popolazione del nord della Cina) e questo fu uno dei principali motivi che lo spinsero a non insegnare alla famiglia imperiale l'arte del Tai Chi Chuan nella sua interezza, bensì a trasformarla in una specie di ginnastica dolce basata sull'apparenza e quindi priva dei principi interni che la rendevano veramente potente.

Il suo Tai Chi Chuan divenne così il più conosciuto e diffuso di tutta la Cina, ma in realtà l'autentico Tai Chi Chuan, completo di tutti i segreti, Yang Lu Chan lo trasmise solo all'interno della propria famiglia. I suoi due figli Yang Yu (1837-1892) e Yang Chien Hou (1839-1917) proseguirono la tradizione paterna. Si racconta che **Yang Chien Hou** fosse incredibilmente abile con le armi, in particolare col bastone e che avesse una sensibilità straordinaria grazie alla quale riusciva ad impedire agli uccelli di spiccare il volo dal palmo della sua mano. Infatti quando questi cercavano di darsi la spinta per volare via, lui abbassava la mano quel tanto che bastava per impedire loro di utilizzarla come base d'appoggio. Dei due figli di Yang Chien Hou, **Yang Chen Fu** (1883-1936) fu sicuramente il più famoso.

Cominciò a studiare il Tai Chi Chuan all'età di vent'anni e dopo la morte del padre intensificò ulteriormente la sua attività praticando notte e giorno, fino a raggiungere un livello altissimo e a divenire anche più abile del padre. Si narra che fosse apparentemente morbido come il cotone, ma che avesse una potenza interna come di acciaio. Yang Chen Fu viaggiò molto e definì con precisione lo stile Yang insegnandolo pubblicamente nei parchi, però anche lui differenziò la sua pratica in "forma pubblica" e "forma privata": solo la forma privata conteneva i segreti dello stile della famiglia Yang e pochissimi dei suoi innumerevoli allievi vennero iniziati ad essa.

Questo spiega perché lo stile Yang attualmente diffuso e pubblicamente insegnato in Cina si discosta sensibilmente dallo stile Yang originale. Alla stragrande maggioranza dei suoi allievi Yang Chen Fu insegnava la "forma pubblica", un dolce esercizio ginnico privo di qualsiasi contenuto sia energetico che marziale, e solamente ai membri della famiglia e ad alcuni allievi particolarmente meritevoli insegnava la "forma privata".

La sua eredità fu raccolta dal figlio **Yang Sau Chung** (1905-1985), il quale iniziò ad imparare il Tai Chi Chuan all'età di otto anni e studiò con il padre per più di venti anni. Nel 1949, dopo l'avvento di un regime politico intollerante nei confronti del Taoismo, si rifugiò ad

Hong Kong dove nel 1971 fondò l'International Tai Chi Chuan Association (ITCCA) in modo da diffondere e preservare lo Stile Originale della Famiglia Yang. Attualmente il responsabile per l'Europa dell'ITCCA è il Maestro **Chu King Hung**, uno dei tre discepoli a cui il Gran Maestro Yang Sau Chung svelò tutti i segreti della Famiglia Yang. Il Maestro Chu King Hung aveva dodici anni quando la sua famiglia si trasferì ad Hong Kong e lì incominciò l'apprendistato col Maestro Yang Sau Chung, che sarebbe durato 26 anni. Apprese la Tradizione completa della famiglia Yang e fu in seguito autorizzato dal Gran Maestro ad insegnare lo stile Yang nella sua forma originale. Il Maestro Chu King Hung vive ed insegna a Londra dal 1970 ed organizza stage in tutta Europa.

Oltre al concetto di Yin e Yang, l'espressione che descrive questa tecnica risiede nel concetto di **"Forma"**, un sistema di movimenti concatenati che vengono eseguiti in un modo lento, uniforme e senza interruzioni. Tali movimenti possono essere eseguiti a mani nude o con il supporto di particolari armi. Esiste anche un insieme di esercizi che vengono eseguiti in coppia e che prendono il nome di Tui Shous.

Lo studio del Tai Chi Chuan inizia quindi con la sequenza di movimenti detta "forma lenta". Gradualmente si studiano i movimenti e si introducono i principi fondamentali: si impara ad acquietare la mente, a muovere il corpo in modo rilassato e consapevole, a calmare il respiro.

La pratica attenta e costante di queste tecniche, grazie alla loro morbidezza, alla circolarità e alla lentezza con cui vengono eseguiti, rende il corpo più agile e armonioso migliora la postura ed ha un effetto benefico sul sistema nervoso e sulla circolazione.

Scopo ultimo di questa arte è stimolare il libero fluire dell'energia vitale e così ristabilire armonia ed equilibrio tra corpo, mente e spirito.

IL TAI CHI VIETNAMITA

Quando si parla di Tai Chi si parla di una disciplina antichissima.

La tradizione popolare vuole che il Tai Chi sia stato creato attorno all'anno 960 da Chang San Feng, un monaco taoista esperto di arti marziali. Egli ebbe modo di assistere al combattimento fra un serpente ed una gru. Il serpente, con movimenti sinuosi, lenti e continui, si sottraeva ai secchi colpi di becco dell'uccello. Il monaco comprese che in un combattimento la morbidezza e la flessibilità prevalgono sulla durezza e sulla forza; applicando questi principi alle arti marziali creò il Tai Chi.

Nella fase di trasposizione e sviluppo il Tai Chi ebbe una graduale evoluzione in molte scuole o stili, dando origine a 6 stili principali: Chang, Yang, Wu, Sun, W'u Wudang. La scuola Yang attua soprattutto le forme armoniche ed i movimenti lenti, simili a passi di danza, mentre la scuola Chen, invece, predilige l'aspetto marziale, con movimenti più dinamici.

Due sono le forme a mani nude, la forma lunga e la forma breve. La forma lunga consta di 108 movimenti in sequenza effettuati individualmente in maniera circolare. La forma breve è invece stata creata negli anni '60 scegliendo i 24 movimenti più significativi della forma lunga.

Oltre a queste vanno ad aggiungersi quelle con le armi: la forma base di spada, la forma di bastone, il ventaglio. Inoltre il Tai Chi comprende: il **Tui Sho**, mani che spingono, esercizi a coppie dove, durante la pratica, si impara a controllare e guidare la forza in sinergia allo Yi, l'intento della mente per dirigere il Qi (energia interiore) ed il **Qi Gong**, che prevede vari

metodi di allenamento per sviluppare la forza interiore.

Il Tai Chi della scuola vietnamita o, più precisamente, il cosiddetto Hiệp Khi - Thai Cuc, coincide con quella che in Viet Nam è ritenuta "l'arte del Mantenimento della propria vitalità". E esso nasce dalla fusione del Tai Chi cinese e le arti marziali vietnamite che si ispirano ai principi dello hiệp khi (convergenza di energie interne) e del thai cuc, "ultimo supremo" o "meditazione in movimento".

Uomini e donne di ogni età praticano, oggi in Vietnam, questa sorta di "ginnastica dolce" incentrata su movimenti lenti, fluidi e rilassanti che apportano una sensazione di benessere e contribuiscono a migliorare la salute.

I benefici del Tai Chi vietnamita non sono soltanto fisici ma anche mentali, poiché contribuiscono ad attenuare lo stress e a superare, attraverso il rilassamento, determinati disagi psicologici.

La vera essenza del Tai Chi vietnamita tuttavia, coincide con l'attitudine di questa arte millenaria a ricercare l'armonia fra corpo e spirito. Associato ad un regime alimentare adeguato, basato sui principi dello Yin e dello Yang, il Tai Chi vietnamita può contribuire a risolvere numerosi problemi di salute quali ad esempio disturbi ossei, muscolari o circolatori, che possono essere migliorati attraverso una pratica regolare e costante degli esercizi. Ogni movimento ritmico e rilassante fa appello a tutto il colpo. La respirazione profonda, il massaggio, i movimenti rotatori, favoriscono la regolazione del metabolismo corporeo, della circolazione e della digestione.

Il Tai Chi vietnamita agisce pertanto come medicina dolce per alcuni disturbi neurovegetativi. Creazione originale del Tai Chi vietnamita è l'introduzione della musica, nell'insieme dei movimenti prescritti. Queste "danze aerobiche", con il loro elegante apporto coreografico, attingono pertanto anche alla musicoterapia e possono contribuire sia a ridare tono al fisico, sia ad apportare un giusto grado di serenità. Sono particolarmente consigliate agli anziani e nel caso di convalescenze post-traumatiche.

Negli anni novanta il Maestro P. Hoang, ha codificato parte del Tai Chi vietnamita, dando vita al Viet Tai Chi. In Italia il maggior esponente del Viet Tai Chi è attualmente il Maestro Bao Lan che vive ed insegna a Padova.

FILOSOFIA

Ciò che il Tai Chi Chuan offre è **un ampio concetto di salute e di longevità**, secondo il quale un organismo fiorisce soltanto se è propriamente nutrito e curato attraverso tutto il ciclo della sua vita. Innanzitutto occorre creare un nuovo tipo di approccio sul quale basare il riconoscimento che la longevità non è un valore per le persone anziane, ma per tutti senza limiti d'età. Essenziale per l'approccio cinese è l'intuizione che l'obiettivo di una longevità in piena salute debba essere perseguito anche da giovani e bambini. Il modo migliore per ottenere successi in questo campo consiste nello stabilire una disponibilità verso tali pratiche sin dalla più tenera età. Sia gli antichi taoisti che i confuciani sottolineano l'importanza di una mente serena per la salute ed il conseguimento di una autentica saggezza.

I "TRATTATI CLASSICI"

I principi classici del Tai Chi Chuan sono raccolti in alcuni brevi scritti che sono stati tramandati di generazione in generazione e che vengono definiti i "Trattati Classici".

Il primo di questi scritti viene tradizionalmente attribuito a Chang San Feng, il mitico creatore del Tai Chi Chuan, il secondo è sicuramente opera di Wang Tsung Yüeh, il famoso

maestro vissuto nel millesettecento ed il terzo è stato redatto oltre cento anni or sono dal maestro Wu Yü Hsiang.

Dalla lettura dei Trattati Classici risulta evidente che il Tai Chi Ch'uan era soprattutto un'arte marziale e non solo una forma di ginnastica salutare o meditativa come oggi molti pensano. Le frasi contenute nei Trattati Classici sono brevi e dense di significati. Per la loro reale comprensione è indispensabile sia l'insegnamento di un vero maestro che aver praticato il Tai Chi Ch'uan per lunghi anni.

Riportiamo qui di seguito la traduzione del trattato attribuito a Wang Tsung Yüeh. Fra parentesi abbiamo aggiunto alcuni brevi spiegazioni.

IL TRATTATO DI WANG TSUNG YUEH (cenni sulla teoria Yin e Yang)



Il Tai Chi Ch'uan (la suprema polarità) deriva dal Wu Chi (l'assenza di polarità) ed è la madre di Yin e Yang.

Nel movimento Yin e Yang si separano, nella quiete si uniscono. Bisogna evitare il troppo o il troppo poco (ossia ogni eccesso è da bandire: posizioni troppo basse o troppo alte, ecc.).

Cedi se l'avversario si allunga, allungati se l'avversario cede. Vincere la durezza con la morbidezza viene chiamato "cedere" (tsou), seguire l'avversario mantenendo una posizione favorevole viene invece definito "aderire" (Nien). Se il mio avversario è veloce io sono veloce, se è lento io sono lento. In una miriade di situazioni diverse il principio è lo stesso.

YIN	YANG
NEGATIVO	POSITIVO
FEMMINILE	MASCHILE
TERRA	CIELO
OSCURITÀ	LUCE
NOTTE	GIORNO
LUNA	SOLE
BASSO	ALTO
DIETRO	AVANTI
INTERNO	ESTERNO
INVISIBILE	VISIBILE
MORBIDO	DURO
FREDDO	CALDO
QUIETE	MOVIMENTO
VUOTO	PIENO
PESANTE	LEGGERO

TABELLA CORRISPONDENZE DI ESEMPIO FRA YIN E YANG

Dopo aver imparato le tecniche potrete arrivare alla comprensione dell'energia (Tung Chin). Ma solo una pratica lunga e continua conduce a questa "illuminazione".

Siate vuoti (il vuoto mentale è di grande importanza in tutte le arti marziali), agili,

mantenete l'energia alla sommità del capo (questo significa che dobbiamo essere mentalmente concentrati) e immergete il Chi nel Tan Tien (dobbiamo cioè adottare una respirazione di tipo diaframmatici. addominale).

Il corpo deve essere diritto e non pendere da una parte o dall'altra. Sparite all'improvviso (se l'avversario vi attacca) e apparite all'improvviso (quando volete attaccare). Se l'avversario preme a sinistra "vuotate" la vostra parte sinistra, se preme a destra "vuotate" la destra (non dobbiamo cioè opporre forza alla forza).

Se l'avversario attacca forte io (tramite la morbidezza) divento ancora più forte, se l'avversario è morbido io divento ancora più morbido (osserviamo che la traduzione di questo passo è piuttosto controversa; infatti la parola Yang che è usata nel testo può significare sia alto che forte, la parola Fu vuol dire sia basso che morbido. Per questo motivo il passo è spesso tradotto erroneamente, nel seguente modo: "se l'avversario attacca verso l'alto io divento più alto, se l'avversario attacca verso il basso io divento più basso").

Quando si avvanza, la distanza è lunga, quando si indietreggia è invece corta. Questa frase può essere interpretata in due modi, il primo dei quali è: quando avanzo mi allungo al massimo per rubare la distanza all'avversario, quando indietreggio non mi allontano troppo per schivare e contemporaneamente aderire all'avversario. La seconda interpretazione è la seguente: quando l'avversario avvanza contro di me, la distanza gli sembra lunghissima, mentre quando sono io lo incalzo egli non riesce ad andare sufficientemente indietro.

Né una piuma, né una mosca possono posarsi sul mio corpo (senza che il loro peso venga percepito e provochi uno spostamento). L'avversario non mi comprende, ma io lo comprendo. Chi arriva a questo livello è un combattente senza pari.

Esistono molti stili di arti marziali, ma per quanto le tecniche possono essere diverse il principio base è quello di essere più forti e più veloci dell'avversario. Ciò si può tuttavia ottenere grazie a capacità fisiche innate e non necessariamente solo con la pratica e l'esperienza.

Il detto "pochi grammi deviano una forza di centinaia di chili" indica che si può vincere senza utilizzare forza muscolare. E quando vediamo un vecchio che si difende con successo contro numerosi assalitori ci rendiamo conto che la sola velocità non è un elemento determinante. La vostra posizione sia equilibrata come il piatto di una bilancia, nei movimenti siate mobili come una ruota. Si può essere fluidi solo tenendo il peso prevalentemente su una gamba; se invece il peso è ripartito in parti uguali su entrambe le gambe si è troppo statici. Sono numerosi coloro che dopo molti anni di studio continuano ad essere battuti. Ciò avviene a causa dell'errore del "doppio peso".

Per eliminare questo errore bisogna conoscere Yin e Yang.

"Aderire" (all'avversario) non è che cedere (alla sua spinta). Analogamente "cedere" significa "aderire" (nel Tai Chi Ch'uan è essenziale non resistere alla pressione dell'avversario, ma nello stesso tempo bisogna rimanere costantemente vicino a lui).

Yin non si può separare da Yang e così Yang non si può staccare da Yin. Se sarete consci della natura complementare di Yin e Yang potrete arrivare alla comprensione della forza interna (Tung Chin). Dopo aver raggiunto questo traguardo più praticherete più diventerete abili. Se studierete in silenzio e pondererete con attenzione otterrete ciò che il vostro cuore desidera.

La cosa fondamentale è "dimenticare" se stessi e "seguire" l'avversario (non bisogna cioè voler imporre la propria azione, ma adattarsi a quella dell'avversario in accordo con il principio taoista del Wu Wei, ossia del "non agire").

Molto non si comportano in questo modo e pensano che ciò che fanno non sia molto lontano dalla corretta via. Invece essi ne sono lontanissimi.

Chi pratica deve pensare bene a tutto questo e bilanciarlo bene nella propria mente.

Alcuni principi filosofici permeano profondamente il Tai Chi Chuan. Certamente il Taoismo ricopre un ruolo fondamentale, ma può diventare di grande interesse anche la conoscenza del Buddismo Ch'an (Zen) che ha ricoperto nel corso della storia cinese una notevole importanza.

Taoismo



La cosa più naturale sembra irreali.
Chi cerca l'erudizione ogni giorno aggiunge qualcosa,
chi cerca il Tao ogni giorno perde qualcosa.
Il morbido vince il duro, il debole vince il forte
Sii vuoto e sarai riempito.
(Tratto liberamente dal Tao Te Ching - Lao Tze)

Le origini del Taoismo risalgono al 500 a.C. Viene qui indicato il Tao (Via) come sorgente dell'universo da cui si originano le due polarità, **Yin e Yang**, non contrapposte tra loro, ma bensì complementari, dalle quali discendono tutti i mondi.

Il simbolo del Tao bene esprime il concetto di complementarità, infatti il bianco, Yang, ed il nero, Yin, si compenetrano armoniosamente dando, tra le mille altre interpretazioni, una lettura della vita fatta di equilibri che trovano in modo fluido e naturale i propri spazi anziché fronteggiarsi rigidamente solidificandosi in due blocchi contrapposti.

Evidenziano altresì la consapevolezza che in ogni espressione vi è un po' del proprio opposto. Ecco infatti presente nella parte in cui il bianco è maggiormente esteso un piccolo cerchiolino nero e viceversa. È lì a ricordarci che negli altri c'è sempre un poco di noi stessi, che la ragione non sta mai tutta da una parte e che, alterando indiscriminatamente l'equilibrio esterno, in realtà ne alteriamo anche uno interno etc.

A differenza di molte filosofie occidentali che si fanno strumento di comprensione attraverso approfondite analisi, il Taoismo si esprime spesso con brevi frasi suggestive. La via seguita dal filosofo taoista non punta alla mente delle persone, bensì alle persone nella loro interezza fatta di emozioni, sensazioni o semplici percezioni di una realtà che non può essere compresa solo con la mente, ma anzi spesso è proprio quest'ultima, con i suoi pregiudizi, a viziare la visione di ciò che i nostri occhi potrebbero ben vedere.

Un contributo di primaria importanza alla diffusione del Taoismo venne dato, già nei primi secoli del suo sviluppo, da Lao Tze (nel Tao Te Ching scrisse frasi grazie alle quali ancora oggi è possibile meditare profondamente).

Il Tai Chi Chuan ha molto attinto da questo libro e più in generale ai principi del Taoismo. "Il morbido vince il duro" è alla base delle tecniche marziali del Tai Chi Chuan in cui invece di contrapporre forza alla forza, si tende ad unirsi all'avversario modificando la direzione dell'attacco e mutandone circolarmente l'equilibrio.

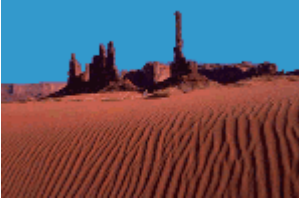
Gli esempi in natura, sempre ottima Maestra, sono quasi infiniti: l'acqua è morbida, ma un mare in tempesta può creare danni molto gravi; la neve è morbida e soffice, ma scivolando da una montagna può sommergere ogni cosa; l'aria è quasi impalpabile, ma il vento può diventare temibilissimo. E sempre in natura troviamo, per così dire, esempi di contromosse: di fronte ad un tornado le forti e rigide costruzioni dell'uomo possono crollare, mentre invece le deboli piante si flettono per poi rialzarsi.

Naturalmente questi esempi possono diventare anche delle chiare metafore a cui attingere nella propria vita quotidiana. Può infatti capitare di subire delle pressioni a cui si è tentati di rispondere con maggior veemenza e sotto le quali si rischia di crollare esausti. La natura è lì, sotto i nostri occhi, non ci lascia mai

soli e noi stessi ne siamo parte, talvolta inconsapevoli custodi di tesori che andiamo cercando altrove.

"La cosa più naturale sembra irreali"

Zen



Lo Zen nasce storicamente con Bodhidharma che verso la fine del quinto secolo lasciò l'India e si trasferì in Cina. Successivamente anche il Giappone prestò molta attenzione allo sviluppo dello Zen ed alle sue manifestazioni nella vita quotidiana.

Certo è che moltissimi samurai abbiano abbinato la meditazione Zen alla pratica delle Arti Marziali in cui erano maestri. La calma durante il combattimento e la concentrazione acquisita durante la meditazione erano considerate spesso come elemento decisivo nella risoluzione di un combattimento.

Sullo Zen è stato scritto e detto tutto ed il contrario di tutto. Involontariamente è possibile che si sia reso un quadro valido di ciò che lo Zen è veramente. Si dice che il saggio non si attacchi né all'esistere né al non esistere.

Lo Zen viene definito un'espressione del buddismo; è altresì considerato come una filosofia che non implica l'esistenza di nessun dio, al tempo stesso non escludendola. Importante è saperne riconoscere uno dei caratteri principali che non è l'incertezza, ma bensì la flessibilità.

Fluidamente ci si libera dei pensieri che contraggono la nostra mente ed il nostro corpo lasciandoci liberi di Vivere istante dopo istante la nostra esistenza.

Lo Zen è una delle possibili Vie per l'Illuminazione, cioè per comprendere la propria natura. È possibile raggiungere uno stato di quiete fisica e mentale senza che nessun pensiero possa disturbarci. Ed è possibile concentrare tutto il nostro essere sull'azione che si sta compiendo percependo in quel momento tutto l'ambiente circostante. L'intuizione è uno degli elementi privilegiati dallo Zen. Affrontare qualunque situazione rivelando il meglio di noi stessi, delle nostre capacità, e di tutto ciò che spesso giace sepolto sotto pesanti sovrastrutture, è uno degli aspetti che maggiormente si notano nei praticanti Zen.

Lo Zen non aggiunge nulla a noi stessi, ma toglie ciò che disturba la nostra naturale espressione d'esistenza. Anche il tipo di meditazione praticato è naturale, semplice e rispettoso del nostro essere. Grazie alla meditazione è possibile ritornare a ciò che si è nel nostro profondo evitando di porre l'accento su come vorremmo essere o apparire. Si torna ad ascoltare noi stessi, le nostre sensazioni, i nostri stimoli, si torna a riconoscerli ed ad agire nel rispetto del nostro essere e del mondo in cui viviamo.

Rispetto non significa "dovere", ma armonia. Chi non desidera star bene e vivere con persone che stanno bene? Con questa premessa il ferire un'altra

persona è disarmonico con il nostro essere e con il mondo che ci circonda. Da qui il rispetto per sé stessi e per gli altri, non come frutto di un dogma morale, ma bensì come il naturale assecondare la natura delle persone. I più deboli attaccano, coloro che soffrono possono ferire.

Lo Zen ci allarga il campo delle percezioni e ci permette anche di meglio comprendere chi soffre. La comprensione è il primo passo per poter aiutare una persona in difficoltà e, qualora ve ne fosse bisogno, per cogliere il momento in cui coloro, che tramutano il loro malessere in un pericolo per gli altri, manifestano una volontà d'attacco.

MEDITAZIONE ZAZEN

La meditazione durante la quale il nostro corpo rimane immobile in una posizione comoda e rilassata si chiama Zazen. Per meditare nessun luogo o posizione è potenzialmente preclusa se ritenuta adatta per colui che pratica. Tra le infinite posizioni e situazioni viene spesso indicata la posizione del loto.

Si pone per terra una coperta per rendere soffice il luogo ove si assumerà la posizione. Successivamente ci si siede su di un cuscino tenendo la schiena ben eretta ed il mento leggermente inclinato verso il basso. La vita spinge in avanti. La nuca tende leggermente verso il cielo mentre invece le ginocchia spingono verso la terra. Si agirà con lievi tensioni evitando le contratture. La lingua è appoggiata sul palato. Le mani sono tenute in grembo, l'una poggia sull'altra e le palme sono rivolte verso l'alto; i pollici si toccano.

La respirazione è calma e profonda, si inspira gonfiando l'addome e si espira contraendo gli addominali. La parte alta del torace rimane praticamente immobile e rilassata come le spalle ed il resto del corpo. Solo gli addominali ed i muscoli intorno alla vita mantengono la loro tensione durante la respirazione.

Lo sguardo è rivolto verso il basso come se si dovesse leggere un libro posto ai nostri piedi. In realtà è lo sguardo che trapassa e che su nulla si posa (come nella pratica delle Arti Marziali). Taluni durante la meditazione preferiscono chiudere gli occhi, altri li tengono socchiusi. Spesso la posizione viene eseguita di fronte ad un muro, ma nulla vieta di assumerla in mezzo alla natura o altrove.

In Zazen non si pensa. All'inizio è piuttosto probabile che i pensieri attraversino la nostra mente. Per una vita intera siamo stati abituati a pensare di giorno ed a non interrompere nemmeno nel sonno le attività della nostra mente. Non bisogna preoccuparsi dei pensieri, anzi è naturale che l'attività celebrale non si fermi di colpo. Dopo una corsa di 10 chilometri è bene camminare un pochino prima di fermarsi, figuriamoci dopo una vita di pensieri! Per semplificare il cammino che ci porta a quello stadio di non-pensiero vi sono molti modi. Tutti hanno in comune un aspetto: la concentrazione. Si può porre quindi l'attenzione dello sguardo su un punto ben preciso; ci si può concentrare sul respiro, se ne contano le inspirazioni e le espirazioni, ad esempio, sino a dieci. Poi si ricomincia. Già qui alcuni potranno notare come nel momento in cui si è terminata l'inspirazione e non si è ancora cominciata l'espirazione sia più semplice non pensare. Piano piano si arriverà ad estendere il non-pensiero a tutte le fasi della respirazione.

Durante la respirazione ci si può anche concentrare su un punto interno al nostro corpo situato due/tre dita sotto l'ombelico. Ponendo l'attenzione su questo punto ci accorgeremo che, inspirando, ne diverrà il ricettore dell'energia che il mondo ci dona ed espirando potremo sentire dal centro del nostro corpo sprigionarsi tale energia in tutto il nostro essere sino a travalicarne i confini materiali, come d'altronde fa il respiro stesso.

La pratica porterà poi a trovare una propria strada personale che meglio ci consentirà di raggiungere lo stato di meditazione. Ci si accorgerà che man mano che il tempo passa si entrerà in meditazione sempre più semplicemente e sempre in minor tempo. Qui, più che in altre situazioni, la fretta non è solo cattiva consigliera, ma è semplicemente inutile.

● Zen e Arti Marziali

Lo Zen amplia il campo delle percezioni sia su valori comunemente noti come tempo, velocità e spazio sia su ciò che esula dalla comune percezione che si ha del mondo che ci circonda, esseri umani compresi.

- Il tempo

Il tempo viene dilatato e se ne può osservare il trascorrere come se tutto avvenisse al rallentatore. La calma di cui si dispone permette al nostro essere di valutare intuitivamente con tutta tranquillità ciò che è meglio fare per preservare la nostra incolumità.

- La velocità

Una volta imparato a non pensare, ma ad agire intuitivamente la velocità aumenterà notevolmente. Una mente rilassata ed un corpo rilassato possono muoversi ad una velocità di molto superiore rispetto a coloro che uniscono al loro modo di combattere ansia e rabbia che altro non fanno che provocare delle contratture muscolari al di fuori di qualunque insegnamento atto a far divenire una tecnica efficiente.

- Lo Spazio

Lo spazio è un elemento della massima importanza nel combattimento. Conoscere le tecniche, ma non intuire la distanza esatta che ci permette di poterle eseguire equivale a vanificare qualunque sforzo. Aumentando le proprie percezioni dello spazio che ci circonda sarà possibile non commettere errori di valutazione.

- La persona

Se ci si trova a combattere con una persona e si sarà liberi da pensieri perturbanti, desiderio di vincere o paura per la propria incolumità, il nostro essere liberamente si unirà con la persona che ci sta attaccando, ne sentirà i ritmi e le intenzioni, percepirà i momenti di vulnerabilità, le paure, le ansie ed i momenti in cui si manifesterà il desiderio di aggressione. Si avrà la sensazione di conoscere nel più profondo la persona che ci attacca e, come è ben noto, comprendere è la virtù dei più forti, comunque decidano di usare la propria forza.

- La Via

Apparirà ora chiaro come la pratica delle Arti Marziali sia una Via che ben esprime tutte le componenti dello Zen. Chi combatte sa che il pensare ritarda l'azione. I dubbi e le paure possono essere solo dei freni, ma anche l'arroganza e la presunzione si tramutano spesso in punti deboli. Ci si deve abbandonare, lasciare scorrere tutto, come in [Zazen](#).

La spontaneità e l'intuizione ci guideranno oltre l'immaginabile. Chi ha studiato per anni non deve temere di non saper scegliere o portare bene una tecnica. Il timore solamente potrà fermarlo.

Durante il combattimento (ma anche durante l'esecuzione di una Forma, ad esempio) si deve avere un unico scopo: nessuno scopo! Solo così il nostro essere potrà esprimersi al meglio, libero da tutto ciò che lo può frenare ed ostacolare.

In un combattimento, ma anche in ogni altro momento della nostra esistenza, l'importante non è vincere, ma dare il meglio di sé stessi lasciando fluire nel modo più naturale questa nostra Vita. Ed uno dei modi migliori per farlo è non aver paura di perderla.

YI QUAN



L' Yi Quan (Yi Chuan) nasce grazie a Wang Xiang Zhai che all'inizio del secolo scorso intuisce ed affina una sintesi fondata sull'essenza che abbraccia il vario panorama delle arti marziali cinesi.

La semplicità, l'istintività e la naturalezza dei movimenti, sgravati dalle acrobatiche performance nonché dalle numerose forme presenti in molti altri stili, rendono l'Yi Quan un ottimo terreno di crescita basata sulla consapevolezza delle forze ed energie che si sviluppano tra gli esseri umani e l'ambiente circostante.

Si diffonde così nelle palestre e negli ospedali, apprezzato infatti sia dai praticanti di arti marziali che colgono nella concentrazione raggiunta nell'Yi Quan la possibilità di potenziare anche le tecniche di altre discipline già note, sia da persone indebolite da malattie che necessitano di risorse energetiche che spesso i medicinali non possono dare.

Pur essendo di origini relativamente recenti l'YiQuan è il frutto di un'antichissima pianta che affonda le proprie radici nel Taoismo.

Anche qui, come nel Tai Chi Chuan, il dualismo che vorrebbe lontane e contrapposte le pratiche dei combattenti da quelle di anziani, malati o persone che si dedicano alla cura della propria salute, s'inchina di fronte ad una pratica che trascende limiti di età, luoghi ed intenti. Ciò che però differenzia l' Yi Quan dalla maggior parte delle altre arti marziali è il superamento di un altro noto dualismo: qualità in antitesi alla quantità.

La pratica delle poche e semplici tecniche all'interno di questa disciplina non porta verso l'iperspecializzazione, ma bensì aiuta ad animare serenamente ogni movimento, sia esso marziale o di semplice vita quotidiana, attingendo in un istante ad antiche fonti che esistevano ancor prima della nostra nascita.

"Ritornare alle radici è il movimento del Tao
La quiete è il suo metodo
Le diecimila cose sono nate dall'essere
L'essere è nato dal non essere"

LA PRATICA DEL TAI CHI CHUAN

Il Tai Chi Chuan è un esercizio di autorilassamento i cui lenti movimenti sono coordinati rispetto alla respirazione e diretti da una mente libera, con doppio vantaggio sia per la salute fisica che spirituale.

Il Tai Chi Chuan si pone come obiettivo quello di fare entrare il praticante a conoscenza della propria energia. La pratica durante le lezioni è "silenziosa", non occorre parlare ma "fare": tutto passa infatti attraverso ciò che si fa e si sente. È importante che il Maestro metta in condizione l'allievo di sperimentare da solo il proprio lavoro, saranno le diverse esperienze a far crescere l'arte marziale. La mancanza di aspettative aiuta ad ottenere i risultati: è importante abbandonarsi alla pratica e prendersi la responsabilità del proprio essere con desiderio di cambiare e mettersi alla prova.

Il Tai Chi Chuan viene spesso associato ad una serie di **benefici** sui disturbi fisici spesso causati dall'inadeguatezza della nostra società, ma è necessario sfatare l'ottica mistica di una pratica che resta un'arte marziale.

I BENEFICI DEL TAI CHI CHUAN

Il Tai Chi Chuan può essere praticato a tutte le età e per tutta la vita. Attraverso la pratica di questa disciplina si raggiunge il rilassamento mentale e si favorisce la concentrazione. Altri benefici consistono nell'eliminazione dello stress, miglioramento della mobilità articolare (i tendini si allungano e si distendono), aumento della profondità della respirazione con una conseguente ossigenazione del corpo in maniera ottimale, prevenzione di molte malattie aumentando la resistenza e la forza del corpo, prevenzione dell'osteoporosi, aiuto ad alleviare i dolori causati da problemi alla schiena e alle spalle. Inoltre è un forte aiuto psicologico per persone fortemente introversive producendo una graduale apertura ed estroversione verso il mondo circostante e gli altri. Per la medicina cinese, le malattie si sviluppano a causa di blocchi nei tragitti di circolazione dei meridiani. Come l'agopuntura, il Tai Chi Chuan, con i suoi movimenti morbidi e armoniosi, contribuisce a rendere più flessibili le articolazioni, eliminando blocchi cronici e a rendendo più scorrevole libero il flusso energetico. Insieme ad una dieta, ai massaggi e all'agopuntura, il Tai Chi Chuan integra l'insieme di tecniche offerte oggi dalla medicina cinese per salvaguardare il benessere psicofisico.

Negli ultimi tempi la cultura orientale ha cercato di migliorare i risultati ottenuti combinando queste antiche tradizioni con la medicina classica occidentale; allo stesso tempo, in Occidente, i centri olistici e di benessere e salute hanno incorporato tecniche della medicina cinese tradizionale, tra cui il Tai Chi Chuan, per offrire alle persone soluzioni efficaci nella guarigione o nel miglioramento delle patologie.

In parole semplici, il Tai Chi Chuan è costituito da una ginnastica profonda, sana e terapeutica che conserva la salute e favorisce notevolmente l'assetto psicofisico di ognuno. Per ottenere questi benefici tuttavia, bisogna applicare bene quello che insegnano i maestri: "avere disciplina, perseveranza e pazienza", cioè praticare questa disciplina con costanza e per lungo tempo.

Gli effetti benefici delle tecniche del Tai Chi Chuan sui diversi sistemi e parti del corpo possono essere schematizzati in questo modo:

Sistema nervoso - *"Concentrare al massimo l'attenzione per un conseguente benessere del sistema nervoso"*

È noto che il sistema nervoso dirige e controlla i vari organi del corpo. Per mezzo di reazioni condizionate e spontanee, l'uomo si adatta a qualsiasi situazione, nonché al cambio di ambiente.

Per praticare la tecnica del Tai Chi Chuan è necessario aumentare la capacità di concentrazione e non utilizzare la forza fisica per ottenere un buon allenamento e quindi un buon funzionamento delle cellule del sistema nervoso. Il lavoro rilassato e il risveglio dell'attenzione del sistema nervoso fa sì che il cervello abbia una buona influenza e un ottimo controllo sul resto dell'organismo.

Per questo motivo, con il Tai Chi Chuan si avrà una sensazione di pienezza interiore e di benessere in tutto il corpo che produrrà, insieme alla non sottovalutabile attività fisica, un miglioramento della circolazione sanguigna e una maggior facilità nell'impostare una corretta

respirazione.

Sistema cardiovascolare - "L'aria come sinonimo di benessere"

La pratica del Tai Chi Chuan dimostra che l'introduzione e l'espulsione di una maggior quantità di aria, e quindi di ossigeno, in ogni ciclo respiratorio favorisce il cambio di pressione all'interno del torace; in tal modo la circolazione coronaria è più libera ed efficace; risulta aumentata la capacità e l'elasticità dei capillari e si rinforza il processo di ossigenazione e riduzione di anidride carbonica nel corpo.

Così migliora la nutrizione e il funzionamento del muscolo cardiaco prevenendo l'arteriosclerosi e le diverse malattie cardiache e cardiovascolari.



SALUTE E TAI CHI CHUAN - Il parere degli esperti (da: [Energia e Forma](#))

Il Tai Chi Chuan è parte integrante della Medicina Tradizionale Cinese, ma anche in occidente è ormai noto in campo medico-salutistico per gli innumerevoli benefici che la pratica di tale arte apporta all'Essere Umano. Oltre al rilassamento muscolare ed alla diminuzione dello stress, che sono forse i primi aspetti che l'hanno reso famoso in occidente, esistono moltissimi altri aspetti che fanno del Tai Chi Chuan una disciplina di sempre maggiore interesse anche per coloro che ogni giorno si adoperano per migliorare la salute e la qualità della vita delle persone.

Dall'indice sottostante è possibile accedere ad alcuni pareri gentilmente scritti a scopo divulgativo:

● [Il Tai Chi e la psicologia](#)

(Laura Onor - Laurea in Psicologia; specializzazione in Psicoterapia)

● [Importanza del Tai Chi nei dolori di origine posturale](#)

(Aatif Falcetta - Osteopata, Chinesiologo)

● [Il Tai Chi nella vita quotidiana](#)

(Umberto Dosi - Masso Fisioterapista)

NOTIZIE E IMMAGINI DA:



Il Taoismo e le Arti di Lunga Vita

