



# 1 IL TAIJI QUAN ED I SUOI MOLTEPLICI ASPETTI

*a cura di Laura Brandimarti e Pasquale Autru- Revisione dell'agosto 2018*

## **Sommario**

<b>1.1 I legami con l'antica cultura cinese</b> .....	1
<b>1.2 Arte marziale e pratica per la salute ed il benessere</b> .....	3
<b>1.3 I rapporti tra queste due interpretazioni</b> .....	4
<b>1.4 Le "strategie" del Taiji Quan</b> .....	6
<b>1.5 Altri aspetti del Taiji Quan</b> .....	12
<b>1.6 Le difficoltà da superare</b> .....	13
<b>1.7 Quello che il Taiji Quan non è</b> .....	14
<b>1.8 Riferimenti</b> .....	16

## **1.1 I legami con l'antica cultura cinese**

Ai nostri giorni il Taiji Quan è una disciplina diffusa in tutto il mondo e bivalente: alcuni dei suoi praticanti - e non sono pochi - la considerano soprattutto un'arte marziale praticabile anche in età non più giovane, altri - e sono i più - soltanto un esercizio particolarmente efficace per la salute ed il benessere psicofisico. Quale che sia la finalità per cui è praticata, essa appare, a chi riesce almeno a socchiuderne consapevolmente le porte, una via per accrescere la vitalità della mente e del corpo ed impiegare queste risorse nel modo più armonico ed efficace in accordo alle leggi della natura. Questa via è impegnativa, ma può essere piacevole e darci grandi soddisfazioni e calma interiore se la percorriamo in modo appropriato. Chi la guarda dall'esterno senza saperne nulla può soltanto notare la morbidezza e l'eleganza naturale dei movimenti di chi si esercita in pubblico, che richiamano alla mente una danza e non un'arte marziale.

Le sue versioni iniziali sono state invece sviluppate in Cina proprio come arte marziale, in epoca controversa ma comunque risalente almeno ad alcuni secoli fa. Nei suoi tratti distintivi è evidente l'applicazione di modelli di comportamento derivanti dal pensiero Taoista e dalla Medicina Tradizionale Cinese, discipline entrambe nate in quel Paese secoli prima dell'inizio dell'era cristiana, più o meno nella stessa epoca in cui ha avuto inizio uno sviluppo significativo della filosofia e della scienza occidentali.

In particolare, è applicato il principio Taoista che raccomanda agli esseri umani di adattare con continuità i loro comportamenti alle caratteristiche delle entità con cui interagiscono, dimostrando flessibilità invece che voglia di imporre il proprio ego, ed evitando ogni forzatura derivante dall'ansia di ottenere dei risultati. Anche i comportamenti delle entità che ci sono ostili debbono essere seguiti in modo attento ed armonico, senza opporsi ad essi, per controllarne gli effetti e trarne se possibile vantaggio al momento opportuno. I nostri cambiamenti debbono essere ottenuti senza discontinuità al nostro interno, ricercando l'integrazione delle nostre risorse e l'unità di noi stessi oltre che con la realtà che ci circonda.

La flessibilità richiamata da queste indicazioni si manifesta con mutamenti graduali e reversibili, privi di sprechi di risorse e dissipazioni di energia, che perciò possono assumere un andamento ciclico e armonioso, come avviene nella parte vitale della natura. Una immagine di riferimento è costituita da un giovane e flessibile albero che si piega nella sua interezza ad un forte vento restando integro e ben ancorato al terreno per poi tornare al suo stato iniziale, a differenza di un vecchio albero rigido con i rami non più ben collegati alle sue radici che si oppone ad esso e ne viene spezzato.

Nella cultura cinese, una sintesi di una parte significativa delle indicazioni date dal pensiero Taoista è appresentata da un modello chiamato "Taiji" o "principio supremo" che sarà oggetto di un'altra nota ("*Il modello Taiji*", *in preparazione*). Aggiungendo il termine "Quan" che vuol dire boxe, lotta, si è ottenuto il nome "Taiji Quan", o "Boxe del Principio Supremo", adottato nella prima metà del secolo scorso per indicare pubblicamente questa nuova arte marziale, prima chiamata con altri nomi, come "Boxe Morbida" ("Soft Quan"), "Tredici Tecniche" ("Shisan Shi"), ed altri ancora.

Dalla Medicina Tradizionale Cinese, che ha molti legami con il pensiero Taoista, sono stati tratti principi che derivano dal ruolo critico riconosciuto alle facoltà mentali nel controllo del nostro corpo [1], dalla rilevanza di una respirazione eseguita associandola ad espansioni e contrazioni dell'addome (la cosiddetta "respirazione addominale") per accentuare il ricambio d'aria nei nostri polmoni e di conseguenza accrescere il livello di ossigenazione del sangue, ed infine dai benefici di una circolazione libera e bilanciata delle "energie interne" che governano il nostro corpo, ottenuta eliminando il più possibile gli ostacoli che si frappongono ai loro flussi [2].

Un altro legame con antiche scuole di pensiero riguarda la pratica e lo sviluppo progressivo del Taiji Quan che hanno avuto il loro momento centrale in Cina nel periodo tra il 1850 ed il 1950, in un ambiente fortemente influenzato dal pensiero Confuciano, nato anch'esso secoli prima dell'era cristiana e predominante lungo tutta la storia di quel Paese. Dall'orientamento etico e sociale del Confucianesimo derivarono alcuni comportamenti di chi praticava il Taiji Quan: il riconoscimento del suo ruolo potenziale per la collettività; il valore dato alla sua tradizione ed alla sua storia, che portò alcuni suoi esponenti ad essere creativi a questo riguardo; l'importanza riconosciuta all'insegnamento ed il rispetto per il proprio Maestro; l'adesione al codice morale dei praticanti di arti marziali ("wu de"). Questi comportamenti ai nostri giorni sono ancora in qualche modo presenti nella comunità dei praticanti, anche in quella del mondo occidentale, ma tendono ad essere trascurati a vantaggio di un crescente individualismo e della continua ricerca di novità.

## **1.2 Arte marziale e pratica per la salute ed il benessere**

Dall'applicazione dei principi prima indicati, è risultata una **arte marziale di autodifesa**, praticabile con "stili" diversi, che accentua ed utilizza in modo particolarmente abile la vitalità e la flessibilità della mente e del corpo, ed è significativamente diversa dalle arti marziali basate sulla aggressività e la forza muscolare. Le sue armi principali sono un impiego intenso delle facoltà mentali, l'integrazione e l'elasticità del corpo, ed una estrema rapidità di reazione. Riesce così a dare al più "debole" - meno robusto cioè e meno dotato di masse muscolari - la possibilità di vincere il più "forte", anche se per ottenere significativi risultati a questo riguardo è necessaria l'applicazione di un insieme molto articolato di accorgimenti ed un addestramento particolarmente intenso.

Ai nostri giorni, il Taiji Quan continua a mantenere un posto di riguardo nella crescente diffusione delle arti marziali, ed i suoi praticanti sono numerosi e presenti in tutti i Paesi.

Gli esercizi di base sono due: la "forma", esercizio individuale composto da una sequenza di "posizioni" e delle transizioni che le collegano che sono state definite nell'ambito di ogni "stile" per costituire un repertorio di azioni marziali, e lo "spingi con le mani" ("push hands"), esercizio a due in cui ciascuno dei contendenti cerca di spostare l'altro applicando alcune tecniche marziali di base incluse in tutte le "forme". Un addestramento marziale comprende altri esercizi a mani nude, individuali ed in coppia, di crescente difficoltà, e solitamente anche esercizi con le armi: spada, sciabola, lancia, bastone, ventaglio (*vedi "I principali esercizi"*). Tecniche marziali che conducevano a danneggiare gli avversari agendo sui loro "punti vitali" [3 p. 86] sono ormai desuete.

Allo stesso tempo, una vasta serie di esperienze individuali, che hanno riguardato anche persone che sono poi diventate Maestri di grande fama, ha condotto a considerare il Taiji Quan una **disciplina particolarmente efficace per la salute fisica e mentale**. In gran parte questi benefici possono essere ottenuti anche limitandosi alla pratica della "forma a mani nude", che può essere eseguita ignorando la sua originaria finalità marziale. In particolare, a partire dagli anni '50 la pratica di una "forma" semplificata di Taiji Quan è stata adottata in Cina per decenni come strumento di medicina sociale. Una delle conseguenze dell'addestramento nella esecuzione della "forma" è un **miglioramento della capacità di controllare il proprio corpo, dell'agilità e dell'equilibrio**: questo effetto fa sì che al Taiji Quan siano interessati anche praticanti di altri sport, danzatori, attori, anziani che cercano di ridurre la probabilità di cadere.

Negli ultimi decenni, numerosissime ricerche condotte da organizzazioni scientifiche hanno confermato che praticare la "forma" è di aiuto alla prevenzione ed alla cura di numerose patologie, da quelle del sistema nervoso a quelle del sistema cardiocircolatorio, dalle malattie polmonari all'osteoporosi, ed a migliorare altri aspetti della qualità della vita come la riduzione del dolore e la prevenzione degli stati di stress. La valutazione dell'entità di questi benefici e l'identificazione delle vie con cui essi si realizzano richiedono ulteriori studi e ricerche [4]. Certamente, come è stato confermato sperimentalmente in alcuni casi, i benefici ottenuti dipendono sensibilmente dal livello

di abilità raggiunto e dalla estensione del periodo di tempo in cui si è praticato il Taiji Quan. Di questi fattori si può assai difficilmente tener conto in ricerche cliniche che nella gran parte dei casi sono eseguite con soggetti scelti a caso ("Randomised Control Trials"), che non hanno mai praticato Taiji Quan e debbono apprenderlo per l'occasione con una pratica limitata soltanto ad un certo numero di mesi. I risultati degli studi eseguiti hanno fatto comunque sì che la pratica di "forme" Taiji sia raccomandata nell'ambito di istituzioni sanitarie di grande prestigio, come la Harvard Medical School e la Clinica Mayo negli Stati Uniti.

Si noti che l'applicazione dei principi eseguita consapevolmente nel corso della esecuzione della "forma" tende a protrarsi istintivamente nel tempo: ad esempio la esecuzione di una respirazione addominale invece che toracica, se praticata in sessioni sia pur brevi che includono esecuzioni ripetute di questo esercizio, tende istintivamente a permanere per un periodo di circa ventiquattro ore. Questa è la ragione per cui si raccomanda più la frequenza delle esercitazioni che una loro lunga durata.

La pratica necessaria per avere effetti significativi sulla salute è meno impegnativa di quella richiesta da un efficace addestramento marziale, ma è pur sempre conveniente che sia il più possibile estesa nel tempo. Una volta raggiunto un buon livello di apprendimento, la "dose" ottimale raccomandata è quella di cercare di esercitarsi nella esecuzione della "forma" anche se soltanto per circa quindici minuti ma con frequenza il più possibile giornaliera. Continuare a seguire un corso tenuto da un buon insegnante è utile per evitare naturali degradazioni della propria abilità di eseguire correttamente la "forma", che annullerebbero i benefici che possono derivarne, e per proseguire nel proprio addestramento.

### ***1.3 I rapporti tra queste due interpretazioni***

Queste due interpretazioni - pratica per la salute mentale e fisica e arte marziale - non sono tra loro in conflitto. Ancor meglio, la prima, rivolta a sé stessi, costituisce la base della seconda, rivolta alle relazioni con gli altri, ed applica una gran parte dei suoi principi. Come si vedrà nel seguito di queste note, per raggiungere le sue finalità marziali con i metodi del tutto particolari che gli sono propri, il Taiji Quan ha infatti come primo obiettivo da realizzare con particolare cura quello di sviluppare il più possibile la vitalità e la sensibilità della mente e del corpo e di proteggerle dal loro naturale decadimento. È per questo necessario modificare, esercitandosi nella esecuzione della "forma", abitudini acquisite con il passare del tempo, che ci allontanano dal comportamento naturale e ricco di flussi energetici che ci è spontaneo nella nostra prima infanzia, ed accentuano gli effetti dell'invecchiamento. Con la "forma" si apprende inoltre ad eseguire correttamente un repertorio di azioni marziali che è un prezioso riferimento nelle esercitazioni con un avversario. Per queste ragioni, raggiungere un buon livello nella esecuzione della "forma" è un prerequisito per le applicazioni marziali.

Un esempio particolarmente significativo della sinergia di queste due interpretazioni è quello di Cheng Man Ching (1901 - 1975), persona assai mite e di corporatura minuta, di educazione

confuciana e di grande cultura, pittore, calligrafo, poeta ed esperto di medicina tradizionale, che ha lasciato numerosi saggi sulle antiche scuole di pensiero del suo paese. Avvicinatosi da giovane al Taiji Quan per guarire da una grave malattia polmonare, effetto che si verificò compiutamente, vi trovò tanti motivi di interesse da dedicare molto tempo al suo studio ed alla sua pratica, e riconobbe tanto valore nei suoi aspetti marziali da raggiungere notevolissimi livelli di abilità nelle loro applicazioni. Cheng Man Ching ha anche definito una sua "forma" derivandola da quella dello stile Yang, ed ha scritto importanti testi sul Taiji Quan, il principale dei quali - "I Tredici Trattati" - è stato tradotto in italiano.

Chi pratica il Taiji Quan per la salute può se vuole avvicinarsi ai suoi aspetti marziali anche in modo parziale e graduale. Un primo livello è di carattere soltanto conoscitivo: considerazioni marziali, anche se non trasferite in applicazioni pratiche, permettono di dare un senso ai movimenti di cui è composta la "forma", aiutando così una loro intensa esecuzione. Prime esercitazioni pratiche possono essere eseguite senza rischi significativi con la versione di base dell'esercizio "a due" più diffuso, lo "spingi con le mani", che permette di esercitarsi con un "avversario" pur restando nei limiti di una attività sportiva ludica, praticabile anche da chi non è più giovane. Il processo di apprendimento è condiviso amichevolmente senza né vinti né vincitori. Questo esercizio ci dà l'opportunità di apprendere sperimentandoli i principi dell'ascolto e della cedevolezza nelle relazioni con gli altri (*vedi più avanti in queste note "Altri effetti"*). Esso ci permette inoltre di verificare il livello di applicazione dei principi cui siamo pervenuti nell'apprendimento della "forma".

Tuttavia, praticandolo è comunque necessario vivere situazioni in qualche modo competitive, ed entrare in contatto fisico, anche se limitato, con un'altra persona. Un ruolo negativo è anche la paura delle conseguenze di una perdita dell'equilibrio, pur se a questo riguardo possono essere adottate specifiche cautele: esecuzione dell'esercizio nei modi più semplici e meno accentuati, accoppiamenti scelti con giudizio dall'insegnante. Tutto questo per molte persone è causa di disagio personale che, se non fosse eliminata, le porterebbe ad allontanarsi dal Taiji Quan da cui potrebbero trarre grandi benefici. Per queste ragioni, frequentemente l'apprendimento e la pratica sono limitati all'esecuzione della "forma" ignorando del tutto i suoi aspetti marziali. Il Taiji Quan diventa così un esempio particolarmente articolato ed efficace di Qi Gong ("Chi Kung"), antica disciplina per la salute e la longevità, sviluppatasi nell'ambito della Medicina Tradizionale Cinese e che comprende una assai vasta serie di esercizi.

Dall'altro lato della medaglia, chi pratica Taiji Quan come arte marziale ha la necessità di non trascurare un continuo apprendimento dei suoi aspetti di base rappresentati dalla "forma a mani nude", che richiede perseveranza e tempo. L'inclinazione verso gli aspetti marziali e le applicazioni diverse dallo "spingi con le mani" - tra l'altro generalmente codificate - può altrimenti portare ad una incorretta applicazione dei principi di questa disciplina.

La varietà di interpretazioni del Taiji Quan non si limita alla duplice finalità che è stata prima indicata e che riguarda il modo con cui è praticato. Più di centocinquanta anni fa è iniziato un suo processo di diversificazione con lo sviluppo di "stili" diversi e di diverse "forme" nell'ambito di ciascuno di essi, con differenti applicazioni degli stessi principi. Negli ultimi decenni questo processo è

continuato generando una grande varietà di “forme”, sia per effetto della creatività di numerosi “maestri”, che almeno in certi casi non sembra giustificata, sia per estendere i benefici per la salute di questa disciplina al maggior numero possibile di persone. In particolare, sono state sviluppate versioni ridotte della “forma” adatte a persone con capacità motorie significativamente limitate a causa della loro età o delle patologie di cui soffrono.

#### **1.4 “Le strategie” del Taiji Quan**

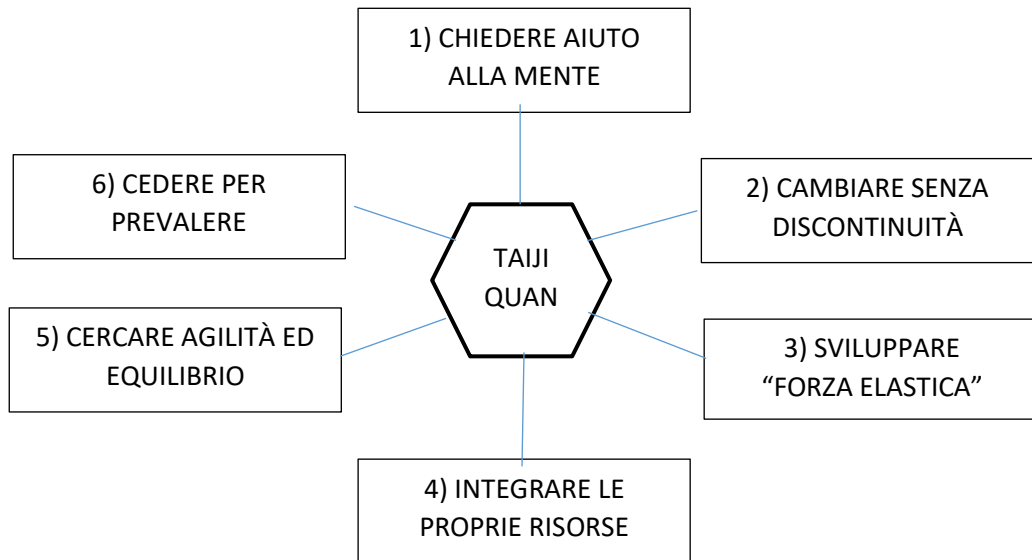
L’unico modo efficace di apprendere il Taiji Quan è praticarlo con un buon insegnante. Le regole che debbono essere imparate sono applicabili in modo istintivo e non è difficile acquisirle progressivamente con la loro applicazione pratica, che è anche un modo molto più efficace di quanto si possa ottenere partendo da una loro enunciazione teorica. L’importante è applicarle con attenzione e con impegno man mano che sono introdotte e che sono approfondite nel corso di sessioni di correzione. Inoltre, considerarle nel loro insieme può dare una sensazione di complessità e difficoltà che non ha riscontro nella realtà. Nell’insegnamento, limitare la loro presentazione a quanto necessario in ogni specifico passo dell’apprendimento è un accorgimento suggerito dall’esperienza e generalmente adottato.

Nel seguito è brevemente indicato l’insieme dei metodi impiegati dal Taiji Quan, considerandoli necessariamente nel loro insieme, per chi ha già una buona conoscenza pratica del Taiji Quan e desidera riflettere in modo organico su questa disciplina. Ragionare su di essi, sia pure in prima approssimazione, può aiutare a “comprendere” non ad apprendere questa disciplina.

Le azioni che compongono la “forma”, costituite da “posizioni” e dalle transizioni che le collegano, sono diverse tra i vari stili di Taiji Quan, ma tutte obbediscono ad un insieme molto articolato di **principi e di regole generali**, che sono di grande aiuto alla loro corretta “memorizzazione”. Questo insieme di riferimenti è stato documentato da grandi Maestri del passato impiegando la terminologia e le classificazioni della Medicina Tradizionale Cinese, e continua ad essere oggetto di riflessione e di studio da parte di numerosi esperti. Negli ultimi anni si è con successo iniziato a cercarne una giustificazione facendo ricorso alla medicina ed alla biofisica dei nostri tempi. Un’analoga documentazione è disponibile per la estensione dei principi richiesta dallo “spingi con le mani” e per le tecniche specifiche di questo esercizio. Al giorno d’oggi, chi vuole studiare gli aspetti teorici e pratici del Taiji Quan oltre che impararli dal proprio insegnante, ha a sua disposizione una documentazione assai ricca resa disponibile da più di un centinaio di riferimenti tra testi stampati e vari siti web affidabili che svolgono attività di informazione e non soltanto pubblicità per chi li gestisce.

Sulla base di questi riferimenti e delle esperienze personali, una versione organica dei principi è stata definita anche nell’ambito della nostra Associazione [5], raggruppandoli per “strategie”, intese come comportamenti scelti per raggiungere i propri obiettivi primari. Queste strategie, la cui considerazione aiuta a comprendere le ragioni della vasta serie di regole che si devono applicare

nella pratica del Taiji Quan, sono indicate nello schema seguente, e sono poi brevemente descritte prima con riferimento alla “forma”, e poi alle loro estensioni richieste dallo “spingi con le mani”.



**1) Chiedere aiuto alla mente.** Nel Taiji Quan il ruolo della mente è particolarmente importante, più che in altre discipline sportive: come è detto nella tradizione di quest’arte, “prima nella mente, e poi nel corpo”. La condizione iniziale che essa deve realizzare è la sua liberazione da paure, aggressività, ansie di ottenere dei risultati, altri pensieri, con il raggiungimento di una completa calma interiore che le permetta di accrescere la sua capacità di concentrazione e la sua sensibilità. Un considerevole aiuto a questo riguardo è dato da una respirazione addominale, lenta e profonda.

Un effetto di questa condizione di calma e concentrazione è la capacità di formulare una volontà ben definita e di assumere il pieno impegno a realizzarla. Nella “forma” questo principio si esprime come volontà di eseguire correttamente e con intensità i movimenti richiesti dalla sequenza di “posizioni” che ne fanno parte. In mancanza di un adeguato impegno mentale questo esercizio è eseguito in modo distratto, con un’alta probabilità di commettere degli errori e senza realizzare pienamente e con armonia i movimenti ed i flussi di energia previsti. Nel linguaggio tradizionale del Taiji Quan questa volontà è chiamata “yi” o “intento della mente”: poiché come si vedrà nel seguito i movimenti delle parti del corpo sono attivati dai muscoli dell’addome, nella tradizione è indicata la necessità di portare “yi” insieme con l’energia interna “qi” nel “tan tien”, uno dei centri energetici del corpo che è immaginato essere all’interno di questa sua parte.

Il primo compito dello “intento della mente” è di farci “sentire” tutte le parti del corpo, in modo di conoscere il loro stato e la loro posizione, capacità assai utile anche nella vita quotidiana. Un fattore essenziale perché questo avvenga è una disposizione d’animo positiva nei confronti del nostro corpo, che si può definire una sua completa “accettazione”: se non gli dessimo il giusto valore, o se alcune sue caratteristiche non ci fossero gradite, non lo considereremmo con la giusta attenzione.

Questo modello di intervento delle facoltà mentali si ritrova in alcuni recenti sviluppi della psicologia applicata, in particolare nella cosiddetta "ACT" (Acceptance Commitment Therapy). I molteplici effetti sul nostro organismo della calma indotta dal Taiji Quan e da altre discipline che includono una liberazione da ansie e da pensieri cause di stress sono oggetto di crescente attenzione da parte della ricerca medica. Un programma di ricerca molto significativo e di successo è quello chiamato "Relaxation Response" sviluppato da Herbert Benson della Harvard Medical School.

Il compito successivo, assai più articolato, è quello di guidare il corpo nella esecuzione della "forma" in accordo ai principi di validità generale ed alle regole di esecuzione proprie di ogni stile: nessuna delle sue parti si deve muovere in modo incontrollato. Come è stato detto, i movimenti del corpo appaiono "propulsi" dalla mente. La "forma" deve essere "memorizzata" correttamente con una pratica frequente ed intensa per eseguirla nel modo più spontaneo possibile.

**2) Cambiare senza discontinuità.** Il Taiji Quan richiede la esecuzione di una serie continua di cambiamenti: cicli di estensione e di raccolta del corpo, indicati come "aperture" e "chiusure"; continue rotazioni del corpo, prima in un senso e poi nel senso opposto; trasferimento ciclico del peso del corpo tra i due piedi, ed altri ancora.

Per consentire una loro agevole e naturale esecuzione e per raggiungere una efficace integrazione delle parti del corpo (*vedi più avanti "4. Integrare le proprie risorse"*), l'esecuzione di questi cambiamenti deve avvenire con il minimo sforzo, riducendo al minimo le tensioni muscolari necessarie e senza provocare ingiustificate dissipazioni di energia. Perché questo avvenga, essi debbono svolgersi coinvolgendo allo stesso tempo tutte le parti del corpo - nessuna di esse deve muoversi indipendentemente dalle altre - nel modo il più possibile continuo ed armonico, senza interruzioni, discontinuità e brusche variazioni di velocità, come avviene nella parte vitale della natura. Le continue rotazioni, tipiche del Taiji Quan, devono essere realizzate utilizzando propriamente le articolazioni - in particolare quelle che collegano il bacino ai femori, "turn the waist" dice il Grand Master Ben Lo - senza determinare sollecitazioni e rigidità corporee innaturali.

Per assicurare la continuità dei movimenti, nella esecuzione di un movimento la mente deve avere già l'intento di eseguire il movimento successivo. Nelle applicazioni marziali, bisogna anche essere pronti in ogni momento, mentalmente e fisicamente, a modificare le azioni che stiamo eseguendo, quando abbiamo la possibilità di emettere la nostra energia nei confronti dell'avversario, e quando egli esegue un'azione improvvisa.

Per queste ragioni, le traiettorie percorse sono spiraliformi e circolari anche nei cambi di direzione: seguire traiettorie di questo tipo consente di ottenere continuità di movimenti e la possibilità di modificarle con la massima rapidità. La lentezza con cui sono generalmente eseguiti i movimenti minuziosamente codificati di cui è composta la "forma a mani nude" è necessaria per apprendere ad applicare istintivamente in modo corretto principi e regole di esecuzione anche in situazioni che



richiedono una elevata rapidità di reazione. In alcune “forme”, in particolare nello stile Chen, sono inserite prove di emissioni di energia anche se l’avversario non è fisicamente presente. Questo provoca interruzioni della sequenza uniforme di movimenti, ed accresce la visibilità degli aspetti marziali.

I movimenti del corpo richiesti dalla “forma”, che corrispondono alle transizioni tra varie posizioni molto diverse tra loro, e sono eseguiti senza sollecitare le articolazioni, hanno vari effetti positivi sulla nostra salute, in particolare come prevenzione dalle artrosi.

**3) Sviluppare “forza elastica”.** Nel Taiji Quan si deve, come in ogni arte marziale, utilizzare al momento opportuno una forza meccanica nei confronti dell’avversario.

Questa forza è però ottenuta, a somiglianza di quanto avviene in altre pratiche sportive, dai salti al tennis, impiegando l’elasticità del corpo invece della contrazione dei muscoli delle sue parti direttamente coinvolte nell’azione marziale. Le tecniche necessarie sono esercitate anche nella esecuzione della “forma”. La forza è generata flettendo lievemente la gamba su cui grava il peso del corpo, e poi nuovamente estendendola in rapida successione, come quando si cerca di saltare verso l’alto. In certe “posizioni” un contributo è dato, con un analogo meccanismo di “contro movimento”, dalla torsione dei muscoli della parte centrale del corpo che è fatta ruotare in un senso intorno all’articolazione coxo-femorale che collega il bacino alle ossa delle anche, e successivamente nel senso opposto. La ripetuta applicazione di queste tecniche nella “forma” porta ad un aumento della elasticità del corpo e della robustezza delle gambe.

Questa “forza elastica”, detta anche “forza interna” (“jiin” o “chin”), può raggiungere livelli molto elevati anche se di brevissima durata, perché la quantità di energia in gioco è pur sempre modesta. In medicina sportiva è chiamata “forza esplosiva”. La mente deve poter comandare il suo trasferimento dall’addome e dalla gamba di appoggio alla parte del corpo che deve esercitarla nei confronti dell’avversario (*vedi più avanti “4. Integrare le proprie risorse”*). Nello “spingi con le mani” la forza disponibile deve essere emessa restando in contatto fisico con l’avversario, senza che ne possano derivare danni visibili al suo corpo, ma frequentemente nelle dimostrazioni marziali, in accordo alle indicazioni di alcuni maestri particolarmente orientati a queste applicazioni tra cui William C. C. Chen, essa è invece utilizzata per colpirlo con movimenti veloci, trasformandola in “forza viva”.

**4) Integrare le proprie risorse.** Un elemento essenziale che il Taiji Quan ha derivato dal pensiero Taoista è il valore dell’unire in un unico insieme le risorse disponibili. Questa indicazione è presente anche nella nostra cultura popolare: il detto “l’unione fa la forza” ne è un’espressione. Un termine adottato in molte discipline è “integrazione”.

I rapporti tra facoltà mentali e corpo richiesti dal Taiji Quan sono stati già trattati. Per quanto riguarda il corpo in sé, un obiettivo primario è quello di eliminare ogni ostacolo alla circolazione dei

fluidi vitali, in particolare del sangue, ed ai flussi di energia che debbono percorrerlo. Gli impedimenti più frequenti sono costituiti da discontinuità articolari e da tensioni muscolari presenti nei corrispondenti percorsi.

Una delle cause di questi impedimenti è solitamente la nostra postura, che deve essere controllata in modo da ridurre al minimo i disallineamenti del sistema scheletrico e di conseguenza le tensioni muscolari indotte dal nostro peso, tra l'altro frequenti cause di infiammazione e di dolore. Altre tensioni sono di origine involontaria, e debbono essere eliminate con grande cura.

La mancanza di tensioni muscolari e di rigidità distribuite nel corpo fa sì che si raggiungano due effetti importanti, che riguardano i flussi di energia meccanica ed a loro volta contribuiscono a mantenerla. I movimenti delle parti del corpo, se sono tali da richiedere il minimo sforzo (*vedi "2. Cambiare senza discontinuità"*), possono essere attivati dai muscoli dell'addome riducendo al minimo la necessità dell'impiego di altre fasce muscolari. Un secondo effetto è che la "forza elastica" può seguire senza impedimenti il percorso che va dalla gamba su cui grava il nostro peso e dai muscoli dell'addome alla parte direttamente impegnata nell'azione marziale. In entrambi questi casi, il trasferimento di energia meccanica tra parti diverse del corpo è assicurato dal tessuto connettivo, in particolare dalla "fascia" che le avvolge e le collega.

Questo stato di completa integrazione fisica, unito ad un controllo cosciente da parte della mente, è chiamato "song" in cinese e impropriamente "relax" nel linguaggio occidentale. Raggiungerlo in modo totale e mantenerlo è probabilmente la difficoltà maggiore nella pratica del Taiji Quan.

Un ulteriore elemento di questa strategia di integrazione riguarda la respirazione che deve essere lenta e addominale e in fase con i cambiamenti del corpo in modo da evitare impacci reciproci. Questa esigenza deve essere curata soltanto da praticanti esperti, lasciando chi non ha ancora raggiunto un buon livello di addestramento la libertà di eseguire la respirazione che viene loro istintiva, purché evitino periodi di apnea.

**5) Cercare agilità ed equilibrio.** Il peso deve essere spostato ciclicamente tra le due gambe evitando di mantenerlo distribuito in egual misura tra loro, per rendere agevoli le rotazioni del corpo ed essere sempre pronti all'esecuzione di passi. È necessario che la stabilità del nostro equilibrio non sia mai compromessa: la distanza tra i piedi deve essere mantenuta entro certi limiti, senza assumere valori troppo piccoli, il corpo deve essere il più possibile non inclinato rispetto alla verticale, ed il suo baricentro deve permanere su una verticale passante per il piede di appoggio al suolo anche quando si eseguono dei passi: prima si sposta il piede, e poi si trasferisce il peso del corpo sulla gamba che poggia sul suolo. Ne deriva un modo di spostare il corpo che somiglia a quello con cui, almeno in alcuni casi, camminano gli aborigeni australiani, salvo che andando in avanti si mette a terra per primo il tallone e non la punta (ci fidiamo della resistenza del suolo).

Nella “forma” l’applicazione congiunta di queste strategie, che mutuamente si rafforzano, accresce la vitalità della mente e del corpo e la loro integrazione. Il corpo diventa un insieme agile e flessibile di parti, tra loro ben comunicanti anche dal punto di vista dei flussi di energia, che si muovono armonicamente nel loro insieme con agilità e con minimi sforzi, pur conservando in ogni momento un buon collegamento con il suolo ed un equilibrio stabile. Come ha scritto Paul Valery, citato da Italo Calvino in un aureo libretto [6] che indica sei virtù richieste a chi scrive, alcune delle quali preziose anche per chi pratica Taiji Quan - leggerezza ed accuratezza - “bisogna essere leggeri come un uccello, non come una piuma”. Dal punto di vista marziale, diventiamo pronti a interagire con un avversario impiegando nel modo più efficiente ed efficace possibile le nostre risorse.

Le strategie prima indicate debbono essere seguite anche nelle applicazioni marziali, ed in particolare nello “spingi con le mani”, con alcune importanti e difficoltose estensioni dell’aiuto richiesto alle nostre facoltà mentali. Dobbiamo diventare capaci non soltanto di “sentire” il nostro corpo, ma anche di avvertire con estrema prontezza e senza impacci emotivi le intenzioni dell’avversario, “accettandolo” senza l’istintiva ostilità che accecherebbe la nostra mente, ed eliminando aggressività e paure. La mente deve inoltre scegliere caso per caso le azioni marziali più opportune, con l’aiuto del repertorio di tecniche imparato con la “forma”. Allo “spingi con le mani” si applica anche la seguente strategia addizionale.

**6) Cedere per prevalere.** La nostra mente non deve avere l’intenzione né di opporsi agli attacchi dell’avversario che non riusciamo a fermare al loro inizio né di allontanarsi, come le nostre reazioni emotive ci spingerebbero a fare, ma piuttosto quella di neutralizzarli cedendo e restando in contatto con lui, per utilizzarli ai nostri fini a momento opportuno.

Questa strategia può essere realizzata sostanzialmente in due modi che sono esemplificati dalle posizioni della “forma”. Il primo è quello di evitare che l’avversario possa impiegare la sua energia nei nostri confronti, deviando i suoi movimenti o, quando è possibile, accentuando la rotazione del nostro corpo per far sì che i suoi attacchi vadano a vuoto ed egli perda il controllo. Se l’avversario non arresta in tempo il suo attacco, questa è una delle situazioni più propizie per emettere con efficacia nei suoi confronti la nostra energia, impiegando la “forza elastica” che dobbiamo sviluppare in quel momento. Il secondo modo, di ancor più difficile applicazione, consiste nel cercare con un lieve cedimento di assorbire senza danni l’energia da lui emessa contro di noi trasformandola in nostra energia elastica, per poi restituirla nei suoi confronti, insieme a quella da noi sviluppata, quando egli si ritira. In generale, nelle applicazioni che hanno l’obiettivo di spostare il più possibile l’avversario e non quello di causargli danni fisici, per ottenere la massima efficacia la forza di cui possiamo disporre deve essere esercitata nei suoi confronti non opponendosi ai suoi movimenti ma assecondandoli per trarne vantaggio, o comunque nei momenti in cui egli non ha il controllo del suo corpo. In un’arte marziale questi stratagemmi richiedono alti livelli di sensibilità ed una elevata prontezza di riflessi oltre che una completa padronanza delle tecniche necessarie.

Il Taiji Quan ha importato da altre arti marziali cinesi tecniche difensive basate sul bloccaggio delle articolazioni (Qinna o Cin Na), che non sono considerate in queste note.

## **1.5 Altri aspetti del Taiji Quan**

Se la mente deve giocare un ruolo essenziale nella pratica del Taiji Quan, è pur vero che essa ne ottiene effetti positivi che vanno al di là della riduzione degli stress e del miglioramento delle capacità cognitive, in particolare della capacità di memoria, effetti questi che possono essere classificati come benefici per la salute ed il benessere psicofisico [4].

In particolare, un aspetto di questa disciplina, in parte presente negli esercizi individuali privi di relazioni con un reale antagonista ma che si manifesta con maggiore compiutezza nella sua interpretazione marziale, pur se limitata ad esercizi amichevoli di “spingi con le mani”, è quello di costituire, per chi ne comprende i significati, uno **strumento di sviluppo personale**.

Questo ruolo è generalmente trascurato ma a nostro parere può avere grande rilevanza per la nostra vita quotidiana. Anche la nostra cultura dà sempre maggior valore ai metodi adottati dal Taiji Quan che ci insegna, non soltanto a prepararci sviluppando con umiltà e tenacia le nostre risorse critiche, ma anche a liberarci da vincoli predeterminati e da barriere costituite da aggressività, ansie, paure e pregiudizi, per “ascoltare” con efficacia e raggiungere una piena consapevolezza di noi stessi e della realtà che ci circonda. Soltanto così è possibile ottenere calma e concentrazione in ogni circostanza, integrare le proprie risorse, comportarsi con una piena disponibilità al cambiamento ed agire adattandosi ad ogni situazione nel modo più efficace e meno “costoso”. Questa è la “via della natura”, ed esercitarsi a seguirla può anche portare ad esperienze spirituali che ci aiutano a ritrovare la nostra vera essenza e con essa **equilibrio mentale e serenità**. Per questa ragione il Taiji Quan è da alcuni definito in modo improprio “meditazione in movimento”.

Un primo effetto pratico di questo aspetto, confermato da numerose testimonianze di chi lo pratica con intensità, è costituito da una maggiore disponibilità all’ascolto e da sostanziali miglioramenti nell’efficacia delle relazioni interpersonali.

Inoltre, esso ci offre un **modello di comportamento utile in tutte le situazioni di potenziale o manifesto conflitto** di varia natura e rilevanza che caratterizzano la nostra vita di ogni giorno e che ci possono riguardare sia individualmente, sia come responsabili di organizzazioni più o meno complesse. L’efficacia in situazioni di guerra delle strategie ispirate come il Taiji Quan al pensiero Taoista ha avuto numerose prove nei secoli: un esempio di particolare evidenza è dato dalle guerre che si sono svolte negli ultimi decenni nel Sud Est asiatico. Il più antico testo dove sono presentate queste strategie, “L’Arte della Guerra” di Sun Tzu, risalente al sesto secolo a.C., è stato assunto come riferimento, fino ai giorni nostri, anche da leader attivi nella politica e nel mondo degli affari [7].

La possibile applicazione dei principi Taoisti al management è stata studiata da vari esperti, e in Cina corsi di Taiji Quan iniziano ad essere inseriti da importanti aziende nei loro programmi di “management development”. Il possibile ruolo del Taiji Quan nella formazione dei manager sono stati analizzati in qualche dettaglio anche nell’ambito della nostra Associazione [8].

Il Taiji Quan ci fa anche **coltivare la nostra socialità**. Lo spirito di gruppo è comune a molte attività sportive, ma è particolarmente accentuato dal Taiji Quan che ci porta a trascorrere delle ore con altre persone aiutandosi a vicenda in un processo di apprendimento condiviso. Più volte ci è stato fatto notare quanto gradevole sia fare in gruppo la “forma”. Nello “spingi con le mani”, un ulteriore, significativo fattore del potenziamento delle nostre capacità di relazione è costituito dal richiamo ad “unirsi” senza chiusure, pregiudizi o ostilità alle persone con cui interagiamo, anche in un esercizio marziale.

Infine, a chi decide di considerarne i fondamenti teorici oltre che di praticarlo, il Taiji Quan dà anche la possibilità di **estendere le proprie conoscenze**. Una prima dimensione di questo aspetto riguarda la nostra conoscenza dell’organismo umano e dei meccanismi che ne regolano le funzioni. Indagando sugli effetti del Taiji Quan sulla mente e sul corpo, si può entrare in contatto con interessanti aspetti della fisiologia di base e della psicologia applicata che altrimenti chi non si occupa di medicina generalmente non conoscerebbe se non in modo assai superficiale.

Una seconda dimensione, di interesse marginale per i più ma di significativo valore simbolico, riguarda i rapporti del Taiji Quan con la filosofia. Il suo apprendimento ci dà infatti la possibilità di scoprire i concetti trasmessi dal pensiero Taoista, a cui la nostra cultura dà sempre più valore, e di applicarli con immediatezza, come in un laboratorio filosofico. Questa opportunità ha condotto un professore di filosofia dell’Università di Tampa, in Florida, ad inserire nei suoi corsi esercitazioni di Taiji Quan e di Qi Gong [9]. In generale, le arti marziali cinesi, in particolare quelle ispirate al pensiero Taoista come il Taiji Quan, e la possibilità che esse danno di esprimersi con il corpo, iniziano ad essere oggetto di studio anche da parte di storici della filosofia [10] [11].

Si può perciò concludere che questa disciplina è più di un’arte marziale o di una pratica per la salute, e che per questa ragione può suscitare l’interesse di un insieme di persone animate da molteplici e diversi interessi.

## ***1.6 Le difficoltà da superare***

Il Taiji Quan, se praticato correttamente, costituisce dunque uno stimolante viaggio alla scoperta ed alla valorizzazione delle capacità della nostra mente e del nostro corpo che può essere intrapreso con accentuazioni diverse e può aiutarci a migliorare sotto vari aspetti la qualità della nostra vita. Questo viaggio richiede perseveranza, perché le cattive abitudini che dobbiamo contrastare sono numerose: allontanamento della mente dal corpo, respirazione soltanto toracica, posture non corrette che generano tensioni muscolari ingiustificate, movimenti scoordinati delle parti del corpo che compromettono anche il nostro equilibrio, tensioni mentali di varia natura che oscurano la nostra mente, ci impediscono di concentrarci con efficacia e limitano la nostra disponibilità al cambiamento.

Per chi non pratica altre attività sportive, iniziare a praticare il Taiji Quan porta inoltre a sperimentare la propria incapacità di eseguire certi movimenti in modo controllato e di mantenere

l'equilibrio. Questo può provocare frustrazione ed il desiderio di evitare queste spiacevoli esperienze.

Vari fattori sono di aiuto. Rendersi conto della utilità di seguire il percorso indicato dal Taiji Quan è un importante fattore di motivazione. Primi benefici sono avvertibili già dopo alcuni mesi: in particolare la progressiva accentuazione della capacità di controllare il proprio corpo è fonte di una crescente soddisfazione che è di molto aiuto per proseguire nel cammino iniziato. Anche sentire altri effetti, come una ritrovata capacità di calma e serenità e, per i più sensibili, la sensazione di seguire spontaneamente nel proprio mondo le leggi dei cambiamenti ciclici del macrocosmo di cui siamo così piccola parte, aiuta ad apprezzare il Taiji Quan. Praticare insieme ad altri è oltre che utile piacevole se, come in ogni buona scuola, ogni forma di competizione è eliminata. Infine, nonostante la minuziosità delle regole da applicare, nell'esecuzione degli esercizi si possono esprimere con il corpo la propria personalità ed i propri stati d'animo, esperienza piacevole e liberatoria, in qualche modo vicina ad esperienze teatrali. In definitiva, per chi lo sceglie e lo pratica con attenzione e con una disposizione d'animo propizia, il Taiji Quan può diventare una abitudine non soltanto estremamente utile ma anche interessante e piacevole.

Seguire un buon Maestro che dedichi molta attenzione ad individuare i difetti ed a indicare le corrispondenti correzioni è essenziale: molto spesso si pratica un cattivo Taiji Quan (che non è Taiji Quan) senza rendersene conto, anzi credendo già di essere giunti ad un buon livello.

Il viaggio offerto dal Taiji Quan può essere compiuto fino a destinazioni più o meno lontane: una volta raggiunta quella che è per noi un risultato soddisfacente, dobbiamo soltanto preoccuparci di non tornare indietro. Chi vuole raggiungere livelli di assoluta eccellenza deve proseguire con tenacia e più di altri in un lungo cammino di perfezionamento. Cheng Man Ching, Maestro che ha dedicato buona parte della sua vita al Taiji Quan giungendo ai livelli più alti di apprendimento ed acquisendo notevoli abilità marziali, è arrivato al punto di scrivere: "Ho praticato Taiji Quan per quasi cinquant'anni e soltanto due anni fa sono arrivato a capire cosa sia veramente lo stato di "relax" ("song") [12].

A queste difficoltà si unisce la naturale inclinazione a sperimentare delle novità piuttosto che ad accanirsi nel cercare miglioramenti in attività che sono state già praticate per un tempo significativo. Lo stesso Taiji Quan offre molte possibilità a questo riguardo: altre "forme a mani nude" ed altri stili, nuovi esercizi, "forme" ed applicazioni con le armi, dalla spada al ventaglio.

### ***1.7 Quello che il Taiji Quan non è***

Il Taiji Quan è di antica origine cinese, ma non è una "cineseria". Il suo vero valore è da ritrovare nel nostro mondo, ed ogni esotismo che si accompagna alla sua pratica ne può tradire il vero significato, che è universale.

Non è una danza coreografica, eseguita con grazia. La "forma" simula un combattimento con un

avversario, e la sua esecuzione richiede flussi energetici rilevanti. Nello “spingi con le mani” si svolgono incontri con una persona che cerca di batterci, anche se gli aspetti di apprendimento e di gioco prevalgono su quello agonistico, e se si devono rispettare una serie di regole per evitare rischi di danni fisici.

Non è un esercizio utile soltanto per le persone anziane. La lentezza dei movimenti nell’esecuzione della forma, la mancanza di aggressività, le numerose ricerche che ne provano i benefici per la cura di varie patologie degli anziani sono tutti fattori che contribuiscono alla formazione di questa opinione. Il Taiji Quan può essere praticato a tutte le età, ma, a certi livelli, una sua pratica corretta rappresenta un impegno fisico e mentale significativo. Per i più giovani è un utile strumento di sviluppo personale ed un aiuto alla pratica di altre discipline sportive.

Non è un esercizio che si finisce di imparare in breve tempo. Il processo di apprendimento richiede tenacia e perseveranza, anche se primi benefici possono essere ottenuti con alcuni mesi di pratica attenta e molta pazienza.

Non è un esercizio da praticare soltanto in modo isolato. La esecuzione quotidiana da soli della “forma” o di sue parti è necessaria, ma sono anche richiesti periodici esercizi collettivi con la guida di un maestro. La frequente esecuzione di esercizi di “spingi con le mani” con partner diversi è utile per raggiungere e conservare un buon livello di apprendimento.

Non è una scuola di pensiero o un’ideologia, ma una disciplina fisica e mentale. Lo studio dei principi culturali cui si ispira, in particolare quelli del primo Taoismo, è opportuno, ma non deve sostituire la pratica e non deve prendere il sopravvento. Gli obiettivi per i quali il Taiji Quan è stato sviluppato e deve essere praticato non hanno carattere estetico o meditativo ma sono utilitaristici. La visione della realtà che ne è alla base segue le leggi della parte vitale della natura, e la sua pratica può perciò insegnarci avere esperienze più naturali e più “piene” di quelle che altrimenti avremmo nella nostra vita quotidiana. Questo effetto è però una conseguenza delle sue finalità primarie, e non di per sé un obiettivo.

Non è un modo di affermare il proprio ego. Molti dei cosiddetti “maestri” di Taiji Quan diventano vittime di complessi di superiorità ed assumono un atteggiamento pomposo e sacerdotale che oltre ad essere di cattivo gusto è del tutto fuori luogo. Ricordo sempre con rimpianto la semplicità e la cordialità dei Maestri che ho avuto la fortuna di incontrare nel mio cammino, prima Frank Wong, e successivamente Ben Lo e William C.C. Chen che hanno dato una forte impronta al Taiji Quan praticato nel mondo occidentale. Inoltre, accade che alcuni, dopo aver praticato per pochi anni, acquisiscano una sensazione di superiorità che li porta a credere di avere appreso tutto e di potersi rinchiudere nella loro parrocchietta. In realtà il processo di apprendimento del Taiji Quan è praticamente senza fine per tutti, ed una virtù essenziale è l’umiltà.

Infine, un’osservazione sui significati del Taiji Quan come applicazione di scuole di pensiero che hanno avuto anche rilevanza sociale. Nello scrivere queste note non abbiamo avuto l’intenzione di

proporre il Taiji Quan come esempio di un modello di comportamento cui fare sempre riferimento. Esso porta certamente con sé una indicazione di carattere generale sul comportamento più “utile” dal punto di vista individuale, che è opportuno tenere ben presente e praticare coscientemente in molte circostanze. Esistono tuttavia situazioni e finalità che richiedono o giustificano altri tipi di comportamento. Trattare di questo argomento non è un obiettivo di queste note.

## **1.8 Riferimenti**

1. Associazione Italiana Cheng Man Ching - Newsletter 02/2018 "Taiji Quan e facoltà mentali: tradizione e ricerca contemporanea" dal sito [www.centrotaichichuan.it](http://www.centrotaichichuan.it) pagina “Approfondimenti”
  2. Associazione Italiana Cheng Man Ching \_ "Taiji Quan, medicina tradizionale cinese e scienza contemporanea" dal sito [www.centrotaichichuan.it](http://www.centrotaichichuan.it) pagina “Approfondimenti”
  3. Catherine Despeux “Taiji Quan - arte marziale, tecnica di lunga vita” Edizioni Mediterranee
  4. Associazione Italiana Cheng Man Ching "Taiji Quan e ricerca medica" dal sito [www.centrotaichichuan.it](http://www.centrotaichichuan.it) pagina “Approfondimenti”
  5. Associazione Italiana Cheng Man Ching "Strategie e principi del Tai Chi Chuan" dal sito [www.centrotaichichuan.it](http://www.centrotaichichuan.it) pagina “Approfondimenti”
  6. Italo Calvino “Sei lezioni americane” Einaudi Editore
  7. Associazione Italiana Cheng Man Ching "L'Arte della Guerra di Sun Tzu: un antico testo cinese di grande modernità” Archivio Newsletter accessibile dalla pagina “Newsletter” del sito [www.centrotaichichuan.it](http://www.centrotaichichuan.it)
  8. Pasquale Autru "Taiji Quan as a personal development tool. The example of Business Management" dal sito [www.centrotaichichuan.it](http://www.centrotaichichuan.it) pagina “Approfondimenti”
  9. Steven Geisz "Traditional Chinese Body Practice and Philosophical Activity" Newsletter of Asian and Asian-American Philosophers and Philosophies – Vol. 17 Number 2
  10. Alexis McLeod "The East Asian Martial Arts as Philosophical Activities” Newsletter of Asian and Asian-American Philosophers and Philosophies – Vol. 17 Number 2
  11. Salvatore Giammusso “Il corpo consapevole. Le arti d'Oriente e l'integrazione nella vita adulta. Contributo ad una fenomenologia culturale” Editore Mimesis
  12. "Relax by Professor Cheng Man Ching" dal sito [www.taichiclassesnyc.com/](http://www.taichiclassesnyc.com/)
- 

*Area informativa: “Visione d’insieme”; ultima revisione 18 agosto 2018*