



UN MODELLO DI RIFERIMENTO PER LO STUDIO DEL TAIJI QUAN - *Versione rivista il 5 settembre 2018*

Sommario

| | |
|---|---|
| 1 Le “Aree informative” e loro ragioni..... | 1 |
| 2 Una visione di insieme..... | 3 |
| 3 Le culture di riferimento..... | 4 |
| 4 I “testi classici”..... | 5 |
| 5 I “principi” e le regole generali..... | 6 |
| 6 Le “forme” e le regole di stile..... | 7 |
| 7 Lo “spingi con le mani” e le applicazioni marziali..... | 8 |
| 8 Gli effetti del Taiji Quan..... | 8 |
| 9 Mappa della documentazione disponibile..... | 9 |

1 Le “Aree informative” e le loro ragioni

L'apprendimento del Taiji Quan, a causa delle sue finalità e dei suoi principi, è essenzialmente pratico. Tuttavia, l'esigenza di aiutare chi pratica questa disciplina con dei testi che servano da sostegno e conducano ad una sua conoscenza “teorica” oltre che esperienziale, è stata da lungo tempo indirizzata dai suoi esponenti più attivi.

All'inizio della sua diffusione, nella seconda metà del secolo diciannovesimo, dalla sua tradizione orale sono stati ottenuti testi molto sintetici, attualmente identificati come “testi classici” e tuttora di grande rilevanza. Con il passare del tempo, e con il crescere del numero delle scuole e degli “stili”, questa attività ha continuato ad essere svolta con crescente intensità, ed al giorno d'oggi è disponibile una assai cospicua quantità di documentazione.

I testi stampati sono molto numerosi - limitandosi a quelli in italiano, in gran parte tradotti, ed a quelli in inglese, sono all'incirca un centinaio - ma nessuno di essi sembra essere sufficiente per avere una visione unitaria e coerente del Taiji Quan. In generale, essi trattano con competenza soltanto gli aspetti ritenuti più interessanti dai loro autori, e sono legati ad uno specifico stile, di cui danno indicazioni dettagliate, utili come

strumento di confronto, ma non di apprendimento, poiché la pratica con un buon insegnante non può essere in alcun modo sostituita. Le indicazioni comuni a tutti gli stili sono date in modo imperativo, come risultato dell'esperienza, senza indagarne le ragioni, e generalmente non sono messe tra loro in relazione; gli stretti legami con il pensiero Taoista di cui il Taiji Quan è una diretta applicazione sono trattati in modo sommario e sbrigativo; è invece frequente l'impiego di modelli della Medicina Tradizionale Cinese, che ai nostri giorni, al di là di un certo livello di dettaglio, appaiono astrusi e di scarso significato. Manca un quadro di insieme omogeneo e coerente.

Per quanto riguarda i siti Internet che si occupano di Taiji Quan, di consultazione più agevole dei testi stampati, in un certo numero di essi si possono trovare "articoli" di notevole interesse, che però sono forzatamente limitati ad aspetti specifici.

In conclusione, chi vuole "studiare" il Taiji Quan deve attualmente estrarre informazioni da molteplici sorgenti, e provvedere ad una loro sostanziale rielaborazione.

Sembra che sia giunto il tempo di ricercarne una visione il più possibile unitaria, che ne rappresenti tutti gli aspetti ad un ragionevole livello di dettaglio, ed indichi anche le ragioni che ne determinano i principi e le regole generali di esecuzione comuni a tutti gli stili - il loro "perché" - non dimenticando la tradizione ma servendosi anche delle conoscenze offerte dalla scienza contemporanea. Data la varietà e la quantità di temi che debbono essere trattati, vi sarà comunque la necessità di fare riferimento a documentazioni specialistiche per eventuali approfondimenti. Esplorare questa visione sarebbe una opzione utile per chi è appassionato al Taiji Quan, non una condizione necessaria per praticarlo.

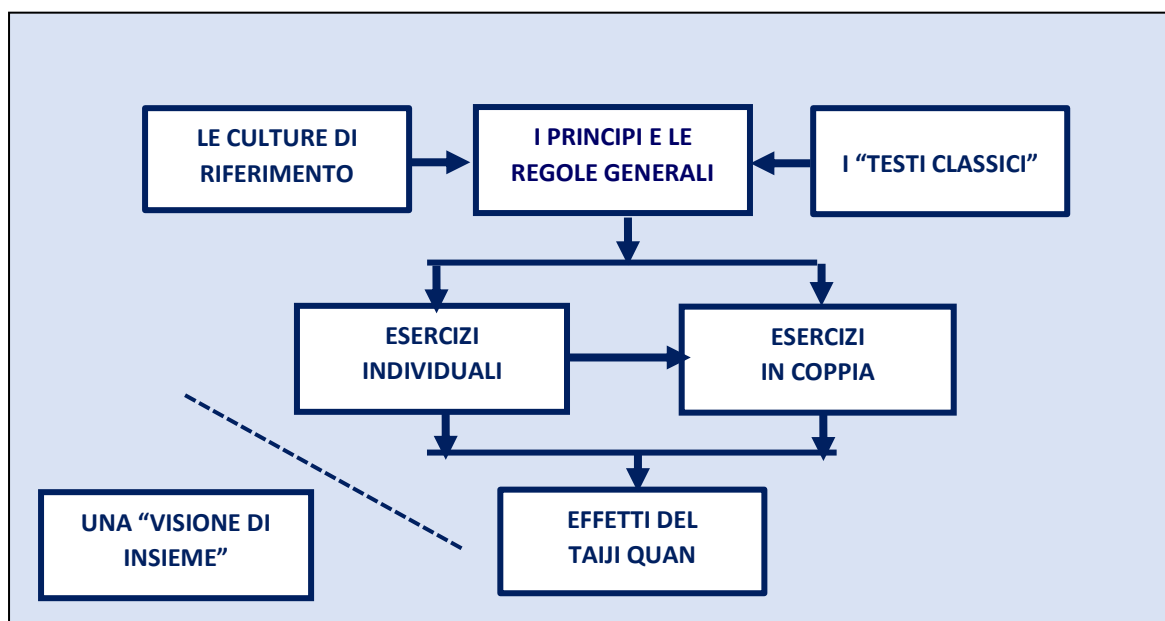
Questa è la strada che abbiamo deciso di seguire nello sviluppo della nostra documentazione, con esiti incerti e anche se essa è, almeno per quanto ci riguarda, lunga ed impervia, e deve essere percorsa più volte anche prima di arrivare al suo termine per riparare ad errori ed omissioni, e se la maggioranza di chi pratica il Taiji Quan non trova alcuna attrazione per una attività di studio. Anche molti suoi insegnanti preferiscono dedicare il loro tempo soprattutto allo sviluppo ed alla diversificazione delle loro conoscenze pratiche.

Una esigenza di cui tener conto è che l'impegno di chi vuole "studiare" il Taiji Quan deve poter essere portato a diversi livelli di dettaglio e diluito nel tempo. Deve essere inoltre possibile scegliere diverse sequenze nello studio dei suoi aspetti o soltanto alcuni di essi.

Un primo passo comunque utile è perciò determinare una struttura delle informazioni relative al Taiji Quan, in modo che chi vuole possa classificare convenientemente i riferimenti a sua disposizione e scegliere il percorso conoscitivo che meglio risponde alle sue esigenze. Dal punto di vista di chi come noi vuole preparare progressivamente una documentazione di insieme sul Taiji Quan, è utile avere una "scaletta" da seguire con più passi successivi, molti dei quali, ahimè, debbono essere eseguiti ripetutamente con una serie di correzioni e di approfondimenti successivi.

Per queste ragioni si è ritenuto opportuno classificare le informazioni relative al Taiji Quan nelle seguenti “Aree Informative”, suddivise a loro volta in “Componenti”:

- una visione di insieme;
- approfondimenti degli aspetti indicati nella figura seguente.



Queste “aree informative” sono descritte nel seguito. È infine riportata una mappa della documentazione attualmente disponibile sul sito www.centrotaichichuan.it che è classificabile in accordo a questa struttura. Altre documentazioni disponibili sul sito che hanno una analoga classificazione sono le newsletter memorizzate nell’Archivio accessibile dalla pagina “Newsletter”, le indicazioni bibliografiche e quelle dei siti Internet di maggiore interesse (“Bibliografia” e “Siti Web”, in corso di revisione).

2 Una visione di insieme

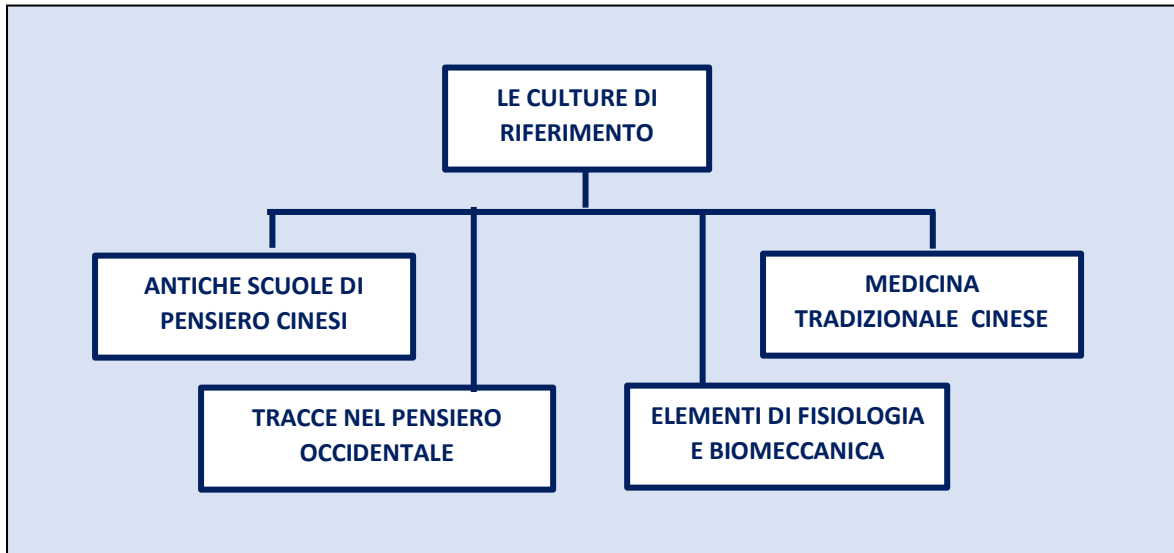
I “componenti” inclusi in questa area sono:

- una “**Introduzione al Taiji Quan**” rivolta a chi intende avvicinarsi a questa disciplina, per aiutarlo ad essere consapevole delle sue caratteristiche essenziali, e a chi la pratica già da qualche tempo e sente il bisogno di riflettere in modo unitario ed organico a quello che sta imparando;
- “**Cenni storici**” sulle origini e sulla evoluzione del “Taiji Quan”;
- “**Guida all’apprendimento**”: fasi e metodi del processo di apprendimento, ruolo e limitazioni di uno studio teorico;

- **“Struttura delle informazioni”** per avere una guida alla scelta di un percorso conoscitivo e per classificare i riferimenti disponibili.

3 Le culture di riferimento

I componenti di quest’area informativa si riferiscono a periodi di tempo assai lontani tra loro: da secoli prima di Cristo ai giorni nostri.



Antiche scuole di pensiero cinesi. Gli elementi della “filosofia” cinese che hanno avuto una significativa influenza sul Taiji Quan sono “I Ching” o “Libro dei Mutamenti” (le cui parti iniziali risalgono al secolo XI a.C.), il primo pensiero Taoista (IV secolo a.C.) e le sue anticipazioni date dalla Arte della Guerra di Sun Tzu. Di qualche interesse sono la scuola naturalista yin-yang ed infine la scuola neoconfuciana (a partire da XI secolo d.C.). Un’utile sorgente di spunti di riflessione è anche il pensiero Zen, nato in Giappone dal buddhismo cinese Chan di ispirazione Taoista. Esaminare questi legami aiuta a comprendere il Taiji Quan.

Le sorgenti di informazione sulle principali caratteristiche di queste antiche scuole di pensiero sono numerose, e permettono di evitarne uno studio diretto. Per quanto riguarda il primo Taoismo, che ha un ruolo centrale per il Taiji Quan, si raccomanda tuttavia la lettura delle sue principali fonti: “Il Libro della Via e della Virtù” di Lao Tzu e “Zhuang Tzu”. Il primo è un testo in certe parti criptico ma indica i punti fondamentali del pensiero Taoista con brevità ed efficacia, il secondo è allo stesso tempo molto interessante e di assai piacevole lettura.

Tracce nel pensiero occidentale. La visione “filosofica” della vita umana da cui deriva il Taiji Quan è nata in Cina e porta con sé caratteristiche proprie della cultura di quel Paese. È interessante accertarsi che anche il pensiero occidentale ha avuto analoghi riferimenti nel corso della sua storia, e che questa visione è di carattere universale.

Medicina Tradizionale Cinese. Una prima analisi delle facoltà della mente e del corpo impiegate dal Taiji Quan, ed allo stesso tempo potenziate dalla sua pratica, richiede almeno in parte approfondimenti su aspetti funzionali del nostro organismo. A questo scopo si fa generalmente ricorso nel solco della tradizione agli insegnamenti della Medicina Tradizionale Cinese, nata più di due millenni fa ed ancora oggi praticata per qualche suo aspetto anche nel mondo occidentale, che ne ha fortemente influenzato lo sviluppo. Questi insegnamenti tuttavia nascono da una complessa costruzione mentale lontana dalla nostra cultura, ed almeno in parte appaiono arbitrari. Le complicazioni che ne derivano non contribuiscono ad un aumento della conoscenza utile ai nostri giorni e portano ad ulteriori difficoltà di comprensione.

Queste complessità possono essere risolte limitandosi ad acquisire soltanto i suoi elementi che trovano riscontro quasi immediato nel senso comune - lo spirito “shen”, l’intento della mente “yi”, il soffio vitale “ch’i” e la sua circolazione comprensibile sia pure in parte come flusso di impulsi nervosi, il ruolo centrale della respirazione - e sono riconciliabili con i risultati della scienza moderna. Tra le pratiche terapeutiche associate a questa medicina, di grande rilevanza per il Taiji Quan è anche la pratica del Qi Gong (Chi Kung). Chi vuole approfondire questo argomento ha comunque una ricca letteratura disponibile sia come testi stampati sia su Internet.

Elementi di anatomia, fisiologia e biomeccanica. Le nozioni di anatomia necessarie per comprendere gli aspetti pratici del Taiji Quan sono generalmente già condivise da chi lo pratica. Alcuni aspetti, come la struttura del sistema muscolare, del tessuto connettivo e delle articolazioni - in particolare della articolazione coxo-femorale che appartiene all’area del corpo chiamata “kua” nella tradizione del Taiji Quan ed a cui sono affidati compiti fondamentali - possono richiedere alcuni approfondimenti.

È utile il richiamo ad alcuni dei risultati di base della moderna fisiologia del corpo umano, per quanto riguarda gli aspetti funzionali del sistema nervoso, del sistema cardio circolatorio e di quello respiratorio, dei processi relativi alle nostre sensazioni: propiocezione, eterocezione, enterocezione.

È anche utile considerare alcuni aspetti di “biomeccanica”, in particolare per quanto riguarda la “contrazione eccentrica” delle fasce muscolari, che è la base della formazione della “forza elastica”, ed il ruolo del tessuto connettivo nella propagazione di forze meccaniche all’interno del corpo.

4 I “testi classici”

Si tratta di brevi composizioni scritte per lo più nella seconda metà del secolo diciannovesimo sulla base di insegnamenti trasmessi per lungo tempo per via orale, che indicano in modo sintetico ed estremamente efficace le caratteristiche generali del Taiji Quan ed i suoi principi fondamentali. Questi testi, in cui si riconoscono tracce evidenti sia del pensiero Taoista e della Medicina Tradizionale Cinese sia di elementi “pratici” del Taiji Quan, rappresentano una sintesi

molto efficace dei “principi” di questa disciplina. Si ritiene che la loro conoscenza sia ancora preziosa per comprendere il Taiji Quan, che è opportuno distinguere da altre informazioni. I testi principali sono i seguenti.

- “Taiji Quan Ching” attribuito a Cheng San-feng, leggendario monaco taoista vissuto all’epoca del nostro” alto medioevo”, ma verosimilmente compilato in epoca assai più tarda;
- “Taiji Quan Lun” attribuito a Wang Tsung-yueh (attivo tra il 1736 ed il 1795), esperto di arti marziali taoiste che avrebbe contribuito direttamente o tramite un suo allievo allo sviluppo del Taiji Quan della famiglia Chen, ma anch’esso verosimilmente di epoca più tarda;
- “Approfondimenti sulla pratica delle tredici posizioni” di Wu Yu-hsiang (1812 - 1880), uno dei protagonisti dei primi sviluppi “pubblici” del Taiji Quan;
- “La canzone delle tredici posizioni” di autore ignoto;
- “La canzone del lo spingi con le mani”, anch’essa di autore ignoto.

Frequentemente sono considerati “classici” anche altri testi, ad esempio “I dieci punti fondamentali” di Yang Chen-fu. Se ne raccomanda una lettura integrale per apprezzarne compiutamente i contenuti, espressi in modo sintetico ed incisivo, e l’eleganza formale. Traduzioni in italiano di alcuni dei testi classici sono incluse in vari testi stampati sul Taiji Quan. Una versione completa, tradotta in inglese dal nostro caposcuola, il Grand Master Benjamin Peng Lo, in collaborazione con altri esperti, è riportata in un aureo libretto, “Taiji Quan: the Literary Tradition”. Una versione inglese curata da Lee N. Scheele a partire da questa versione stampata è disponibile sul web.

Le traduzioni in italiano di due “testi classici” - il “Taiji Quan Lun” di Wang Tsung-Yueh, e “I dieci punti fondamentali” di Yang Chen-fu - sono riportati sotto la voce “testi classici” nello [“Archivio Newsletter”](#).

5 I “principi” e le regole generali

I “**principi**”. Nel corso dello sviluppo del Taiji Quan sono stati più volte definiti “principi” rappresentativi di una serie di obiettivi specifici e di vincoli che debbono essere soddisfatti nella sua pratica, e che almeno in linea di massima sono indipendenti dagli stili. Il loro studio rappresenta lo strumento più utile per chi vuole riflettere sulla pratica del Taiji Quan, purché ad essi si associno le ragioni che li determinano. In questi “principi” si ritrovano chiare influenze derivanti dal pensiero Taoista e le indicazioni sintetiche date dai “testi classici”.

Le loro formulazioni ad oggi disponibili nella letteratura non appaiono complete ed espresse con lo stesso livello di dettaglio. Inoltre, poco o nulla è detto delle ragioni che li determinano. Per cercare di ottenerne una formulazione organica e coerente a fini di

studio, si è perciò ritenuto opportuno ridefinirli sulla scorta dei “testi classici” e di altri testi lasciati da grandi maestri del Taiji Quan, e raggrupparli per “strategia”, intesa come comportamento adottato per raggiungere i propri obiettivi.

Le “**regole generali**”. Alcuni principi richiedono di essere espressi ad un livello di dettaglio successivo, poiché nella loro applicazione si articolano in una serie di regole di esecuzione. Ad esempio, il principio “Rilassare il corpo” determina regole di postura che si riferiscono alla testa (“tieni la testa eretta come appesa a un filo”), alle spalle (“lascia affondare le spalle”) e così via. Anche queste regole sono in linea di principio indipendenti dallo stile praticato, e conviene considerarle come base dell’apprendimento distinguendole dalle regole specifiche di ogni stile.

6 Esercizi individuali

“**Forme a mani nude**” e **regole di stile**. La interpretazione dei “principi” da parte di grandi maestri del passato ha generato “stili” diversi, in particolare per quanto riguarda le “forme a mani nude”. Questo è stato dovuto sia alla libertà di scegliere le posture tra quelle possibili, almeno in parte tratte dalle “arti marziali esterne”, e di definirne in vario modo la sequenza, sia al peso relativo che ciascuno di loro ha dato agli aspetti marziali. Alle “regole generali” prima indicate, che non danno indicazioni complete sulle singole posizioni della forma, si uniscono così regole di esecuzione che variano da stile a stile e specificano minuziosamente le posizioni del corpo, la loro sequenza e le transizioni tra ogni posizione e la successiva, e sono qui chiamate “**regole di stile**”. In linea di principio debbono essere però conformi ai “principi” ed alle “regole generali di postura”, che sono indipendenti dallo stile.

In generale, le “regole di stile” sono documentate in modo minuzioso sia tramite testi scritti e da fotografie sia, in anni più recenti, da video dimostrativi. Ad esempio, per lo stile insegnato nella nostra Associazione, le diverse posizioni della forma e le transizioni che le uniscono sono dettagliatamente descritte in vari testi e sono mostrate da video lasciati da Cheng Man Ching. Sono disponibili anche video didattici, tra cui uno realizzato con grande cura da Benjamin Peng Lo (Ben Lo). Tuttavia, non sono infrequenti dispute sulla più corretta esecuzione della stessa forma.

Il loro apprendimento richiede un insegnamento “pratico”, ma può essere utile riguardarle “a tavolino” come aiuto alla loro memorizzazione e per esaminarle con più tempo e in maggior dettaglio. Nel loro studio è conveniente includere anche altri aspetti relativi alle “forme”, come le raccomandazioni lasciate dai grandi Maestri, la sincronizzazione della respirazione con i movimenti della “forma”, gli errori più frequenti, i metodi di valutazione, gli esercizi complementari, le analisi comparative tra stili diversi.

“Forme” con le armi. Considerazioni analoghe si applicano alle forme con le armi, che nella tradizione sono spada, sciabola, lancia o bastone, ventaglio. Queste forme richiedono principi addizionali, tra i quali è da notare quello di far diventare l’arma una parte del proprio corpo dal punto di vista dei flussi di energia e di impulsi nervosi.

Esercizi complementari. L’apprendimento dei principi applicati nell’esecuzione delle “forme” può giovare di numerosi esercizi complementari, dall’esercizio dell’orso costante a quello detto “silk reeling” dello stile Chen, dalla pratica dello “standing” a vari esercizi di Qi Gong (Chi Kung).

7 Gli esercizi “in coppia”

“Spingi con le mani”. Lo “spingi con le mani” (“push hands“, “Tui Shou”) applica i principi del Taiji Quan a mani nude nella loro formulazione più completa, e le regole di stile delle posizioni della forma che corrispondono alle azioni marziali ammesse nella sua esecuzione. A questi elementi conviene unire considerazioni specifiche su questo esercizio, in particolare sulle sue differenti versioni, sui tipi di interazioni energetiche con l’avversario che si realizzano nella sua esecuzione (i cosiddetti “chin” o “jiin”) che hanno determinato lo sviluppo di una ricca letteratura, le tecniche da seguire nella sua esecuzione, le raccomandazioni dei grandi Maestri, l’analisi degli errori più frequenti, gli esercizi complementari.

“Scherma con la spada (“fencing”).” Considerazioni analoghe si applicano alla scherma Tai Chi con la spada.

Applicazioni marziali. La tradizione del Taiji Quan è ricca di applicazioni - forme a due, esercizi di emissione dell’energia, pratica di posture della “forma”, incontri con un avversario a vari livelli. L’apprendimento pratico è essenziale, ma la conoscenza delle possibili applicazioni è interessante anche per chi non desidera praticarle.

8 Gli effetti del Taiji Quan

Ricerca medica. La conoscenza dei risultati delle numerose ricerche condotte da organizzazioni scientifiche sugli effetti del Taiji Quan sulla nostra salute e sulle nostre capacità psico-fisiche contribuisce alla comprensione delle basi su cui si fondano i principi di questa disciplina, e può portare ad un accrescimento della motivazione con cui essa è praticata.

Altri effetti. La pratica del Taiji Quan può anche avere effetti sullo sviluppo personale.

Testimonianze. La conoscenza di esperienze individuali particolarmente significative può aiutare a comprendere meglio gli effetti della pratica del Taiji Quan.

9 Mappa della documentazione disponibile

La lista delle documentazioni attualmente disponibili sul sito www.centrotaichichuan.it è riportata nella seguente tabella. Analoga classificazione è stata applicata alle newsletter della prima serie registrate nell'archivio accessibile dalla pagina "Newsletter" dello stesso sito.

| Are informative | Componenti | Documentazioni disponibili sul sito www.centrotaichuan.it |
|------------------------|---------------------------------|---|
| Visione di insieme | Introduzione al Taiji Quan | "Il Taiji Quan e I suoi molteplici aspetti" |
| | Cenni storici | <i>in preparazione</i> |
| | Guida all'apprendimento | Bibliografia, Siti Web (in corso di revisione) |
| | Struttura delle informazioni | "Un modello di riferimento per lo studio del Tai Chi Chuan" |
| Culture di riferimento | Antico pensiero cinese | "Taoismo, Tai Chi Chuan e vita quotidiana" (anche in inglese) |
| | Tracce nel pensiero occidentale | ----- |
| | Medicina Tradizionale Cinese | "Tai Chi Chuan, Medicina Tradizionale e scienza del nostro tempo" |
| | Fisiologia e biofisica | |
| Testi classici | ----- | ----- |

segue

| | | |
|------------------------|------------------------|---|
| Principi e regole | Principi | “Principi e regole generali” |
| | Regole generali | "Regole generali_della forma a mani nude" |
| Esercizi individuali | Forma a mani nude | “Le prime due posizioni della forma” |
| | Forma con la spada | Il Tai Chi Chuan e la spada: il volo della fenice” |
| | Esercizi complementari | ----- |
| Esercizi in coppia | Spingi con le mani | ----- |
| | Scherma con la spada | ----- |
| | Applicazioni marziali | ----- |
| Effetti del Taiji Quan | Ricerca medica | “Il Taiji Quan e la ricerca medica” |
| | Altri effetti | “Tai Chi Chuan as personal development tool. The example of Business Management “ |
| | Testimonianze | “Testimonianze” |

Aggiornato nel mese di settembre 2018