

## IL TAI CHI CHUAN, UNA DISCIPLINA DAI PIÙ VOLTI

*estratti dalle newsletter 1/2010, 4/2010 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching*

Come i nostri lettori ben sanno, il Tai Chi Chuan è allo stesso tempo:

- un'arte marziale "interna", che cioè sostituisce la durezza e l'impiego della forza muscolare proprie delle arti marziali "esterne" con la cedevolezza e l'impiego delle energie interne;
- una disciplina utile per la salute ed il benessere psico-fisico.

Questa doppia valenza ha accompagnato il Tai Chi Chuan per gran parte della sua storia. In una frase posta in calce a quello che è considerato il più antico testo classico di questa disciplina, Il "Tai Chi Chuan Ching", che la tradizione fa risalire al quattordicesimo secolo della nostra era ma che sembra sia stato scritto in epoche più recenti, si afferma:

*"Questo classico fu lasciato dal patriarca Cheng San-feng, della montagna Wu Tang. Egli desiderò che il mondo intero ottenesse la longevità, e non soltanto (la conoscenza delle) arti marziali."*

Con il passare del tempo il Tai Chi Chuan è diventato soprattutto una pratica per la salute. Questo è dovuto in parte ai suoi indubbi effetti benefici, ed in parte all'attenuarsi delle sue caratteristiche marziali più evidenti e di maggior richiamo per gli appassionati. Negli stili attualmente più diffusi è infatti sensibilmente diminuita la visibilità degli atteggiamenti marziali e delle esplosioni di energia che caratterizzavano gli stili più antichi e che sono ancora in qualche modo presenti nello stile Chen. Alcuni ritengono che questa evoluzione sia stata all'inizio incoraggiata dalla volontà di non rendere accessibili a tutti tecniche marziali particolarmente efficaci, che era opportuno mantenere segrete. Questa inclinazione alla segretezza ed alla cautela nell'insegnamento appare in qualche modo ridicola ai nostri giorni, ma era effettivamente diffusa nella cultura delle arti marziali cinesi.

Il personaggio chiave in questa evoluzione del Tai Chi Chuan fu **Yang Lu-chan** (1799 - 1872), l'unico estraneo che fu ammesso ad imparare le arti marziali praticate nel loro villaggio dal clan della **famiglia Chen**, molto attiva nelle guerre civili di quel tempo, che erano mantenute



*Yang Lu-chan*

con la massima cura come un segreto di famiglia. Sembra che queste arti marziali fossero derivate dalla fusione delle arti esterne tradizionali con i principi applicati nelle arti marziali dai taoisti che vivevano nelle leggendarie montagne del Wutang. Secondo la tradizione questo nuovo orientamento fu portato nel villaggio della famiglia Chen dal monaco taoista **Wang Tsung-yueh**, le cui tracce nella storia delle arti marziali risalgono al periodo che va dal 1736 al 1795, e che fu accettato e seguito nel suo insegnamento dalla famiglia Chen perché era riuscito a sconfiggere alcuni dei suoi più agguerriti rappresentanti. A questo personaggio è attribuito un testo classico fondamentale del Tai Chi Chuan, che è riportato in questa stessa newsletter.

Ritorniamo a Yang Lu-chan. All'età di quaranta anni lasciò la famiglia Chen e si recò a Pechino dove iniziò ad insegnare alla corte imperiale della dinastia Qing di

etnia manciù, allora considerata straniera dai cinesi (attualmente la Manciuria fa parte della Cina e la sua cultura originaria è quasi totalmente scomparsa). Si dice che nel suo insegnamento evitasse di rendere note le più efficaci tecniche marziali alle guardie imperiali delle quali i cinesi di allora non si fidavano molto. Altri dicono che Yang Lu-chan avesse notato come la salute di alcuni dei personaggi delle corti imperiali che seguivano il suo insegnamento fosse migliorata sensibilmente dopo aver praticato il Tai Chi Chuan, e che per questo avesse deciso di modificare la forma accentuandone gli aspetti legati alla circolazione dell'energia interna ch'i", che è un principio fondamentale della medicina tradizionale cinese. Quale che ne sia stata la causa reale, certamente con Yang Lu-chan ebbe inizio la evoluzione del Tai Chi Chuan.

In realtà le applicazioni marziali del Tai Chi Chuan possono ancora essere straordinariamente efficaci ed hanno portato fino ad epoche relativamente recenti ad una tradizione ricca di episodi marziali, anche se i grandi maestri di questa disciplina hanno sempre evitato per quanto possibile di mettere in mostra le loro capacità di combattenti. Questa ritrosia, insieme alla mancanza di aggressività ed allo sviluppo di capacità marziali "interne" non visibili esternamente, è d'altra parte conseguenza diretta dei principi del Tai Chi Chuan.

.....

Recentemente abbiamo riletto in modo critico la nota "I due volti del Tai Chi Chuan" comparsa nella newsletter 1-2010. È fuor di dubbio che il Tai Chi Chuan sia allo stesso tempo un'arte marziale ed una efficace pratica per la salute, l'agilità e l'equilibrio. Sono proprio le sue finalità marziali che lo hanno portato ad acquisire il suo secondo volto. La tradizione si limita a questa constatazione.

Ci è sembrato però evidente che così si sottovalutano due altri volti del Tai Chi Chuan. Il primo è la possibilità che questa disciplina ci offre di fare un viaggio alla ricerca di noi stessi, intesi come



*Eliminare tensioni mentali e fisiche è come avvicinarsi ad un'acqua che scorre liberamente*

insieme di mente e di corpo, liberi da ansie e da tensioni di ogni genere che diminuiscono le nostre capacità vitali. Allo stesso tempo si esercita la nostra capacità di "ascolto" e di interpretazione attenta e non emotiva nei confronti di ciò che ci è intorno e dei suoi cambiamenti, imparando a farne parte senza chiusure ed opposizioni di principio. Ricercando le radici culturali del Tai Chi Chuan possiamo anche affacciarci su una cultura lontana nel tempo e nello spazio, eppure di grande modernità. Questo non è però essenziale. E' accaduto spesso, nell'esperienza più che ventennale della nostra scuola, che persone che sapevano nulla o molto poco de "I Ching" e del Taoismo ci dicessero di aver migliorato con il Tai Chi Chuan l'efficacia delle loro

relazioni con gli altri e di riuscire a proteggersi meglio dagli stress quotidiani.

Il quarto e non ultimo aspetto in ordine di importanza è la possibilità di trascorrere delle ore con altre persone in un ambiente amichevole ed assolutamente non competitivo - guai se lo fosse - con piacevoli e crescenti soddisfazioni derivanti dal riuscire insieme a controllare sempre meglio il proprio corpo ed il proprio equilibrio. Più volte ci è stato fatto notare quanto gradevole sia fare in gruppo la forma. Questo aspetto, presente in tutte le attività sociali, è certamente valorizzato dal Tai Chi Chuan, che ci insegna ad "unirci" con il mondo che ci circonda.

Riconoscere come stiamo facendo in queste ultime newsletter l'appartenenza del Tai Chi Chuan alla grande famiglia delle arti marziali dell'Estremo Oriente richiama alla mente la rilevanza delle virtù che la tradizione di queste ultime richiede a chi le pratica, e che ogni Maestro dovrebbe trasmettere ai suoi allievi con l'esempio oltre che con il suo insegnamento.

La tradizione delle arti marziali cinesi riconosce due classi di virtù, le virtù "personali" che riguardano i singoli, e quelle "di comportamento" che riguardano le relazioni con gli altri.

#### **Virtù personali**

Coraggio (Yong)

Pazienza (Ren)

Resistenza (Heng)

Perseveranza (Yi)

Volontà (Zhi)

#### **Virtù di comportamento**

Umiltà (Quian)

Sincerità (Cheng)

Cortesìa (Li)

Lealtà (Yi)

Fiducia reciproca (Xin)

Le virtù "personali" si manifestano solo indirettamente nelle comunità alle quali apparteniamo. Per quanto riguarda le "virtù di comportamento" accade in alcuni casi che prima o poi risulti percepibile la mancanza di "**umiltà**" (accettare i propri limiti e avere rispetto per gli altri), di "**sincerità**" e di "**lealtà**" (evitare sotterfugi e strumentalizzazioni). Non che si voglia vivere in un mondo di samurai, ma insomma ...

Tra l'altro nel vecchio mondo occidentale le virtù citate costituiscono insieme alla "**cortesìa**" quella che si chiama "signorilità", virtù composta e perciò certamente ancor più rara, anche se si può trovare in tutte le classi sociali. In conclusione è purtroppo meglio non avere ciecamente troppa "**fiducia**".

In conclusione ci sembra perciò che si possa parlare a ragione non di due ma di quattro virtù del Tai Chi Chuan - **arte marziale, pratica per la salute, sviluppo personale ed attività sociale** - tra loro fortemente correlati. La sfida per la nostra Associazione è quella di riuscire a coltivare al meglio tutti e quattro questi aspetti rispettando gli orientamenti e le preferenze dei suoi Soci,