

## SUI “PRINCIPI” DEL TAI CHI CHUAN

*estratto dalla newsletter 2/2011 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching*

**Nota:** Nel seguito è identificata una struttura dei principi diversa da quella più recentemente adottata dalla nostra Associazione (vedi "[Strategie e principi del Tai Chi Chuan: un quadro riassuntivo](#)" nel sito [www.centrotaichichuan.it](http://www.centrotaichichuan.it)). La principale differenza è che nella struttura qui di seguito citata i principi dello spingi con le mani hanno una enunciazione distinta da quella relativa alla forma a mani nude. Può essere utile esaminare entrambe e scegliere quella che più ci convince.

Il primo passo fondamentale nella pratica del Tai Chi Chuan è l'apprendimento di una serie di “**regole di esecuzione**”, relative ad ogni postura della “forma” a mani nude ed alle transizioni tra una postura e la successiva, e diverse da stile a stile. Dall'applicazione corretta delle regole di esecuzione dipende il raggiungimento di entrambe le finalità della “forma”, e cioè sia i benefici per la salute ed il benessere psico-fisico, che generalmente costituiscono il motivo per cui si pratica il Tai Chi Chuan, sia la preparazione alle applicazioni marziali.

Il Tai Chi Chuan ha la caratteristica peculiare di essere non soltanto una disciplina psico-fisica ma anche un'applicazione diretta di un insieme importante di scuole di pensiero che si sono sviluppate nell'antica Cina, e la cui rilevanza per il mondo di oggi trova sempre maggiori riconoscimenti. Per questa ragione le regole di esecuzione, pur essendo diverse da stile a stile, hanno una solida **base concettuale comune** che si è conservata pressoché inalterata nel tempo. Ogni stile è in sostanza nato da una modifica di stili precedenti cercando di conservare i concetti di base che rendono il Tai Chi Chuan così diverso dalle altre arti marziali. Da qui nasce la possibilità di definire un insieme di “**principi**” la cui conoscenza permette di giungere ad una comprensione del Tai Chi Chuan più profonda ed efficace di quanto possa avvenga limitandosi ad apprendere e ad applicare le regole di esecuzione. Sembra inoltre opportuno che la conoscenza dei “principi” sia comune a tutti quelli che intendono progredire nel Tai Chi Chuan dopo aver “memorizzato” la forma, e non soltanto ad una piccola élite. Questa convinzione condusse la Maestra Laura Autru e la compianta Susi Standen ad impiegare il motto “principi e pratica” quando nell'ormai lontano 1994 fondarono insieme la nostra Associazione.

Nei nostri corsi sebbene siano fortemente orientati alla pratica si fa riferimento anche ai “principi”, seppure in modo non sistematico e per certi aspetti da migliorare. Per progredire utilmente in questa direzione occorre risolvere alcuni ostacoli. Il primo è quello di ottenere una formulazione ordinata e coerente dei “principi” del Tai Chi Chuan, che possa essere esposta con semplicità e con chiarezza senza perdere di significato.

A questo fine un primo riferimento, valido per tutti gli stili, è costituito dai cosiddetti “**Classici del Tai Chi Chuan**”, insieme di brevi testi prodotti negli ultimi due secoli, anche se la tradizione si è ostinata in passato ad attribuire uno di essi al leggendario monaco Taoista Cheng San-feng vissuto nel tredicesimo secolo. Tuttavia, nessuno di questi testi affronta completamente l'argomento, ed è necessario leggerli tutti ed eseguire per conto proprio la sintesi necessaria per trarne profitto. Inoltre essi si limitano ad enunciare una serie di principi, senza indicare le

ragioni per applicarli. Analoghe limitazioni sono relative agli insegnamenti lasciati dai Grandi Maestri del passato.

Per una migliore comprensione dei principi è perciò necessario fare riferimento anche a quella parte importante del pensiero cinese di cui Il Tai Chi Chuan è una applicazione diretta, e sintetizzarne gli aspetti di nostro interesse. Questo percorso può essere appassionante per alcuni ma certamente non è agevole, e non può essere richiesto a tutti quelli che praticano Tai Chi Chuan, Le fonti principali includono:

- ✓ **“I Ching”** o **“Libro dei Mutamenti”**, la cui parte più antica che ci è pervenuta sembra risalire all' XI secolo a. C. e che si è arricchita intorno al V secolo a. C. con una estesa serie di commenti;
- ✓ Il primo **Pensiero Taoista** i cui testi fondamentali risalgono al IV secolo a. C., dall'epoca degli “Stati Combattenti” e delle “Cento Scuole”;
- ✓ Il **Neo-Confucianesimo**, scuola di pensiero nata nel X secolo d.C.;
- ✓ gli elementi della **Medicina Tradizionale Cinese**, che riguardano le relazioni tra la mente e il corpo ed il ruolo della energia interna “ch'i” per il benessere psico-fisico;
- ✓ la tradizione delle **“Discipline Interne”** di matrice taoista, in particolare del ramo “interno” del Chi Kung, basato sulla libera circolazione dell'energia “ch'i” in tutto il corpo e sul suo controllo da parte della mente.

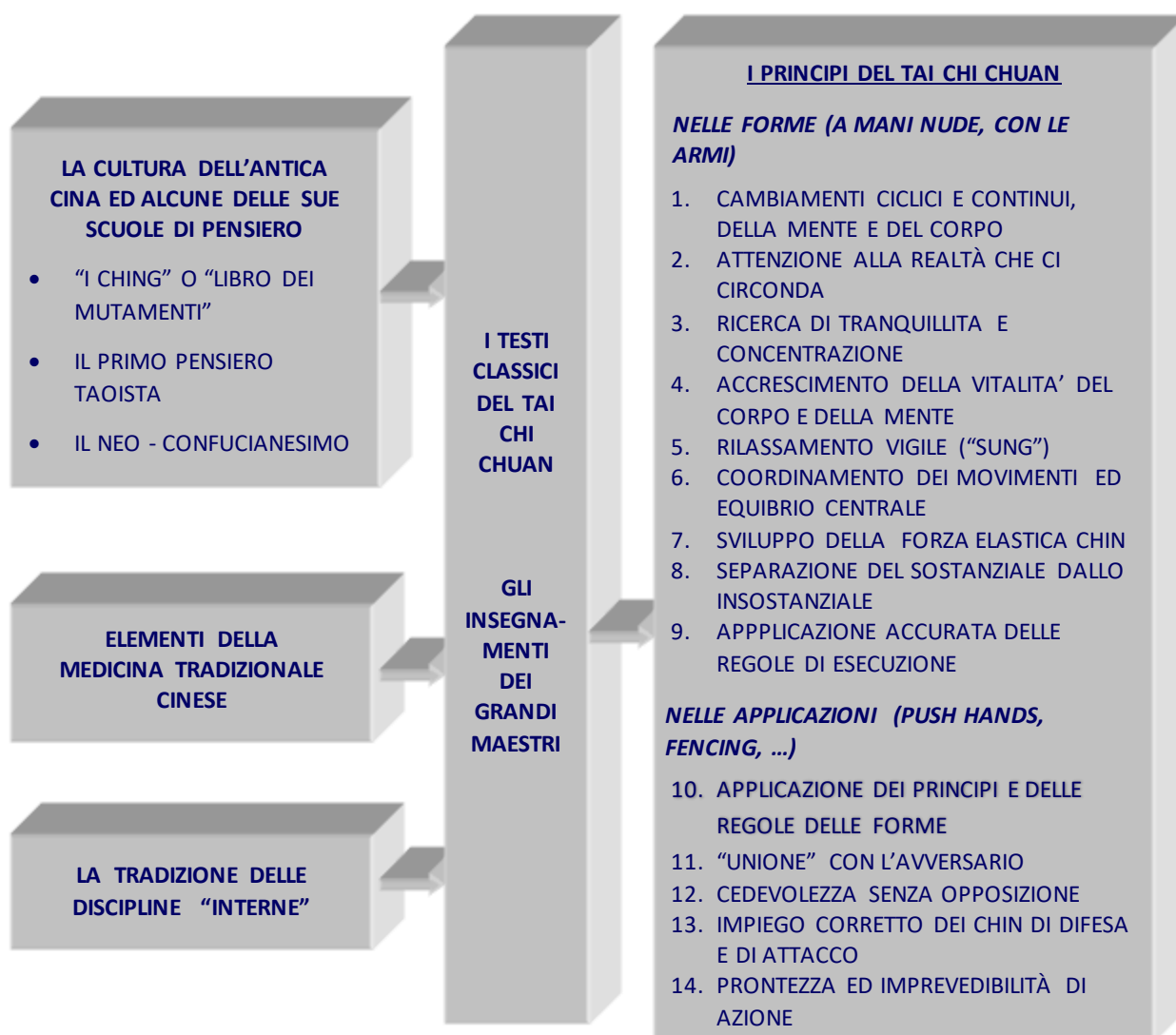
La ricerca di una formulazione chiara e coerente dei principi del Tai Chi Chuan è stata eseguita più volte nell'ambito della nostra Associazione, con risultati che ci sono sembrati ogni volta migliori in termini di significati e di chiarezza. Le analisi più recenti ci hanno condotto alla struttura dei principi riportata nella figura della pagine seguente.

Un secondo problema da risolvere è quello di migliorare l'insegnamento dei principi del Tai Chi Chuan senza compromettere l'orientamento pratico dei nostri corsi. Non va inoltre dimenticata la riluttanza ad approfondire aspetti del Tai Chi Chuan ritenuti “filosofici” che una parte dei praticanti di questa disciplina dimostra frequentemente.

Il percorso che ci attende deve essere fatto con calma e senza fretta. Inoltre, la brevità di esposizione sembra un fattore essenziale di qualità. Per questa ragione è stata definita per ciascuno dei principi i cui “titoli” sono riportati in figura una scheda che indica:

- a) l'enunciazione del principio e la sua applicazione nella pratica del Tai Chi Chuan;
- b) alcune brevi citazioni da testi dell'antico pensiero cinese che ne chiariscono l'origine;
- c) indicazioni sull'applicazione del principio tratte dai “testi classici” del Tai Chi Chuan;
- d) commenti sul significato che esso può avere per la nostra vita quotidiana.

Per quanto riguarda l'ultimo punto, un'osservazione da fare ancora una volta è che gli insegnamenti delle scuole di pensiero nelle quali il Tai Chi Chuan affonda le sue radici hanno trovato negli ultimi decenni consensi crescenti nella cultura occidentale, ed appaiono ai nostri occhi di assoluta modernità. Non a caso molti dei nostri Soci hanno riportato tra i benefici che ottengono dalla pratica del Tai Chi Chuan una maggiore efficacia nei loro rapporti interpersonali e una maggiore serenità nei loro comportamenti.



### ***I PRINCIPI DEL TAI CHI CHUAN - UNO SCHEMA DI RIFERIMENTO***

Un'alternativa possibile alla quale stiamo pensando è quella di includere in alcune lezioni dei corsi avanzati e della parte finale dei corsi intermedi la presentazione di un principio alla volta, utilizzando le schede di cui abbiamo parlato ed impiegando per l'esposizione meno di dieci minuti. **Avere le vostre opinioni a questo riguardo ci sarebbe estremamente gradito.** In ogni caso pensiamo di trattare progressivamente questi argomenti nelle nostre newsletter.

Resta infine da rispondere alla richiesta di consigli da parte di alcuni nostri Soci che intendono seguire un percorso personale di approfondimento e che ci hanno segnalato la difficoltà di trovare nei libri in commercio una introduzione chiara e convincente a questi argomenti. In effetti si può riconoscere che molti testi sul Tai Chi Chuan riportano una congerie di informazioni tra le quali è difficile districarsi. I testi di autori cinesi fanno molti riferimenti alla loro cultura tradizionale così ricca di simboli, di modelli complessi e di improbabili associazioni tra entità diverse che complicano ulteriormente le cose. I testi di autori italiani sono frequentemente

infarciti di considerazioni psicologiche di stile "New Age". In altri testi molto spazio è dedicato alle riproduzioni fotografiche delle forme, che non sono di alcuna utilità. Allora cosa fare?

Il nostro consiglio è quello di iniziare apprendendo per una via sintetica e semplice gli aspetti teorici essenziali del Tai Chi Chuan. Pur se il detto "nemo propheta in patria" si applica anche a queste piccole cose, si ritiene che possa essere utile consultare a questo fine i testi richiamabili dal sito della nostra Associazione. In alternativa - o a complemento - un utile piccolo libro è "Il Tai Chi" di Paul Crompton. Queste stesse newsletter hanno riportato note potenzialmente utili per una comprensione iniziale degli elementi di base del Tai Chi Chuan (*vedi le voci "radici culturali" e "principi" dell'indice ragionato delle newsletter anch'esso accessibile dal sito alla pagina "I corsi e le attività"*).

Una seconda utile lettura è costituita dai "classici" del Tai Chi Chuan. Un nostro riferimento è stato il piccolo libro "The essence of Tai Chi Chuan - the literary tradition", i cui testi sono stati tradotti in inglese con la partecipazione del Grande Maestro Ben Lo, che è il nostro caposcuola. Molti libri sul Tai Chi Chuan in versione italiana riportano alcuni testi in appendice. Varie versioni dei testi classici possono essere ritrovate sul Web.

Una volta acquisita una struttura concettuale di base cui fare riferimento sarà certamente più agevole ed utile consultare testi più complessi ed ambiziosi, estraendone le informazioni ed i commenti che si ritengono interessanti, e correggendo eventuali omissioni. Per quanto ci riguarda tra i numerosi testi consultati e citati nella "Bibliografia" che abbiamo reso disponibile sul sito quelli che consideriamo più utili sono i seguenti: ; "I tredici trattati" di Cheng Man Ch'ing; "Taiji Quan" di Catherine Despeux "Il Tao del Tai Chi Chuan". È possibile che nella vasta e continuamente crescente produzione di testi sul Tai Chi Chuan ve ne siano di più utili ed interessanti. Segnalateci se li leggete, per favore.

A chi è interessato agli aspetti che per semplicità chiamiamo "filosofici" suggeriamo di leggere direttamente le fonti del pensiero taoista ("Tao Te Ching" di Lao Tzu, "Zhuangtzu"), che generalmente ed in particolare nelle edizioni di Adelphi sono ben commentate da sinologi occidentali. Leggere i capitoli dedicati al primo Taoismo ed al Neo-Confucianesimo di un compendio di storia del pensiero cinese come "Storia della filosofia cinese" di Fung Yu-Lan può essere utile. Sono anche disponibili in commercio vari libri dedicati al Taoismo. Testi più ricchi di informazioni come il trattato di Needham "Scienza e civiltà in Cina", Vol. I e II sono costosi e comunque di difficile reperibilità, ma possono essere consultati nelle biblioteche.

Buon viaggio! Saremo lieti di rispondere a vostre domande e richieste di chiarimenti.