



ASSOCIAZIONE ITALIANA  
CHENG MAN CH'ING  
[www.centrotaichichuan.it](http://www.centrotaichichuan.it)  
email: [info@centrotaichichuan.it](mailto:info@centrotaichichuan.it)

## NEWSLETTER 02/2019 - 11 maggio

- ✓ *Ultime iscrizioni al Workshop di primavera*
- ✓ *"Mbriachi e picciriddi Diu l'aiuta"*
- ✓ *"La polvere non si è ancora posata"*

per ricevere le newsletter registrarsi sulla home page del sito [www.centrotaichichuan.it](http://www.centrotaichichuan.it)  
per non riceverle più rispondere con il messaggio "cancellami"

## ULTIME ISCRIZIONI AL "WORKSHOP DI PRIMAVERA"

Il workshop previsto per **Sabato 18 maggio 2019** dalle ore 9.30 alle 17.30, presso **Spazio 66 in Milano, via Ariberto 3**, è confermato. Alcune iscrizioni addizionali sono ancora possibili. Le informazioni essenziali sul workshop sono le seguenti.

Tema del workshop: Approfondimenti e correzioni sulla forma di Cheng Man Ching  
Conduzione: Maestra Laura Brandimarti  
Requisiti: conoscenza pratica della forma di Cheng Man Ching  
Costo di partecipazione: 65 euro

Per iscriversi al workshop è necessario inviare al più presto una e-mail a [info@centrotaichichuan.it](mailto:info@centrotaichichuan.it) con il seguente testo

"chiedo di essere iscritto al workshop del 18 maggio 2019" - nome e cognome"

Entro le ventiquattrore ore successive sarà inviata una e-mail di conferma se il numero massimo di partecipanti previsto non sarà già stato raggiunto.

## "MBRIACHI E PICCIRIDDI DIU L'AIUTA"

Un esempio di vitalità indicato come riferimento nel primo pensiero Taoista, formatosi nel IV secolo a.C., è quello dell'infante che vive con la massima intensità possibile il momento presente, adattandosi ad ogni cambiamento dell'ambiente con cui interagisce senza essere distratto e condizionato da ansie e da altri pensieri. I suoi flussi energetici interni circolano senza impedimenti in tutte le parti del suo corpo che, essendo elastico e privo di rigidità, modifica agevolmente la sua postura con armonia e conservando la sua unità funzionale.

Nel Libro della Via e della Virtù, attribuito a Laozi, si legge:

*(10) Concentrando la tua energia ed ottenendo la massima flessibilità puoi essere come un bambino? (55) La pienezza di colui che è impegnato nella Virtù è come quella di un lattante.... Sebbene le sue ossa siano deboli ed i suoi muscoli molli, egli stringe con forza...*

*(23) Puoi essere un lattante? Egli strilla tutto il giorno senza che la sua gola diventi rauca perché in lui l'armonia naturale è pienamente sviluppata... Non ha preferenze ed è imparziale nei confronti di ogni cosa nel mondo esterno. Egli si dà a ogni cosa con gioia e segue la corrente. Ecco la regola per la conservazione della vita.*

Un analogo riferimento è contenuto in "Zhuangzi", testo attribuito all'omonimo pensatore:

*(Cap. 23) Ecco le regole per prendersi cura della propria vita. Riuscite ad abbracciare l'unità e a non perderla mai? ... a restare semplici? a tornare allo stato della prima infanzia? Il neonato cammina senza sapere dove va e se ne sta tranquillo senza sapere quello che fa. Si piega a tutte le cose e ne segue le fluttuazioni. Ecco le regole per prendersi cura della propria vita.*

Un infante può superare senza danni situazioni che mettono a dura prova il suo corpo e che provocherebbero danni a persona adulte che hanno perso elasticità e flessibilità. Queste virtù fisiche non sono però sufficienti: un fattore critico è costituito dal suo "spirito intatto e vuoto", privo cioè delle ansie e delle "chiusure" mentali dovute a paure e pregiudizi che comprometterebbero il suo livello energetico e la sua immediata adattabilità ai cambiamenti.

Zhuangzi ricorda che questo stato è in qualche modo ritrovabile anche in chi si libera con l'ubriachezza da tensioni mentali e dalle rigidità che ne conseguono.

*(Cap. 19) Se un ubriaco cade da un carro, si farà qualche contusione, ma non morirà mai. Le sue ossa e le sue articolazioni sono identiche a quelle degli altri uomini, ma il colpo che avrebbe ucciso un uomo nel suo stato normale, non basta ad ucciderlo. Ciò perché la sua anima rimane intatta a causa dell'ebbrezza, e lui non ha coscienza di essere in carrozza e di caderne. La sorpresa, il timore della morte e della vita non penetrano in lui; cade pericolosamente ma senza provarne il minimo spavento.*



*You must become like a child.*

*(da Cheng Man Ching - Robert W. Smith  
"T'ai Chi" - Il supremo esercizio...)*

Questi principi si ritrovano nel Taiji Quan, arte che insegna a riprendere il controllo della propria mente e, attraverso di essa, quello del proprio corpo, ritrovando in modo consapevole le virtù di un infante e cercando con l'esercizio di farle ritornare naturali ed istintive.

Il riferimento al pensiero taoista lo accomuna ad altre discipline di significato pratico assai più rilevante, dall'arte della guerra al business management, che nella "apertura" mentale, nella integrazione delle proprie risorse - la "ricerca dell'unità" - e nella adattabilità alla realtà ed ai suoi cambiamenti trovano fattori critici di successo.

Cheng Man Ching, in un suo libro particolarmente incisivo ed efficace (Cheng Man Ching and Robert W. Smith "T'ai Chi: the supreme ultimate exercise for health, sport and self-defense"), ritrova nel Taiji Quan un riferimento al comportamento di un infante.

*Osservate un bambino. Notate il suo respiro: non alto, nel torace, ma basso, nell'addome. Guardate anche come si comporta in un incidente - rilassato e senza apprensione. Questo comportamento può essere attribuito ad ignoranza, ma, nonostante questo, un infante frequentemente supera un incidente senza danni. Così forse l'esperienza e l'intelligenza che*

*caratterizzano la mente di un adulto, e fanno sì che il suo corpo si irrigidisca, dopo tutto non sono una risorsa utile. Lasciate un infante prendere un vostro dito e cercate di ritrarlo. Difficile, non è vero? La presa è ferma ma non convulsa; c'è in essa vera energia. Infine, guardate come un infante sta in piedi: dritto, ma non rigido. Nel mondo Taiji si possono fare progressi soltanto se si diventa come un infante.*

Nella sezione "Questions and Answers" dello stesso libro, Cheng Man Ching risponde agevolmente ad una domanda provocatoria sugli effetti simili che secondo Zhuangzi sono prodotti dall'ubriachezza, pratica meno difficile del Taiji Quan.

*Liberarsi da pensieri e da ansie porta a vincere la paura... Certamente, le inibizioni mentali di un ubriaco sono annullate, la sua capacità di sviluppare tensioni muscolari è minima, ed il suo corpo è di conseguenza rilassato. Tuttavia, un ubriaco rinuncia alla sua mente, ed è schiavo delle circostanze, mentre nel Taiji noi manteniamo una mente attiva e consapevole (e il Taiji, oltre ad insegnarci a controllare le nostre azioni, fa anche bene alla salute).*

Tutto questo ricorda a chi scrive un aforisma proveniente dalla saggezza popolare siciliana, basato su una vasta serie di dati sperimentali, che dice: "mbriachi e picciriddi, Diu l'aiuta" ("ubriachi e bambini, Dio li aiuta"). Verosimilmente, culture popolari di altre regioni hanno detti simili. Chi tra i lettori di queste note ne conosce altri esempi, è pregato di farceli sapere scrivendo a [info@centrotaichichuan.it](mailto:info@centrotaichichuan.it).

## **"LA POLVERE NON SI È ANCORA POSATA"**

Le origini del Taiji Quan sono state per molto tempo l'oggetto di numerose ed accese controversie. Nel secolo scorso la creazione del Taiji Quan è stata per lungo tempo attribuita ad un leggendario monaco taoista, **Zhang Sanfeng**, che sarebbe nato nel 1247 e sarebbe vissuto sin dopo l'avvento della dinastia Ming (1368). La traccia storica su cui si basò questa attribuzione è costituita da un'epigrafe scritta nel 1669 in memoria di un maestro di arti marziali, nella quale si legge:

*"Sebbene l'abilità ottenibile con l'arte marziale di Shaolin sia conosciuta ovunque, essa enfatizza l'attacco, dando all'avversario qualcosa da cui trarre vantaggio. Di conseguenza, è nata quella che è chiamata la "scuola interna", che sconfigge l'avversario con la immobilità, vince cioè l'ovvietà con la sottigliezza e l'ingegnosità. Un semplice gesto della mano può causare lo scompiglio degli avversari ... Quest'arte è iniziata con Zhang Sanfeng, delle montagne Wudang, esperto in elisir".*

In questa epigrafe è indicata per la prima volta la diversità tra le arti "esterne", associate al monastero buddhista di Shaolin, orientate all'attacco e basate sulla fisicità, sulla durezza e la forza muscolare, e le arti "interne", associate ai monti Wudang, luogo deputato del Taoismo, orientate invece alla difesa e basate sulle facoltà mentali, sulla cedevolezza e sui flussi di energia interna ("neijia"). È anche indicato un principio fondamentale del Taiji Quan come arte marziale, che è quello di trarre vantaggio dagli attacchi dell'avversario.

Nei primi anni del millenovecento il Taiji Quan, che nella seconda metà del secolo precedente aveva mosso i suoi primi passi "pubblici" e ancora non aveva questo nome ma era chiamato "boxe

morbida” o “arte delle tredici posizioni”, si trovò a dover vincere una forte concorrenza da parte “arti esterne” di Shaolin che diventarono sempre più popolari, e che, a partire dai primi anni del millenovecento, furono oggetto di una serie di pubblicazioni di grande diffusione che diedero evidenza alla loro tradizione buddhista. L’associazione del nome di Zhang Sanfeng alla nascita delle arti interne, riportata nell’epitaffio del 1666, concedeva l’opportunità di creare per il Taiji Quan, considerato “arte interna” per eccellenza, una tradizione paragonabile a quella delle arti marziali esterne di tradizione buddhista.



*Statua di Zhang Sanfeng eretta sui monti Wudang (da Wikipedia)*

È diffusa l’opinione che sia stata questa la ragione per cui la nascita del Taiji Quan fu attribuita dalle sue scuole più attive a Zhang Sanfeng ed alla comunità taoista rappresentata dalla sua figura e dai suoi successori, in particolare da **Wang Zongyue**, a cui è attribuito il testo classico forse più significativo del Taiji Quan, il “Tai Chi Chuan Lun”, ritrovato “per caso” in una bottega del sale. A Zhang Sanfeng fu attribuito un altro testo classico denominato “Il Tai Chi Quan Ching”.

Dopo la Rivoluzione del 1911 che segnò la fine della dinastia manciù Qing e fino ad epoche recenti questa tesi è stata riportata in molti testi sul Taiji Quan. Essa è stata tuttavia oggetto di molte critiche. È da molti negato che Zhang Sanfeng sia realmente esistito; il suo nome non è associato alle arti marziali nei più importanti degli altri testi che lo riguardano; la ragione che ha condotto alla scrittura dell’epitaffio in cui egli è indicato come fondatore delle

arti marziali interne, sembra sia stata esclusivamente una difesa della cultura cinese nei confronti di quella manciù della dinastia che aveva preso il potere. Infine, le arti marziali interne che si fanno risalire a quell’epoca non sono limitate al Taiji Quan, ma includono anche lo Xingyiquan ed altre arti.

Una tesi antagonista sostenuta con crescente vigore in anni più recenti fa nascere il Taiji Quan nell’ambito della famiglia **Chen**, che viveva in un villaggio chiamato Chenjiagou, nella “provincia” di Henan, costituita da una fertile pianura attraversata dal Fiume Giallo, che è considerata la culla della civiltà cinese.

La famiglia Chen era molto attiva negli scontri che agitavano la regione in cui è situato il suo villaggio, ed era famosa per la sua abilità nelle arti marziali, che iniziò a praticare con versioni modificate delle arti di Shaolin, in particolare con uno stile chiamato “pao chui” (“lotta con i pugni” detto anche “cannon pounding” o “martellare di un cannone”).

Le arti marziali della famiglia erano mantenute segrete con grande cura - tanto da non insegnarle alle donne che sposandosi le avrebbero potuto trasmettere ad estranei - poiché esse costituivano un elemento ritenuto essenziale per la sua sopravvivenza, in epoche ricche di turbolenze di vario genere. In particolare, membri della famiglia ne traevano sostentamento facendo da scorta a trasporti di carichi di valore.

Nel diciassettesimo secolo alle arti marziali esterne praticate dalla famiglia si unirono loro versioni modificate con l'applicazione dei principi delle "arti interne", derivati dal Taoismo e dalla Medicina Tradizionale Cinese. Tuttavia, soltanto nel 1928, epoca in cui altri stili di Taiji Quan erano già da tempo insegnati pubblicamente, un esponente della famiglia, Chen Fake, iniziò ad insegnare a Pechino, riscuotendo successo anche a causa della visibilità degli aspetti marziali del suo stile. La comparsa di questo stile originò una serie di studi storici secondo i quali la prima versione del Taiji Quan era attribuibile a **Chen Wanting** (1580 - 1660), nona generazione della famiglia Chen, militare e uomo di cultura, che avrebbe modificato le arti marziali esterne di Shaolin in accordo ai principi del Taoismo e della Medicina Tradizionale Cinese. Ne derivò un insieme complesso di esercizi marziali, progressivamente semplificati e modificati dalle generazioni successive della famiglia fino a giungere allo stile Chen attuale.

La famiglia Chen, che a differenza di altre scuole tradizionali, non ha adottato come riferimento i "testi classici" del Taiji Quan, sostiene ancora oggi che questa nuova arte marziale sia stata creata da Chen Wanting in autonomia, senza ricevere l'insegnamento di maestri esterni alla famiglia Chen. Secondo altre tesi questa ipotesi è molto discutibile, e una influenza diretta della scuola di arti marziali taoiste in un vicino villaggio fu essenziale per la nascita dello stile Chen.

Altri ancora ritengono che sia stato un membro della famiglia vissuto circa due secoli dopo Chen Wanting, **Chen Changxing** (1771-1853), a giovare dell'insegnamento di maestri di arti marziali taoiste per modificare lo stile insegnato dalla sua famiglia che richiedeva doti atletiche non comuni. Il ruolo di questo personaggio nella storia del Taiji Quan fu fondamentale anche per un'altra ragione di grande rilevanza, che portò il suo insegnamento a superare i confini della famiglia Chen. **Yang Lu-chan** (1799 - 1872), giovane appassionato di arti marziali riuscì ad essere ammesso alla sua scuola. Ebbe poi il permesso di portare l'arte marziale che aveva appreso fuori dal villaggio Chenjiagou, e finì per insegnarla anche alla corte manciù, molti anni prima della comparsa pubblica dello stile Chen ad opera di Chen Fake.

Le caratteristiche marziali dello stile di Yang Luchan così come ci sono pervenute tramite suo nipote **Yang Chenfu**, sono meno visibili di quelle dello stile Chen; ad esempio, nelle "forme", che seguono con rigore gli insegnamenti dei testi classici, non sono incluse emissioni di energia "esplosiva". Che questo sia stato dovuto alla riluttanza di insegnare pubblicamente tecniche marziali, in particolare a esponenti non cinesi della corte imperiale, o all'influenza dell'apprendimento diretto da maestri delle arti marziali interne taoiste, oppure a tutte e due le cause, è questione ancora aperta. Un riferimento è costituito dalle posture marziali inserite nelle "forme" dei diversi stili. Paragonando lo stile Chen allo stile Yang, alcune posture sono comuni. Nello stile Chen sono però impiegate anche altre posture, una parte delle quali sono chiaramente importate dagli stili di Shaolin.

Le autorità governative cinesi hanno finito col prediligere le tesi sostenute dalla famiglia Chen, verosimilmente a causa della loro "laicità". Douglas Wile racconta in un lungo articolo comparso nel 2017 sulla rivista "Martial Art Studies", intitolato "Four New Document Finds Reignite Old Debates in Taijiquan Historiography" che il 21 agosto 2007 la "General Administration of Sport of China" assegnò al villaggio della famiglia Chen una targa commemorativa che lo consacrava come "luogo di nascita del Taiji Quan". Nell'occasione, un esponente di una accademia sportiva disse: **"Finalmente la polvere ricopre una secolare controversia"**. Questa attribuzione "ufficiale" che



aveva il supporto governativo suscitò tanta opposizione che dopo qualche mese la targa fu rimossa. Secondo Wile è verosimile che il sostegno principale a questa decisione sia stato il ritrovamento nel primo decennio di questo secolo di altra documentazione sulle prime versioni del Taiji Quan. Ne sono nate altre quattro ipotesi la più credibile delle quali sembra la seguente.

Nella casa della famiglia Li nel villaggio Tang, situato in prossimità del villaggio della famiglia Chen, nascosta nell'architrave di una porta è stata trovata una documentazione che include un manuale di arti marziali taoiste scritto da esponenti della famiglia, ed una parte dei "testi classici" del Taiji Quan finora attribuiti ad altre fonti, in particolare il "Taiji Quan Lun", generalmente attribuito a Wang Zongyue. Una parte di questi testi sarebbe stata scritta da Li Chunmao (1568 - 1666), che avrebbe studiato un'arte marziale taoista chiamata "Arte dei tredici movimenti" nell'edificio chiamato "Tempio Taiji", parte del complesso del "Tempio dei Mille Anni" ("Thousand Year Temple", presumibilmente lo stesso tempio indicato da alcuni con il nome "Qianzai Temple"), costruito nel 68 a.C. e distrutto nel 1957. In questo tempio si praticavano i culti associati ai "tre insegnamenti" - buddhismo, confucianesimo e taoismo - esempio non raro in Cina di "sincretismo religioso". Un esponente della famiglia Li citato in questa documentazione fu considerato un "traditore" dall'autorità imperiale, e questa sembra sia stata la ragione per cui la famiglia, cercando di eliminare ogni traccia di questo personaggio, la mantenne segreta per secoli.



*L'architrave in cui era nascosta la documentazione della famiglia Li (da L. B. Christensen "Tai Chi - the true history and principles")*

Dopo Li Chunmao, due suoi figli avrebbero studiato arti marziali in questo tempio, insieme a Chen Wangting, loro cugino, a cui la famiglia Chen attribuisce invece il merito esclusivo della creazione del Taiji Quan.

Anche l'autenticità dei nuovi documenti trovati è stata messa in dubbio. L'opinione di Wile è che l'analisi, la verifica e la riconciliazione della nuova documentazione darà luogo ad una "cause célèbre" che durerà per almeno un altro secolo. L'origine del Taiji Quan come arte marziale taoista ne esce comunque rinforzata, e lo stile Chen appare come il risultato della sua combinazione con le arti di Shaolin.