



## LA STORIA DEL TAIJI QUAN: LE ORIGINI

*Per avere un quadro di insieme della storia del Taiji Quan è utile considerare distintamente tre periodi successivi:*

- *le “**origini**”, dall’inizio della sua storia fino a quando il Taiji Quan iniziò ad essere dimostrato ed insegnato in pubblico, intorno all’anno 1850;*
- *lo “**sviluppo**”, che, pur mantenendo la sua pratica nell’ambito di gruppi ristretti di persone, ne ha determinato caratteristiche e stili ancora oggi ben presenti, dal 1850 al 1950;*
- *la “**diffusione**”, che ha visto la sua pratica diffondersi sia in Cina, sia in tutti gli altri Paesi, da circa il 1950 ai giorni nostri.*

La nascita del Taiji Quan è una questione investigata da più di cinquanta anni con grande attenzione nella comunità degli storici interessati alle arti marziali provenienti dalla Cina, e ne ha superato i confini. Le analisi relative alla nascita ed allo sviluppo di questa disciplina hanno infatti anche una valenza politica, poiché riguardano relazioni tra scuole di pensiero e di culto, autonomie locali e potere centrale. Il Taiji Quan ha inoltre assunto, almeno in passato, un ruolo importante a sostegno della cultura di origine cinese nei confronti delle culture provenienti da altri Paesi. Numerose ricerche hanno generato tesi diverse, ricche di intrecci tra testi apparentemente giunti da un lontano passato ma di dubbia autenticità, persone, luoghi, datazioni incerte, stili di arti marziali ed antiche culture. Ne sono derivate dispute molto accese, documentate da una vasta bibliografia, e la questione non è ancora risolta. Riteniamo che essere informati su ciò che si sa o che è lecito immaginare a proposito delle origini del Taiji Quan possa essere interessante per chi ne è appassionato. Per questa ragione esponiamo brevemente nel seguito le tesi che hanno avuto un maggiore seguito.

Una traccia storica che è stata per lungo tempo associata al Taiji Quan risale al 1669 ed è costituita dalla biografia di un maestro di arti marziali, Wang Zhengnan, che riporta anche indicazioni sull’arte da lui insegnata, a cui si accompagna una iscrizione funebre per lo stesso maestro datata 1676 [1]. In questo testo è indicata per la prima volta la diversità tra le arti “esterne”, associate al monastero buddhista di Shaolin, basate sulla fisicità, sull’aggressività e la forza muscolare, e le arti “interne”, associate ai monti Wudang, luogo deputato del Taoismo, basate invece sulle facoltà mentali, sulla cedevolezza ed i flussi interni di energia (“neijia”) [2]:

*“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".*

**Zhan Sanfeng** fu un leggendario eremita taoista, oggetto di storie che gli attribuirono poteri soprannaturali (*vedi più avanti "Storie del Taii Quan"*), citato in varie cronache e di cui fu scritta anche una biografia, che si suppone sia vissuto prima e dopo l'avvento della dinastia Ming (1368 - 1644) [3], e che abbia trascorso l'ultima parte della sua vita sui monti Wudang. Durante quella dinastia il pensiero taoista ebbe il suo massimo splendore, condiviso dalla corte imperiale e dalla società colta. Fu anche costruita la maggior parte degli edifici di culto taoista delle montagne Wudang, nominati nel 1994 dall'Unesco "patrimonio mondiale". Questo sito è ancora attivo, ed oltre ad essere una attrazione turistica, è frequentato da appassionati degli esercizi spirituali e fisici dei monaci taoisti provenienti da tutto il mondo, a somiglianza di quanto avviene per il monastero buddhista di Shaolin.

I testi che abbiamo prima citato furono scritti circa due secoli dopo la morte di Zhang Sanfeng, poco tempo dopo l'avvento della dinastia manciù Qing (1644 - 1911), che ostacolava la pratica delle arti marziali poiché vi vedeva un potenziale sostegno alla ribellione delle comunità locali. Il riconoscimento delle "arti interne" di origine taoista da essi sostenute costituiva a quel tempo una difesa delle tradizioni cinesi contro quelle straniere, identificate in modo esplicito dalla tradizione buddhista delle arti marziali di Shaolin, ma implicitamente estese a quelle della dinastia manciù che aveva da poco preso il potere e cercava di imporre la propria cultura. Per questa ragione essi furono designati per essere messi al bando insieme a numerosi altri testi (circa 3000) non dichiaratamente favorevoli alla nuova dinastia, con un decreto imperiale che nel periodo dal 1672 al 1693 causò la distruzione di circa 150.000 libri [4]. Tuttavia, delle copie si salvarono ed assunsero una parte importante nella intricata storia che stiamo raccontando.

Dopo altri due secoli, il Taiji Quan - che nella seconda metà del milleottocento 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 delle arti esterne di Shaolin che diventavano 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 [5]. 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 l'arte marziale interna per eccellenza, una tradizione paragonabile a quella delle arti marziali esterne di tradizione buddhista, dando a questa nuova disciplina un prestigio che nella mentalità confuciana di quell'epoca dipendeva dal passato che poteva vantare, anche se era rievocato con qualche disinvoltura.

È diffusa l'opinione che sia stata questa la ragione per cui la nascita del Taiji Quan fu attribuita da molti dei suoi esponenti a **Zhang Sanfeng** ed alla comunità taoista rappresentata dalla sua figura e dai suoi discepoli, 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. 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, attribuendo a Zhang Sanfeng un testo classico denominato “Il Taiji Quan Ching”. È stato anche dato risalto al sogno che si raccontava lo avesse guidato in questa sua creazione: un serpente che resisteva con successo agli attacchi di una gru, redendo evidente i vantaggi della flessibilità e della cedevolezza nei confronti della durezza e dell’aggressività.

Questa **prima tesi** è stata oggetto nel tempo di numerose critiche. È dubbio che Zhang Sanfeng sia realmente esistito; la ragione che ha condotto alla scrittura dell’epitaffio in cui egli è indicato come fondatore delle arti marziali interne sembra sia stata esclusivamente di natura politica; il suo nome non è associato alle arti marziali nei più importanti degli altri testi che lo riguardano [5]. 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 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,



La provincia di Henan (da [China edcp location map.svg](#) by Uwe Dederig)

costituita da una fertile pianura attraversata dal Fiume Giallo e considerata la culla della civiltà cinese. Questa provincia è per noi di grandi dimensioni - la sua superficie è pari all’incirca alla metà di quella dell’Italia - ma come si vedrà in seguito tutti i villaggi in cui le diverse tesi fanno nascere il Taiji Quan sono raggruppati in un’area ristretta, a Sud del confine con la provincia di Shanxi. Il monastero buddhista Shaolin è a circa ottanta chilometri a sud di Chenjiagou. A non molta distanza, nel

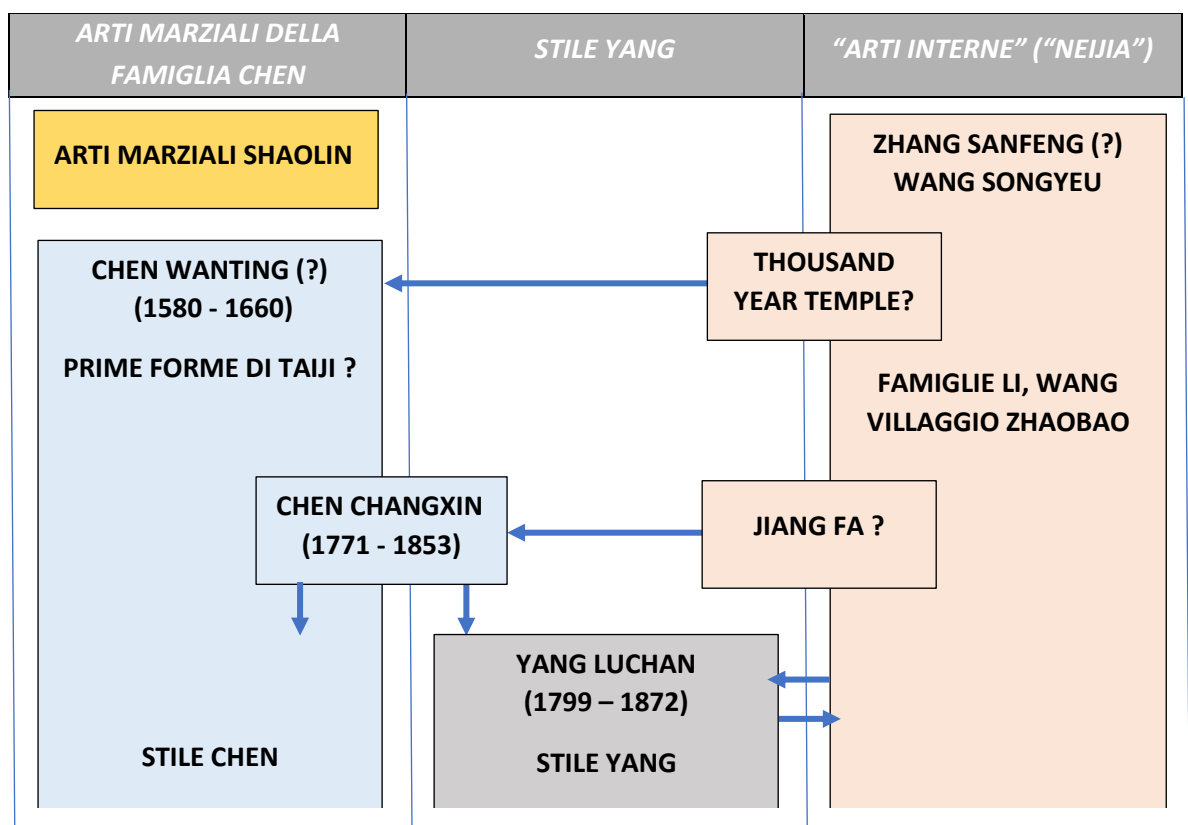
Nord della provincia di Hubei, si trovano i monti Wudang, considerati il luogo di origine delle “arti interne”.

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 dello stile di Shaolin, in particolare di un’arte chiamata “pao chui” (“lotta con i pugni” chiamata anche “cannon pounding” o “martellare di un cannone”) [6]. Si ritiene che 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 suo esponente, Chen Fake, iniziò ad insegnare a Pechino, riscuotendo successo anche a causa della visibilità degli aspetti marziali del suo stile di Taiji Quan. Le arti marziali della famiglia erano infatti mantenute segrete con grande cura poiché esse costituivano un elemento

ritenuto essenziale per la sua sopravvivenza, in epoche ricche di turbolenze di vario genere. Si racconta anche che membri della famiglia abbiano fatto da scorta a convogli che trasportavano oggetti di valore. Successo ebbe anche il primo testo stampato scritto da un esponente della famiglia, Chen Xin, che si era dedicato agli studi letterari invece che alla pratica delle arti marziali, pubblicato nel 1932 alcuni anni dopo la morte del suo autore con il titolo “Illustrated explanations of Chen Family Taiji Quan”. Con la somma ottenuta dalla famiglia Chen per i diritti di pubblicazione furono pagati i suoi funerali che non avevano ancora avuto luogo a causa del loro costo [7]. Nel tempo sono stati prodotti numerosi altri testi a cura di esponenti della famiglia o di loro allievi. I cosiddetti “testi classici” del Taiji Quan sono invece estranei alla famiglia Chen.

Lo studio del suo ruolo nella nascita del Taiji Quan ha dato luogo ad ipotesi diverse, indicate nello schema seguente e brevemente descritte nel seguito.



Subito dopo la comparsa pubblica dello stile Chen, Hang Tao, studioso della storia delle arti marziali di grande reputazione, ed un suo buon amico, Gu Liu Xin, ne studiarono le origini consultando gli archivi della famiglia da cui questo stile proveniva. Le conclusioni diedero luogo ad una seconda tesi sulle origini del Taiji Quan secondo la quale le sue prime versioni erano attribuibili a **Chen Wanting** (1580 - 1660), nona generazione della famiglia Chen, militare e uomo di cultura, che avrebbe adattato elementi di varie arti marziali esterne ai principi del Taoismo e della Medicina Tradizionale Cinese, sviluppando un insieme complesso di esercizi marziali che includevano una versione modificata dell’arte tradizionale della famiglia, il “chen pao chui” [8, pag. 12]. A Chen Wanting è anche attribuita la creazione del Ti Shou a piedi fissi (“spingi con le mani”). La famiglia

Chen sostiene ancora oggi che questa nuova arte marziale sia stata creata da Chen Wanting in autonomia, sulla base dei testi allora disponibili e senza ricevere l'insegnamento di maestri esterni alla famiglia [9].

Secondo una terza tesi [8, pag. 16], Chen Wanting si sarebbe invece giovato della cooperazione con Jiang Fa, proveniente dal villaggio Zhaobao, distante soltanto pochi chilometri dal villaggio della famiglia Chen. Jiang Fa avrebbe imparato il Taiji Quan da Wang Zongyue, nome già incontrato nella prima ipotesi sulla nascita del Taiji Quan, a sua volta inserito in una linea di "arti interne" taoiste che facevano almeno idealmente capo a Zhang Sanfeng, il personaggio leggendario anch'esso prima citato e che in questa tesi ritorna sulla scena.

Entrambe queste due tesi hanno avuto degli oppositori. L'attribuzione a Chen Wanting della nascita del Taiji Quan è stata oggetto di critiche, indipendentemente dalla sua maggiore o minore autonomia nello sviluppo delle nuove arti marziali [10]. Le indicazioni su questo suo ruolo nei manoscritti della famiglia si trovano solo in note a lato, forse aggiunte dopo, e non nel loro corpo principale, senza l'evidenza che avrebbero meritato. L'autenticità del testo attribuito a Chen Wanting è discutibile. Lo stesso Chen Xin fa risalire la nascita del Taiji Quan al capostipite della famiglia e non a Chen Wanting. Per quanto riguarda la terza tesi che include il contributo di Jiang Fa, le ricostruzioni storiche prevalenti fanno vivere questo personaggio molto tempo dopo Chen Wanting.

Il nome di Jiang Fa ritorna con evidenza in una quarta tesi che lo collega alla famiglia Chen [11]. Si ritiene che sia stato un membro della famiglia vissuto circa due secoli dopo Chen Wanting, Chen Changxing (1771-1853), a giovare dell'insegnamento di Jiang Fa proveniente dal vicino villaggio di Zhaobao, semplificando e modificando lo stile insegnato dalla sua famiglia che richiedeva doti atletiche non comuni [8, pag. 18]. Il risultato fu quello di renderlo più agevolmente praticabile e più simile al Taiji Quan dei nostri giorni. Sembra che per questa ragione Chen Changxin sia stato in qualche modo isolato e non gli sia stato più permesso di insegnare lo stile tradizionale della famiglia [11, 12]. Il suo ruolo 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 Luchan (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 e dei suoi successori, dal cui insegnamento derivò la gran parte degli altri stili di Taiji Quan, furono meno visibili di quelle dello stile Chen; in particolare nelle "forme" non furono 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'insegnamento delle arti marziali interne taoiste, oppure a tutte e due le cause, è questione ancora aperta. Un riferimento è costituito dalle tecniche marziali inserite nelle "forme" dei diversi stili [12]. Paragonando lo stile Chen allo stile Yang, alcune tecniche sono comuni. Nello stile Chen sono però impiegate anche altre tecniche, una parte delle quali sono chiaramente importate dagli stili di Shaolin.

Le tesi relative all'origine del Taiji Quan non sono soltanto quelle prima indicate. Douglas Wile racconta in un lungo articolo comparso nel 2017 sulla rivista "Martial Art Studies" pubblicata sul web dall'Università di Cardiff [13], 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. Nel suo articolo egli analizza questa nuova documentazione, che ha anch'essa suscitato molte controversie sulla sua autenticità, ad un livello di dettaglio che va molto al di là degli obbiettivi di queste note. In breve, è messo in luce il ruolo di altre quattro ipotesi diverse da quelle prima indicate, anche se ad esse collegate in vario modo. Le famiglie e le località introdotte da queste nuove ipotesi sono le seguenti.

1. **La famiglia Li del villaggio Tang, nella provincia di Henan**, la stessa del villaggio Chenjiagou della famiglia Chen. I testi trovati sono: una genealogia della famiglia di ventisei pagine, in cui sono presenti numerosi richiami alle arti marziali da essa praticate; un manuale di arti marziali scritto da esponenti della famiglia, che include parte dei "testi classici" del Taiji Quan finora attribuiti ad altre fonti, in particolare il "Taiji Quan Lun", generalmente attribuito a Wang Zongyue; la copia di una stele incisa nel 1716 in onore di un personaggio della famiglia nato nel 616 che avrebbe creato un'arte marziale ed una pratica per la salute basate sul prevalere della morbidezza nei confronti della rigidità. Alcuni storiografi sostengono l'autenticità di questi documenti, altri la negano fino a considerare la copia della stele un "computer masterpiece"; altri ancora sostengono che si tratta di documenti autentici modificati ed arricchiti nel tempo per cercare di trarne vantaggio.

Di questi testi sono disponibili anche traduzioni in inglese [14]. Una parte di essi sarebbe stata scritta da Li Chunmao (1568 - 1666), che avrebbe studiato arti marziali nell'edificio chiamato "Tempio Taiji" nel 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, dove si praticavano i culti associati ai "tre insegnamenti" - buddhismo, confucianesimo e taoismo - esempio non raro in Cina di "sincretismo religioso". Anche Chen Wanting, il creatore del Taiji Quan secondo la famiglia Chen, avrebbe studiato la nuova arte marziale nello stesso tempio, insieme a due fratelli della famiglia Li prima di sviluppare la nuova arte marziale della sua famiglia. Questa tesi è sempre di più accettata, ed il tempio Qianzai inizia ad essere considerato il luogo di nascita del Taiji Quan, sostituendo in questo ruolo il villaggio della famiglia Chen [15].

2. **La famiglia Wang del villaggio Wangbao**, anch'esso nella provincia di Henan. La storia delle arti marziali praticate da questa famiglia è assai simile a quella della famiglia Li, con la quale ebbe vari rapporti: anche in questo caso la sorgente della loro arte sarebbe stato il Tempio dei Mille

Anni, poiché sembra un esponente della famiglia vissuto nel periodo 1522 - 1567 abbia studiato le “tredici posizioni” con i monaci taoisti, molto prima di Cheng Wangting. La documentazione ritrovata recentemente nell’ambito della famiglia Wang è costituita da un manuale di taiji con la lancia, a cui vennero aggiunti sei testi sulle forme a mani nude.

3. **La famiglia Liu del villaggio Zhaobao** nella provincia di Henan. Della tradizione delle arti marziali in questo villaggio abbiamo già detto. La nuova documentazione, trovata negli ultimi anni '90, è un manuale che include vari testi classici del Taiji Quan ed enunciazioni dei suoi principi. Attualmente chiamato “I segreti del Taiji Quan”, sarebbe stato ricavato dalle indicazioni che un uomo proveniente dal villaggio Zhaobao avrebbe dettato ad un medico prima di morire perché non fossero perse. La sua prima prefazione è datata 1728. È da notare che gli esponenti di questo villaggio non sono ancora accettati dalla comunità di arti marziali taoiste perché non fanno parte di un’unica famiglia, condizione ritenuta necessaria per identificare uno stile specifico.
4. **La famiglia Wang della contea Xinjiang**, nella provincia di Shanxi che confina a sud con la provincia di Henan. IL documento trovato è una genealogia della famiglia di Wang Zongyeu, il personaggio che abbiamo incontrato sin dall’inizio del nostro racconto, che sarebbe vissuto tra il 1525 ed il 1606 ed avrebbe imparato un’arte interna da un discepolo del leggendario Zhang Sanfeng. Le indicazioni date da questo documento sono in linea di massima coerenti con la terza delle tesi che abbiamo riportato nella prima parte di queste note, che vede come protagonisti Jiang Fa proveniente dal villaggio Zhaobao e Chen Wanting, esponente della famiglia Chen che da Jiang Fa avrebbe imparato il Taiji Quan e avrebbe poi modificato gli stili praticati dalla sua famiglia, conservandone per qualche aspetto la “durezza” tipica delle arti Shaolin.

Si noti che i luoghi della provincia di Henan indicati nell’insieme delle ipotesi prima riportate - Chenjiagou, Zhaobao, il villaggio Tang della famiglia Li, il villaggio Waobang della famiglia Wang, il tempio Qianzai - sono a breve distanza l’uno dall’altro. In particolare, Zhaobao è lontano soltanto alcune miglia da Chenjiagou. Anche la contea Xiniang residenza della famiglia Wang nello Shanxi è vicina a questa zona.

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. Crediamo però che il quadro di insieme resterà inalterato, e che comunque il Taiji Quan possa essere considerato il risultato dell’applicazione alle “arti esterne” dei principi del Taoismo della Medicina Tradizionale Cinese che costituiscono il fondamento delle “arti interne”, con accentuazioni diverse a seconda degli stili che ne sono derivati.

## Riferimenti

1. ["Boxing method of the internal school" "Memorial inscription for Wang Zhangnan" nella sezione "Biography of Wang Zhengnan by Huang Baijia"](https://brennantranslation.wordpress.com/)



2. Zhang Yun ["Weijia and Neija: blood brothers or distant cousins?"](http://www.ycgf.org/Articles/) dal sito <http://www.ycgf.org/Articles/>
3. [Zhaohan, Huang](https://openresearch-repository.anu.edu.au/) ["On the cult of Cheng San-feng and the autenticity of his works"](https://openresearch-repository.anu.edu.au/) Tesi di dottorato in filosofia - Australian National University (1976) dal sito <https://openresearch-repository.anu.edu.au/>
4. Wikipedia - edizione inglese (/wiki) ["Literary inquisition. The Qing Dynasty"](#)
5. Stanley Henning ["Ignorance, Legend and Taijiquan"](#). Journal of the Chen Style Taijiquan Research Association of Hawaii (1994) Vol. 2, Num. 3
6. David Gafney ["Chenjiagou: the history of the Taiji village"](#) - Journal of Asian Martial Arts - Volume 17 Number 2 2008 dal sito [www.journalofasianmartialarts.com](http://www.journalofasianmartialarts.com)
7. Jarek Szymanski ["Biography of Chen Xin"](#) dal sito [www.chinafrominside.com](http://www.chinafrominside.com)
8. David Gaffney, Davidine Siaw-Voon Sim ["Chen Style Taijiquan: The Source of Taiji Boxing"](#) - Blue Snake Books, 2001
9. Wong Way Yi ["Chen Family Taiji Quan"](#) dal sito [www.chenfamilytaiji.com](http://www.chenfamilytaiji.com)
10. Peter Lim Tek Tian ["Part 1: The Origin Theories"](#) <http://www.itcca.it/peterlim/historg1.htm>
11. Peter Lim Tian Tek ["3 - The development of Chen Taiji Quan"](#) <http://www.itcca.it/peterlim/historg3.htm>
12. Dan Docherty ["Complete Tai Chi Chuan"](#), 1997
13. Douglas Wile [Fighting Words](#) : Four New Document Finds Reignite Old Debates in Taijiquan Historiography – Martial Arts Studies, Issue 4, July 2017
14. Lars Bo Christensen ["Tai Chi: the true history and principles"](#) 2016
15. David Silver ["Zhang, San-feng and the ancient origin of Taiji Quan - Part 2"](#) 1 Dicembre 2008 dal sito <https://legacy.ymaa.com/>

---

*Revisione del 117 ottobre 2018*