

## 太极拳 - Taijiquan (Taiji, Tai Ji, Tai Chi)



Nato originariamente nel 17° secolo in Cina come arte marziale, nel frattempo i movimenti morbidi e delicati del taijiquan sono praticati in tutto il mondo, da giovani e meno giovani, come forma di movimento meditativa e salutare. Il taijiquan potenzia la forza vitale e stimola la circolazione sanguigna. Incentiva inoltre la mobilità, la coordinazione e l'equilibrio. La pratica regolare del taijiquan sviluppa un'azione sedimentante e riequilibrante delle tensioni nonché un'azione fortemente centrata su corpo e spirito.

### Storia e sviluppo del taijiquan

Sono numerosi i miti e le leggende che si avvicendano circa l'origine del taijiquan. Fra le figure leggendarie si annovera il monaco taoista Zhang San-Feng (张三丰), il quale si narra abbia ricevuto i principi della «lotta delicata attraverso la forza interiore» (taijiquan) sui monti Wudang mentre osservava una lotta fra un serpente e una gru.

Quello che è certo è che il taijiquan si è sviluppato da arti marziali cinesi preesistenti. Fonti storiche riconducono al 17° secolo e indicano Chen Wangting (陈王廷) come creatore dello stile Chen (陈氏), da cui sono derivate e seguite altre quattro famiglie di stili: lo stile Yang (杨氏), il primo stile Wu (武氏), il secondo stile Wu (吴氏) e lo stile Sun (孙氏).

All'inizio del secolo scorso, il taijiquan si diffuse velocemente in tutto il Regno di Mezzo. Con il tempo i vecchi stili si sono modificati e gli elementi di lotta e forza sono stati gradualmente sostituiti da movimenti più delicati e fluidi. Si sono sviluppate nuove e più semplici forme come, per esempio, entrambe le forme di stile Yang, sviluppatasi negli anni Cinquanta del secolo scorso, quella da 37 posizioni di Cheng Man-Ch'ing (郑曼青) o la forma da 24 posizioni (chiamata forma di Pechino).

Accanto alle forme che sottolineano l'armonia, la delicatezza e la grazia dei movimenti, anche le tradizionali forme con le armi risultano tuttora molto apprezzate; basti pensare, ad esempio, alle forme con la spada, la lancia, il bastone lungo e il ventaglio. Ma anche gli esercizi didattici a coppie (Tui shou – 推手) e il combattimento uno-contro-uno (Sanshou – 散手) possono contare su numerosi sostenitori.

Con la nuova tendenza verso forme morbide e fluide, il taijiquan è divenuto una pratica adatta anche per persone anziane o addirittura fragili, tanto che questa disciplina riscuote sempre maggiore attenzione per la prevenzione e il trattamento delle malattie croniche e degenerative.

Per quanto il taijiquan venga insegnato e praticato in una varietà di modi, tutti gli stili hanno un fondamento comune nei principi motori e sono descritti esattamente nei testi classici sul taijiquan. Sono le differenze nell'interpretazione, nella valutazione e nell'applicazione concreta di tali principi a dare forma alle caratteristiche proprie di ogni stile. Di seguito una breve descrizione dei cinque stili principali del taijiquan:

### Lo stile Chen

Se si considera la tradizione, lo stile Chen è sicuramente quello che vanta quella più antica. Ciò che colpisce in questo stile è il morbido alternarsi di movimenti lenti e delicati e azioni veloci ed esplosive. In questo stile giocano un ruolo fondamentale anche gli esercizi di base per lo sviluppo dei movimenti a spirale (Chansi-Gong – 缠丝功) e della meditazione in piedi (Zhanzhuang-Gong – 站桩功).

### Lo stile Yang

Lo stile Yang è uno dei più famosi stili del taijiquan ed è largamente diffuso. Sviluppato dal maestro Yang Lu-Chan (杨露禅)) partendo dallo stile Chen, è caratterizzato da movimenti armonici, morbidi e fluidi.

### Il primo stile Wu – noto anche come stile Hao (郝氏)

Questo stile deriva dallo stile Yang ed è stato creato dal maestro Wu Yu-Xiang (武禹襄)). È caratterizzato da passi corti ed eleganti e movimenti veloci con l'alternarsi di apertura e chiusura delle braccia.

### Il secondo stile Wu

Il secondo stile Wu è sempre derivato dallo stile Yang e affonda le sue radici nel maestro Wu Quan-You (吴全佑). Questo stile è caratterizzato da posizioni di base compatte, naturali e sciolte e da un flusso di movimenti armonici e morbidi con esercizi in coppia utili a migliorare la percezione dei sensi.

### Lo stile Sun

È il più recente degli stili tradizionali del taijiquan, dal nome di famiglia del maestro Sun Lu-Tang (孙禄堂)). Nato dal secondo stile Wu, nello stile Sun del taijiquan sono presenti anche elementi di altre arti marziali cinesi di boxe come lo xingyiquan (形意拳) e il baguazhang (八卦掌). Lo stile è caratterizzato da dinamici cambi di posizione e da agili movimenti di gamba.

### Filosofia del taijiquan

Nella filosofia taoista il concetto «Taiji» è simbolo della creazione cosmica, della convergenza fra elemento celeste e terrestre. In questo senso il taiji è da intendersi come idea di «perfezione», di «assoluto».

Letteralmente la parola «taiji» si può tradurre con «trave di colmo», ovvero la trave più alta della casa, che sostiene e riunisce le due falde del tetto. Nella cultura occidentale, il taiji è soprattutto conosciuto con il simbolo del «Yin Yang». Simbologgia in modo chiaro l'unione armonica e la dinamica vitale delle due polarità interconnesse e complementari Yin (阴) e Yang (阳) «Quan» (拳)), invece, è la denominazione per il pugno e serve ad esprimere la connessione originaria con le arti marziali. Questo simbolo indica anche che con la pratica di tale forma di combattimento è possibile aspirare all'unione armonica tra corpo e spirito.

### Modo d'azione del taijiquan

Ben presto si riconobbe che l'attività fisica ha effetti benefici sulla salute, come ribadito anche nella famosa opera «Testo classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo» (Huangdi Neijing – 黄帝内经)). La speciale efficacia degli esercizi viene attribuita in modo particolare alla tipica interazione tra postura, movimento e respirazione consapevole.

La pratica regolare del taijiquan favorisce non solo il rilassamento e la mobilità, ma influenza anche il sistema nervoso, la respirazione, la circolazione, la digestione e numerosi processi metabolici grazie a un'azione riequilibrante. Anni d'esperienza e di indagini scientifiche hanno confermato l'azione positiva del taijiquan sull'organismo umano.

Attualmente, il taijiquan – che originariamente fu concepito come arte marziale – viene praticato principalmente per il benessere fisico e psichico sotto forma di allenamento dolce e meditazione in movimento. Tale arte viene trasmessa soprattutto tramite esercizi di coppia del taiji (Tui shou), che possono essere considerati anche una sorta di allenamento sensitivo.

### Taijiquan e meditazione

Durante la meditazione viene perseguito uno stato di vuoto, di calma e di consapevolezza spirituale. Ma come può il movimento ininterrotto, tipico del taijiquan, contribuire a questo profondo stato meditativo? Il principio di Yin e Yang ha un ruolo primario nella filosofia taoista. Da un lato, Yin e Yang sono due poli opposti, ma dall'altro si condizionano reciprocamente; l'uno non potrebbe esistere senza l'altro. Corpo e anima possono essere visti come due polarità di questo tipo. La pratica del taijiquan conduce nella varietà, nella profondità e nell'unione di queste polarità. Ne consegue che, nel corso del tempo, la consapevolezza si sposta e partendo da movimenti esterni nello spazio, tramite lievi cambiamenti all'interno del proprio corpo, si giunge a una pace profonda, che rappresenta il fondamento di ogni movimento. Calma e movimento, equilibrio e mutazione, introspezione ed espressione sono concetti chiave che si realizzano concretamente nella pratica del taijiquan e che si possono ritrovare pienamente in qualcosa di più grande.