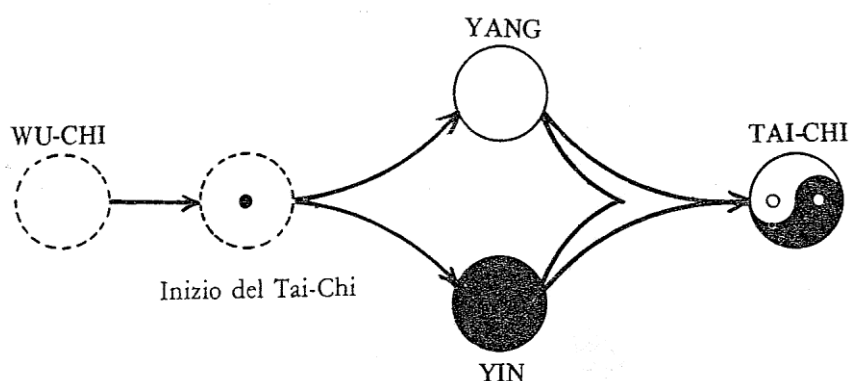


TAI CHI e TAI CHI CHUAN

Il *tai chi* e il *tai chi chuan*, pur essendo in stretto legame uno con l'altro, esprimono due significati differenti. Il *tai chi*, esemplificato dal *tai chi tu* (diagramma del *tai chi*), o "suprema polarità", è il famoso simbolo della millenaria cultura cinese, e in particolar modo della filosofia taoista. Il *tai chi chuan* (o *taijiquan*), è l'arte marziale legata a questa filosofia.



Il tai chi è nato dal wu chi (nessuna estremità). Esso è l'origine delle condizioni statiche e dinamiche ed è la madre dello yin e dello yang. Fermi si combinano, muovendosi si separano. Opposti complementari in continua trasformazione.

Gli antichi filosofi cinesi definirono con il termine di *wu-chi* (o *wuji*), quello stato di vuoto senza limiti, antecedente alla creazione del mondo, nel quale l'universo fu formato. Prima della creazione, si dice che non vi fosse niente, tuttavia qualcosa c'era sicuramente. Non sappiamo cosa questo fosse, neppure da dove venisse, ma certamente qualcosa c'era. Qualcosa che non può essere compreso razionalmente; la sua esistenza è per noi solo intuibile, come un oggetto che appena si scorga nella nebbia.

Sebbene abbia una forma è privo di forma.

Come un'immagine che è senza immagine.

Lo incontriamo, ma non possiamo distinguerlo.

Lo seguiamo, ma non possiamo coglierne la traccia.

Quando qualcosa sorge dal *wuji*, la condizione originaria di vuoto non esiste più. L'energia naturale esistente si divide in due estremità conosciute come *yin* e *yang*. La loro continua interazione si manifesta nel *tai chi*.

La teoria dello *yin* e dello *yang*, viene usata per classificare qualunque cosa, che si tratti di idee, spirito, strategia o forza. Ad esempio il femminile è *yin* e il maschile è *yang*, la notte è *yin* e il giorno è *yang*, il debole è *yin* e il forte *yang* e così via, gli esempi potrebbero essere tantissimi. Sebbene siano per natura differenti, esiste una relazione armoniosa tra di essi.

Se c'è un giorno ci deve essere una notte

Se fa caldo ci deve essere anche il freddo

bagnato → asciutto

morbido → rigido

quiete → movimento

interno → esterno

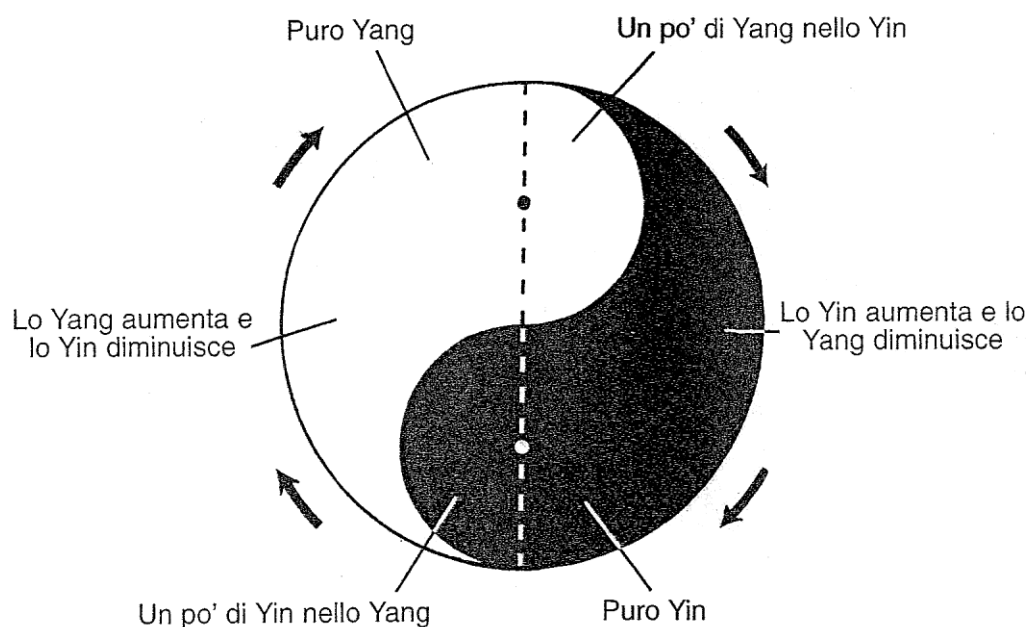
vuoto → pieno ecc. ecc.

Sebbene tra loro la relazione sia quella tipica degli opposti, essi coesistono inseparabilmente come le due facce di una medaglia. Gli aspetti delle trasformazioni di yin e yang possono essere paragonati ai differenti stati fisici dell'acqua. Al punto di ebollizione, l'acqua diventa vapore producendo una tremenda energia. Questo è lo *yang*. Al punto di congelamento, l'acqua diviene ghiaccio entrando nella sua condizione di immobilità, non priva però di una certa forza potenziale. Questo è lo *yin*. Oppure come un albero che perde le foglie d'inverno, aspetta la primavera per germogliare e crescere ancora, ed ecco che il mutamento inevitabilmente progredisce. Quando si raggiunge l'estremo dello *yin*, si può trovare l'inizio dello *yang* e viceversa.

L'interazione fra i due opposti è sempre fondamentale.

Il *tai chi chuan* si basa su questa teoria, che viene applicata a tutte le sue componenti, che siano marziali, meditative o salutistiche.

Sin da quando la teoria del *tai chi fu* espressa per la prima volta, migliaia di anni fa, sono stati ideati molti simboli per rappresentare tale concetto. Il migliore, sia dal punto di vista teorico che pratico, è un cerchio che contiene lo *yin* e lo *yang* (il *tai chi tu*):



In questa rappresentazione il cerchio e la linea curva che divide lo *yin* dallo *yang*, implicano che entrambe le polarità sono generate e contenute nella rotondità. La linea divisoria indica che lo *yin* e lo *yang* interagiscono tra loro in modo regolare ed efficace. Lo *yang* estremo si indebolisce e si trasforma in *yin* che, dapprima debole raggiunge il suo massimo sviluppo. A sua volta lo *yin* estremo si trasforma in *yang*. L'uno si evolve nell'altro e poi di nuovo in se stesso, continuamente senza alcuna interruzione. Il diagramma presenta anche un piccolo puntino di *yin* all'interno della massima concentrazione di *yang*, e un puntino di *yang* dentro la massima concentrazione di *yin*. Ciò significa che non esiste uno *yin* o uno *yang* assoluto. Lo *yang* contiene sempre un po' di *yin* e viceversa. Implica anche che esiste un seme o una fonte di *yin* nello *yang*, e di *yang* nello *yin*. Questo a grandi linee, e molto semplificato, il significato di *tai chi*.

Il *tai chi chuan* invece, come abbiamo già detto è l'arte marziale legata a questa filosofia. Già il nome stesso ci dà un'indicazione ben precisa: *chuan* letteralmente significa boxe, *tai chi* invece, come accennato in precedenza, è la suprema polarità; quindi la "boxe della suprema polarità", basata sulle leggi che regolano l'interazione e l'alternarsi dei due poli o principi base dell'universo: *yin* e *yang*.

Il *tai chi chuan*, originariamente era soprattutto un'arte di autodifesa, che nel tempo ha elaborato anche i suoi aspetti terapeutici e meditativi. Anch'esso fa parte della grande famiglia delle arti marziali cinesi "**Kung fu**", termine che rappresenta il nome maggiormente noto in occidente. La traduzione fedele non è semplice essendo il cinese una lingua ideogrammatica, si può azzardare con "esercizio eseguito con abilità", oppure come "uomo che diviene abile con l'esercizio"; in senso esteso, la capacità di eseguire un compito, o un lavoro, grazie all'abilità acquisita con un duro addestramento.

Le arti marziali tradizionali cinesi sono state suddivise nei seguenti due grandi gruppi: stili esterni (*wai chia*), e stili interni (*nei chia*) di cui il *tai chi chuan* fa parte. I primi sono così chiamati perché in essi si evidenziano anzitutto delle caratteristiche esteriori - velocità, vigore fisico, acrobazia, - legati più alla muscolatura e potenza fisica. I secondi invece, cioè gli stili interni, hanno adottato questo nome per l'importanza da essi attribuita alle caratteristiche interne: energia interna, energia mentale, collegamento mente corpo, senza pensieri elaborati: la mente ordina e il corpo esegue, d'istinto e il più naturalmente possibile.

LA MENTE E'VUOTA E IL CORPO PRONTO

NELLA QUIETE IMMOBILE COME UNA MONTAGNA

IN MOVIMENTO COME UN FIUME CHE SCORRE

Gli stili interni, sono caratterizzati dal rilassamento (attivo, non come dormire), la morbidezza e l'elasticità, quindi più legati ad un lavoro tendineo e di corretto allineamento scheletrico.

Il *tai chi chuan*, come abbiamo detto, è l'arte marziale che si basa sulla continua alternanza tra *yin* e *yang*, che viene applicata alla forma, al movimento, alla forza e alla strategia di combattimento.

Il *tai chi chuan* è quindi fluido, continuo e circolare.

Quando è necessario essere morbidi l'arte è morbida, quando è necessario essere duri l'arte può essere abbastanza dura da sconfiggere l'avversario.

"Quando il veramente morbido raggiunge il suo limite diventa veramente forte" (*yin e yang*)

La forza del *tai chi chuan* nasce internamente ed è basata sul rilassamento. Più pratici la flessibilità, più velocemente otterrai la forza (elastica e interna). Se hai ancora tensioni da qualche parte, questo impedirà l'accumulo di tale forza. Quelli che dicono che bisogna usare la forza, generalmente hanno un eccesso di forza, o praticano con uno stile più duro, e non intendono abbandonarlo. Non riescono a credere che al limite della flessibilità si trovi una diversa qualità di forza.

Questa è l'essenza del *tai chi chuan*.

La teoria dello *yin* e dello *yang* determina anche la strategia di combattimento del *tai chi chuan*, e ha dato luogo a tredici concetti che guidano la pratica e il combattimento. Per questo motivo viene chiamato anche "arte delle tredici posture". Per tredici posture si intende ciò che compone quest'arte: 8 forze e 5 direzioni.

Le otto forze costituiscono gli otto movimenti marziali basilari e possono essere assegnati alle varie direzioni in base al punto verso cui viene mossa la forza dell'avversario, e sono :

PENG (parare espandendosi): fa rimbalzare indietro l'avversario lungo la stessa direzione da cui è venuto, in maniera molto elastica, come un pallone che premendo assorbe e poi rilascia.

LU (ritirarsi ruotando): l'avversario è trascinato al di là del punto in cui lui intendeva arrivare lungo la sua direzione d'attacco.

CHI (premere): due forze che convergono in un punto, si unificano per generarne una, come un cuneo.

AN (spingere): la spinta avviene sempre dopo uno sradicamento, come un'onda che prima risucchia e sbilancia, e poi colpisce.

TSAI (prendere e tirare): come raccogliere un frutto dal ramo di un albero, girando e tirando verso il basso. *Tsai* è una forza come il vento, cambia direzione rapidamente sbilanciando l'avversario.

LIE (dividere): dividere una forza in arrivo, spezzarla in due, avvolgente come le spire di un serpente, per non offrire punti fermi all'avversario. *Lie* è come una ruota che gira turbinosamente: se qualcuno si avvicina troppo, viene scaraventato via.

ZHOU (colpo di gomito): fondamentali per l'emissione di questa forza sono equilibrio e coordinazione. *Zhou* si deve applicare con il corretto allineamento del corpo, soprattutto tra gomito e ginocchio. Il gomito non deve essere mai troppo fuori dal centro, altrimenti diventa instabile.

KAO (colpo di spalla): si manifesta come una potente forza di interdizione, utile quando ci si è estesi troppo o non si riesce a mantenere più l'equilibrio centrale. Quando all'improvviso si presenta l'opportunità, la tecnica deve esplodere come il pestello che batte nel mortaio.

Le cinque direzioni si riferiscono invece alla posizione, al gioco di gambe e alla strategia di combattimento. Riguardano il modo in cui ci si muove, in risposta all'attacco dell'avversario, e il modo in cui ci si predispone al contrattacco. Esse sono :

muoversi in avanti, muoversi indietro, muoversi a sinistra, muoversi a destra e stare al centro.

Le arti marziali cinesi, sono state nei secoli codificate seguendo le leggi della natura, della fisica, secondo una precisa conoscenza del corpo e della mente umana. Questo ci porta a considerare un altro importante aspetto della pratica, quello salutare. "Sarebbe oltremodo stolto divenire bravissimi nell'evitare di essere danneggiati da un avversario, per poi auto danneggiarci con una pratica scorretta". Considerazioni come queste, portarono probabilmente uno dei grandi maestri del *tai chi chuan*, Chang Dsu Yao, ad asserire che il **kung fu** è per un 30% autodifesa, e per un 70% salute. Allenarsi in accordo con i principi dell'antichissima medicina cinese, che sempre più vengono confermati dalle scienze moderne, è anche un ottimo modo per mantenersi in ottima salute psicofisica, parallelamente a tutti quei vantaggi che può dare qualsiasi disciplina sportiva : condizionamento cardiorespiratorio, eliminazione delle tossine, riequilibrio ormonale, vantaggi per l'apparato muscolo-scheletrico, miglioramento della coordinazione, equilibrio ecc. La sensazione di benessere che si prova dopo un corretto allenamento, tende a stabilizzarsi a lungo andare nella vita quotidiana. Col tempo, la già citata continua combinazione tra strategia del combattimento, scienza e filosofia, ha comportato in molti casi un trascendere il rudimentale scopo della predominanza nello scontro fisico, per puntare a un fine superiore: l'ideale della formazione di un individuo completo, in armonia con se stesso e con l'ambiente, in grado di vivere al massimo delle potenzialità umane. Inoltre di grande importanza, il cercare di acquisire conoscenze nei vari campi dell'umano sapere: dalla medicina, alla psicologia, alla pedagogia; ma

anche la fisica, la chimica (ciò che un tempo si chiamava alchimia), le scienze naturali, senza trascurare le belle arti e la letteratura, essenziali per un reale arricchimento ed evoluzione dello spirito umano. Molti maestri sono stati ottimi calligrafi, pittori, poeti o musicisti. Ciò non significa che la storia delle arti marziali cinesi sia costellata solo da grandi eruditi: non era tanto il livello di cultura raggiunto, quanto la disposizione e le qualità dell'animo.

Scopo del *tai chi chuan* come arte marziale, è quello di ottenere l'efficacia in combattimento senza usare la violenza, utilizzando la forza dell'avversario a suo discapito. I grandi maestri insegnano che la suprema abilità consiste nel vincere senza combattere, e il *tai chi chuan* è soprattutto un'arte di pace.