



# Scuola di Tai Ji Quan

## A.C.S.D. Marco Polo

Sulla storia e derivazione del tai ji quan ormai si è letto di tutto , per ciò che può essere utile , viene descritta una breve presentazione :

**Il termine Tai Ji Quan, significa: boxe della suprema polarità o boxe della suprema sommità, scomponendo la parola, infatti, "Tai" stà per suprema, "Quan" per boxe/pugno, "Ji" per polarità/sommità.**

E' dunque un'arte marziale **basata** sulle leggi che regolano l'interazione di quelli che sono secondo il pensiero cinese i due poli, quello Yang maschile, e quello Yin femminile. La tradizione popolare attribuisce la creazione del Tai Ji Quan, a Chang San Feng, monaco taoista vissuto sotto la dinastia Song tra il 1127 e il 1279, il quale affacciato alla finestra la sua attenzione fù attirata dallo strano grido di un uccello.

Infatti l'uccello dall'alto dei rami si scagliava verso terra dove vi era un serpente che con i movimenti sinuosi e fluidi riusciva ad evitare gli attacchi del volatile.

Da questo combattimento si dice che Chang San Feng realizzò una serie di movimenti che formarono la base del Tai Ji Quan, secondo altre tesi i movimenti furono il risultato di un sogno.

Vi sono però pareri contrari contestando la paternità del Tai Ji Quan a Chang San Feng, che vogliono sia di un monaco buddista certo Bodhidharma chiamato anche TaMo, a cui è attribuita la creazione delle tecniche di combattimento dello Shaolin, nome derivante dal tempio di Shaolin situato sul monte Wudang nella provincia dello Henan.

Secondo questa ipotesi Chang San Feng, in un suo pellegrinaggio si sarebbe fermato al tempio Shaolin della provincia dello Henan, qui apprese le tecniche di combattimento, e solo più tardi avrebbe studiato il taoismo, in seguito alla conoscenza delle arti marziali.

Durante questo periodo Chang San Feng, notava che i monaci durante questi allenamenti facevano un uso eccessivo della forza muscolare con conseguente dispersione di energia, e cercando di porre rimedio a questo problema, creò così il Tai Ji Quan.

La prima scuola di Tai Ji Quan, appartiene alla famiglia Chen, considerata la fondatrice di tale tecnica.

Il capostipite di questa famiglia e creatore del Tai Ji Quan fu Chen Wangting, nato durante la dinastia dei Ming, prestò servizio presso la corte imperiale.

Durante la dinastia dei Ming gli furono attribuiti vari incarichi militari, ma dopo la caduta di questa dinastia si ritirò nella provincia dello Henan a nord del Fiume Giallo, e qui avanti negli anni creò il Tai Ji Quan.

Uno dei discendenti di Chen Wangting, Chen Changwing, ebbe un ruolo importante nella tradizione del Tai Ji Quan, anzitutto perché ebbe molti discepoli e poi perché per suo merito fu diffuso all'esterno della famiglia Chen.

Infatti uno dei discepoli certo Yang Lu-Chan non era del villaggio ma proveniva dalla provincia dello Hubei ed in seguito fondò una scuola di Tai Ji Quan, conosciuta con il nome Yang.

Se la famiglia Chen è da considerarsi la culla del Tai Ji Quan, la famiglia Yang fu l'artefice della sua diffusione.

Oltre allo stile della famiglia Yang, vi sono altri due stili di Tai Ji Quan, però non altrettanto conosciuti come ai precedenti, lo stile Wu fondata da Wu Jianquan nato nella provincia dello Hebei, e lo stile Sun fondata da Sun Lutang.

E' da notare che il Tai Ji Quan, va classificato fra le varie scuole d'arti marziali, tenendo presente però che vi sono sostanzialmente due scuole di combattimento a mani nude, la scuola exoterica e la scuola esoterica.

Alla scuola esoterica appartiene il Tai Ji Quan con i suoi stili (Yang - Chen - Wu - Sun - Wu), così come il Pakua definito (Boxe degli otto trigrammi) e lo Xing-yi chiamato (Boxe dei cinque animali).

Nella scuola exoterica vi sono pratiche di combattimento per lo più violente conosciute con il nome di Gong Fu, dove le tecniche si basano piuttosto sullo sforzo fisico quindi con un lavoro principalmente esteriore.

Al contrario le tecniche della scuola esoterica insistono maggiormente sul lavoro interiore tramite il controllo del respiro, con movimenti armoniosi, lenti continui e fluidi aventi il fine di risvegliare l'energia vitale che risiede in ognuno di noi.

Quest'arte marziale, può essere praticata come ginnastica morbida meditativa, indicata per la salute psicofisica perché stimola e potenzia l'energia vitale di ognuno di noi, sia in Oriente che in Occidente viene considerato uno dei mezzi migliori per mantenersi in buona salute, sia come arte marziale di autodifesa.

Oggigiorno la maggior parte delle arti marziali tradizionali cinesi sono suddivise in stili esterni e stili interni. Mentre gli stili interni prediligono un tipo di attività che deriva essenzialmente da movimenti rapidi e vigorosi dell'apparato locomotore, gli stili interni fin dall'inizio dell'allenamento prediligono movimenti più lenti, sottili, profondi del corpo umano, come il flusso dell'energia vitale.

Il Tai Ji Quan, nato come arte marziale, dall'inizio del XX secolo si è evoluto in tecnica di lunga vita, il che sicuramente ha contribuito a mantenerlo in vita; tuttavia bisogna stare attenti a non ridurlo a un banale profilassi terapeutica contro il mal di vivere perché se ne sminuirebbe la vera natura, è una scienza esatta nella accezione più occidentale del termine, in quanto ogni suo gesto, ogni sua azione si esplica sia sul piano della salute, del corpo e della mente, che sul piano della difesa del proprio corpo.

Gli elementi base che determinano un maggiore o minore apprendimento sono: il tempo (in quanto l'allievo impara), la qualità (chi impara meglio di altri), nonché la capacità motoria, la capacità di differenziazione spazio-temporale, e la capacità di equilibrio.

Il sapere di un'arte marziale non è fatto solo di lavoro fisico, ma anche intellettuale, per poter meglio comprendere la storia da cui proviene l'arte che si pratica, il momento storico in cui è nata, l'influsso religioso e la filosofia che permea l'arte marziale, nonché gli effetti dei movimenti sul corpo e sulla psiche; con riferimenti brevi riferiti a testi letti e studiati, ci si propone di dare un piccolo aiuto o contributo a quanti vogliono avere una visione veloce del tai ji quan nel suo insieme.

### **CENNI SALUTISTICI: IL CORPO**

Fin da bambini ci viene insegnato il modo di camminare di usare attrezzi e ci vengono fornite indicazioni circa lo spazio le altezze le distanze. Il controllo del corpo diventa fondamentale per ognuno di noi, nell'artista marziale significa armonizzare e sviluppare al massimo le sue potenzialità, attraverso un lavoro sulla forma o struttura e sul perfezionamento delle posizioni che può assumere nello spazio. Questo significa uno studio profondo sulla propria postura sia statica che dinamica che può assumere il corpo nello spazio. I fattori che possono influenzare la nostra postura sono tanti, e dipendono da componenti emozionali, spirituali, bio energetiche, mentali.

Il controllo del corpo comporta anche un lavoro di irrobustimento sia esterno che interno. Quello esterno si ottiene lavorando sui tendini, legamenti, muscoli, articolazioni e ossa, mentre l'interno si ottiene lavorando sugli organi interni, sulla respirazione, sul sistema nervoso.

Importanza principale si dà ad un corretto allineamento dello scheletro che comporta una statica economica ed un corretto utilizzo della colonna vertebrale, fondamentale per l'azione statico-dinamico del sistema motore a cui è annessa.

Per aver un corretto allineamento bisogna: (distendere la nuca verso l'alto come fosse sospesa dall'alto, rilassare le spalle, corretto allineamento delle gambe e del tronco sul bacino, ginocchia rilassate, ed il peso distribuito equamente su entrambe i piedi), inoltre le braccia devono essere scostate dal busto.

Affinché si abbia una totale visione del movimento del corpo secondo un ordine di collegamento delle varie articolazioni, si può scomporre il corpo in:

- centrale di cui fa parte la colonna vertebrale suddivisa nei seguenti punti (collo, zona dorso-lombare, osso sacro)
- articolazione superiore suddivisa nei punti ( spalle, gomiti, polsi)
- articolazione inferiore suddivisa nei punti (anche, ginocchia, caviglie).

## **LA MENTE ( Yi)**

Per poter controllare la mente bisogna pacificare le proprie emozioni e sadare i propri conflitti interiori per sviluppare un pensiero puro (YI).

La mente (Yi) può essere allenata come si allena un'arto, cominciando con piccoli esercizio di immaginazione creativa, fino ad arrivare alle sofisticate tecniche messe appunto da generazioni di maestri nel corso dei secoli, quali l'imitazione degli animali e dei fenomeni naturali (tipo il vento, l'acqua ecc.) che creano un'identificazione in grado di sviluppare straordinari poteri fisici e mentali.

Questa pratica è la chiave d'accesso per trascendere limiti fisici imposti dai normali stati di coscienza e per liberarci dai condizionamenti (educativi, sociali ecc.) che come delle incrostazioni, nascondono la nostra pura essenza e limitano la nostra libertà.

Un'altro validissimo aiuto ci è dato dalla meditazione, utile per la ricerca interiore come forma introspettiva di consapevolezza, ma essendoci infiniti modi di esercitare la meditazione,(per non divagare sull'argomento vista la sua vastità) il praticante può ricorrere al metodo consigliato dal proprio insegnante.