

TAIJIQUAN – Stile CHEN

Il **tàijíquán** (anche abbreviato in Taiji o Tai Chi) è uno stile interno delle arti marziali cinesi. Nato come tecnica di combattimento, è oggi conosciuto in Occidente anche come ginnastica salutistica ed è consigliato quale prevenzione e contrasto a numerosi disturbi.

Storia

La mitologia narra che il *taijiquan* fu creato dall'immortale taoista Zhang Sanfeng, ispirato dalla visione di uno scontro tra una gru ed un serpente: i movimenti sinuosi e circolari di quest'ultimo avrebbero fornito l'ispirazione per codificare le movenze del taijiquan.

La ricerca storica ne riconduce invece le origini ad un villaggio rurale sulle rive del Fiume Giallo, nella provincia dello Henan, chiamato **Chenjiagou** – villaggio della famiglia Chen. Un esponente della IX generazione di tale famiglia, Chen Wangting, vissuto tra il 1580 ed il 1660, già ufficiale dell'esercito sotto la dinastia Ming, ritiratosi a vita civile, si dedicò al perfezionamento della sua abilità e dell'arte di famiglia, che fu tramandata di generazione in generazione sino ad oggi.

L'ultima grande riforma tecnica della disciplina avvenne all'inizio dell'Ottocento per opera di Chen Changxing (1771-1853) della XIV generazione. Tale modalità è giunta sino a noi ed è oggi nota come "struttura antica" (*laojia*).

Proprio a partire dall'Ottocento il *taijiquan* iniziò a diffondersi all'esterno della famiglia Chen, originando vari stili (Yang, Wu, Sun, etc.). Lo stile Chen costituisce tuttora un riferimento ben radicato alle origini della disciplina mentre lo stile Yang è quello più diffuso.

Oggi i più illustri rappresentanti della **XIX generazione della Famiglia Chen**, noti anche come i "4 guerrieri custodi di Buddha", sono:

- Chen Xiaowang
- Chen Zhenglei
- Wang Xi'An
- Zhu Tiancai.



ZHU TIANCAI (19^a generazione Chen)



ZHU XIANGQIAN (20^a generazione Chen)

Il Taijiquan è uno dei più importanti tesori nazionali cinesi, riconosciuto come bene immateriale dell'umanità da parte dell'Unesco nel 2020. Il Taijiquan della famiglia Chen è il più antico stile tradizionale di Taijiquan.

Caratteristiche

Lo stile Chen tradizionale ha sicuramente mantenuto uno spirito marziale più evidente di quello che si può trovare negli stili da esso derivati. Tra le caratteristiche principali:

- integrazione di forza e morbidezza
- movimenti circolari e spiroidali
- equilibrio e stabilità centrale
- usare la forza dell'avversario contro di lui.

Nel *taijiquan* si cerca di nutrire e far circolare la forza interna (*qi*), grazie alla respirazione e al movimento, dal centro del corpo agli arti e viceversa. Si allena anche la forza esplosiva (*fajin*) attraverso l'ottimizzazione del movimento elastico di torsione e un uso raffinato del meccanismo di contrazione/decontrazione muscolare.

Filosofia

Il nome *taijiquan* richiama il concetto di TAIJI, un principio della filosofia cinese classica secondo il quale tutti i processi dipendono dal mutamento di due aspetti opposti in dinamico equilibrio.



La più nota rappresentazione grafica di tale concetto è il *taijitu*, un cerchio suddiviso in due aree, simili a pesci, una bianca e l'altra nera. Tali figure simboleggiano i due aspetti opposti detti *YIN* – “ombreggiato” e *YANG* – “soleggiato”.

Così tutti i movimenti del *taijiquan* si ispirano all'alternarsi degli opposti, e questo modo di agire costituisce anche la base del sistema marziale.

Metodo di apprendimento

Il bagaglio tecnico del *taijiquan* stile Chen è costituito da:

- esercizi fondamentali
- forme (o sequenza) (*taolu*) a mani nude e con armi
- esercizi in coppia (*tuishou*).

I fondamentali prevedono esercizi di coordinazione, respirazione e movimento circolare. Consentono di impadronirsi dei principali schemi motori dell'arte.

Le forme sono registri di tutte le tecniche tipiche della disciplina e al tempo stesso metodi per sviluppare le qualità fisiche necessarie ad eseguirle.

Gli esercizi in coppia sono sistemi didattici propedeutici al combattimento vero e proprio. L'esecuzione di tali esercizi sviluppa molte qualità, prime fra tutte la forza morbida e la capacità di utilizzare la forza dell'avversario a proprio vantaggio.

Come in molte arti marziali cinesi, anche nel *taijiquan* esistono forme con armi. Le armi tradizionali che vengono principalmente utilizzate sono la sciabola, la spada, l'alabarda, la lancia.

Scuola di Livorno

La scuola di Livorno fa riferimento all' **Istituto Italiano Taijiquan Tiancai** ed i suoi istruttori sono allievi diretti del **Maestro Zhu Tiancai e dei suoi figli** che frequentemente vengono in Italia per stage formativi aperti a tutti i praticanti:

- Maestro Zhu Tiancai – XIX generazione famiglia Chen - Chenjiagou
- Maestro Zhu Xiangqian – XX generazione famiglia Chen - Singapore
- Maestro Fabio Smolari – Ferrara (Presidente dell'Istituto Italiano Taijiquan Tiancai)
- Maestro Marco Pinzani – Firenze (Istruttore)
- Eleonora Tonini – Livorno (Istruttore di 1° livello)
- Flavio Cattano – Livorno (Istruttore di 1° livello)
- Massimo Trichilo – Livorno (Istruttore di 1° livello).

Una delle sedi della scuola di Livorno è presso “YOGA TIME”.



FABIO SMOLARI



MARCO PINZANI

L'utilità della pratica del taijiquan

1. Non è solo una moda passeggera

A differenza di molte altre pratiche più o meno recenti il taijiquan non è una moda passeggera che sparirà con la stessa rapidità con cui è arrivata. Esiste e viene praticato in Cina da almeno mille anni, si è iniziato diffondere in occidente a partire dagli '70 e da allora l'interesse verso questa pratica è solo cresciuto.

2. È per tutte le età

Il Taiji è un'arte che può essere molto gentile. Difatti le persone di quasi ogni età o condizione fisica possono intraprenderlo. In effetti molti insegnanti, anche noti, hanno iniziato la loro carriera praticando il Taiji in tarda età.

3. Forza e resistenza

Il Taiji ha dimostrato di essere un esercizio con significativi benefici per l'equilibrio, la forza e la resistenza muscolare superiore e inferiore, la flessibilità della parte superiore e inferiore del corpo, soprattutto negli anziani. In uno dei svariati studi scientifici sul Taichi, un gruppo di persone tra i 60 e i 70 anni hanno praticato per 12 settimane facendo test di idoneità fisica per misurare l'equilibrio, la forza muscolare, la resistenza e la flessibilità. Dopo sole sei settimane sono stati osservati miglioramenti statisticamente significativi in equilibrio, forza muscolare, resistenza e flessibilità. I miglioramenti in ciascuna di queste aree sono aumentati ulteriormente alla fine delle 12 settimane.

4. Asma

L'attenzione sulle tecniche di respirazione corretta, attraverso la pratica del *qi gong*, rende il Taiji incredibilmente utile per chi soffre di asma.

5. Fibromialgia

La fibromialgia è una delle più comuni patologie muscoloscheletriche ed è associata ad alti livelli di salute compromessa e sintomi incredibilmente dolorosi. La causa della fibromialgia (FM) è sconosciuta e non esiste una cura nota. In uno studio su 39 soggetti con FM che praticavano il Taiji due volte la settimana per sei settimane, è stato riscontrato che i sintomi FM e la qualità della vita correlata alla salute sono migliorati. Questa potrebbe essere una buona notizia per molte persone che soffrono di questo disturbo.

6. Capacità aerobica

La capacità aerobica diminuisce con l'avanzare dell'età, ma la ricerca su forme tradizionali di esercizi del Taiji ha dimostrato che può migliorare con un allenamento regolare. In un altro studio di meta-analisi, i ricercatori hanno esaminato i miglioramenti che il Taiji apporta alla capacità aerobica negli adulti con un'età media di 55 anni. I ricercatori hanno scoperto che le persone che praticano regolarmente il Taiji per un anno hanno una capacità aerobica superiore rispetto agli individui sedentari della stessa età. Una cosa sorprendente dato che i movimenti lenti farebbero pensare ad un'attività poco utile dal punto di vista aerobico.

7. Rilascio dello stress

La respirazione, il movimento e la concentrazione mentale richiesti agli individui che praticano il Taiji sono la perfetta distrazione dal loro stile di vita frenetico. Anche la connessione mente-corpo è importante qui, poiché è stato riportato che la respirazione combinata con il movimento del corpo e la coordinazione occhio-mano promuove la calma.

8. Camminare

La velocità del camminare diminuisce con l'età e la ricerca suggerisce che potrebbe essere associato ad un aumentato rischio di caduta. In uno studio, tuttavia, è stato riscontrato che gli individui che praticano il Taiji hanno l'abilità di camminare più velocemente di coloro che non lo praticano.

9. Salute delle articolazioni

Molte forme di esercizio ordinario sottopongono le spalle, le ginocchia, la schiena e le altre articolazioni a movimenti mal concepiti, ripetitivi, innaturali e stressanti (come la corsa). Come tale, un gran numero di persone fisicamente attive sviluppano problemi articolari. Al contrario il Taiji, attraverso l'esperienza di più generazioni di praticanti, che si esercitavano dalla giovane età fino alla fine della vita, ha codificato posture e movimenti appropriati per proteggere e rafforzare le articolazioni del praticante così da poter avere una pratica ripetitiva a lungo termine.

10. Salute degli organi interni

I fluidi movimenti spiraliformi e di flessione del Taiji, così come la sua componente di respirazione e meditazione, massaggiano gli organi interni e li liberano dalle costrizioni dannose causate dallo stress, da una cattiva postura e da condizioni di lavoro difficili. Inoltre aiuta a lavorare con i polmoni in modo corretto e aiuta il sistema digestivo a funzionare meglio.

Link:

- <http://www.serpentebianco.org>
- facebook: Istituto Italiano Taijiquan Tiancai



Massimo Trichilo – Flavio Cattano – Eleonora Tonini col Maestro ZHU XIANGQIAN