

Storia, principi ed effetti del tai ji quan del dott. Ma Li Tang

Lucio Sotte*

Puoi scaricare [qui](#) l'articolo in PDF

Storia

Nel Classico dell'Imperatore Giallo sulla Medicina Interna, il *Huang Di Nei Jing* si dice:

«*Qi zhi dao zhe, fa yu yin yang, he yu shu shu, shi yin you jie, qi ju you chang, bu wang zuo lao, gu xing yu shen ju: er jin zhong tian nian, du bai sui nai qu*»

«Chi conosce il modo per preservarsi in buona salute segue le leggi del mondo naturale, esercita una corretta attività fisica, vive in maniera regolare, evita gli eccessi, ha il corpo in armonia con lo spirito; solo così è possibile vivere fino a cento anni.»

«Il coraggio nella lotta viene dalla calma del cuore, bisogna avere il cuore libero da affanni e stare rilassati. Ogni movimento deve favorire la circolazione del *qi* e del *xue*; i soldati in questo movimento sono i pugni e i piedi».

Esistono varie traduzioni del termine "*tai ji quan*" ma la più usata è "boxe della sommità suprema". Secondo alcuni studiosi il significato è: "il *tao* insegnato mediante il movimento" oppure "il pugno estremo".

Fondato sulla filosofia taoista, il *tai ji quan* ha un'origine leggendaria che risale al 1200 d.C.. L'ideatore presunto di questa disciplina, Chang San Feng, era un monaco del monte Wudang, nella provincia dello Hubei, che praticava il *kung fu*,

un'arte marziale molto dura e basata sulla tensione psicofisica. Un giorno, osservando il combattimento fra una gru ed un serpente, si accorse che il rettile aveva la meglio grazie alla sua scioltezza ed alla sua capacità di concentrazione.

Prefazione autografa al volume della dott.ssa Ma Xu Zhou

Così, prendendo spunto da quell'osservazione, sviluppò una nuova tecnica di combattimento "flessibile ed apparentemente dolce". Questa tecnica, poi, ulteriormente studiata e perfezionata lungo i secoli, diventò il *tai ji quan* che attualmente rappresenta uno dei caposaldi non solo delle arti marziali, ma anche di tutta la cultura cinese.

Al di là dei suoi fini combattivi, il *tai ji quan*, fondato sul principio taoista dell'armonia, divenne un metodo educativo estremamente interessante, sia dal punto di vista preventivo che terapeutico, per il mantenimento dell'equilibrio psicofisico.

In Cina, allo stato attuale, esistono due tipi di discipline marziali: "*nei jia quan*" o "forma interna" che associa il movimento alle tecniche di respirazione (ad esempio *tai ji quan*, *ba gua*, *xin yi*) e "*wai jia quan*" o "forma esterna" che si basa soprattutto sulla forza fisica (ad esempio boxe di *shao lin*, *kung fu*, *wu shu*).

La forma interna (*nei jia quan*), alla quale appartiene il *tai ji quan*, non si basa sulla forza muscolare ma sulla capacità di mobilizzare e condurre il *qi*, riduttivamente tradotto in Occidente con il termine energia. L'arte sta nell'evitare i colpi, quasi assecondando le mosse dell'avversario, cercando di capire le sue intenzioni e scoprire le sue debolezze, in maniera tale da rivolgere contro di lui la sua stessa forza.

La scuola Chen

Un secondo illustre personaggio, riguardante la storia del *tai ji quan*, fu Chen Wang Ting, un militare che nacque alla fine del periodo della dinastia Ming e prestò servizio presso la Corte Imperiale dove si distinse per il suo valore e per la sua capacità di reprimere le rivolte. Dopo la caduta dei Ming (1644 d.C.), Chen Wang Ting si ritirò nella provincia dello Henan ed elaborò lo stile di *tai ji quan* che ancora oggi porta il suo nome e che rimane la forma maggiormente caratterizzata dall'aspetto di arte marziale fra i vari stili del *tai ji quan* stesso attualmente praticati. Tutt'oggi si contano 18 generazioni di maestri "Chen" perché, per tradizione, la trasmissione di questo stile veniva tramandata alle generazioni di una stessa famiglia.

La scuola Yang

Lo stile *Yang* è il più diffuso oggi in Cina e fu elaborato da Yang Lu Chan (1789-1872). Dopo un periodo di tirocinio presso la famiglia Chen, il giovane Yang tornò a Pechino ed iniziò il processo di trasferimento del *tai ji quan* dalle campagne alle città, insegnandolo presso l'esercito mancese e la corte dei Qing. Con lui iniziò il periodo d'oro del *tai ji quan* che ebbe una grande diffusione presso le classi sociali elevate. Si dice, però, che Yang Lu Chan fosse contrario ad insegnare questa disciplina ai mancesi che riteneva "barbari stranieri"; ed ecco perché ridusse l'aspetto meditativo ed interiore del *tai ji quan* trasformandolo in una disciplina basata su sequenze di movimenti lenti, accentuandone l'aspetto fisico e plastico ma senza rivelare la filosofia e la disciplina mentale che ne costituiscono la vera essenza. L'insegnamento completo fu tramandato soltanto ai membri della famiglia Yang ed in particolare ai tre figli che poi lo diffusero in tutta la Cina. In questo periodo si delineò il cambiamento della natura del *tai ji quan* che, da esclusiva tecnica di

combattimento, cominciò a diventare anche ginnastica terapeutica.

La scuola Wu

Wu Jian Qian ideò e diffuse, in particolare a Shanghai, la forma detta “piccola concatenazione” caratterizzata da un stile fatto di movimenti più contratti nei quali il tronco è più inclinato che nello stile *Yang*. Questa scuola, oggi, gode di grande popolarità tant'è che, in ordine d'importanza, è la seconda dopo la scuola *Yang*.

Principi del tai ji quan

La corrispondenza fra tai ji e tai ji quan

Secondo la filosofia taoista il *tai ji* è l'unità suprema, il principio che regge l'universo e presiede all'unione dello yin e dello yang. In questo termine, spesso tradotto come “limite supremo” (in cinese *ji* è la trave superiore della casa), c'è, innanzitutto, la nozione di asse, di “cardine intorno al quale si armonizzano le diecimila trasformazioni prodotte dal rapporto dialettico fra lo yin e lo yang”. La rappresentazione grafica del *tai ji* fatta da Zhou Dunyi, vissuto all'epoca della dinastia Song, ha una connotazione metafisica e, nel commento che lui stesso ne fa, sottolinea che lo yin e lo yang non sono di natura diversa e sono inseparabili.

«Il *tai ji* si mette in moto e produce lo yang. Quando il movimento arriva al suo apogeo sopraggiunge il riposo. Quando il riposo è giunto al suo apogeo ritorna il movimento. Riposo e movimento si alternano poiché ciascuno è la radice dell'altro. C'è separazione dello yin e dello yang ed i due principi sono stabiliti....Lo yang si trasforma per reazione con lo yin e l'Acqua, il Legno, il Fuoco, la Terra ed il

Metallo sono generati. Questi cinque *qi* si propagano armoniosamente e le quattro stagioni seguono il loro corso.

I cinque elementi costituiscono lo yin e lo yang e lo yin e lo yang formano il *tai ji*. Fino alla formazione, i cinque elementi hanno ciascuno la propria natura specifica. Il principio autentico del "senza limite", le essenze dello yin, dello yang e dei cinque elementi si uniscono attraverso processi meravigliosi e si condensano. Il *tao* del cielo crea l'uomo e il *tao* della terra crea la donna. Questi due *qi* (energie) si rapportano fra di loro, si trasformano e producono i diecimila esseri. Le generazioni si susseguono, i cambiamenti e le trasformazioni sono infiniti.»

Tai ji e tai ji quan: la forma ed i principi

L'evoluzione che secondo il *tai ji* va dallo yin allo yang, ai cinque elementi ed agli otto trigrammi viene applicata anche al corpo umano («Il *tai ji* genera i due principi primari...i quattro principi secondari generano gli otto trigrammi...» – *Yi jing* o Classico delle Mutazioni).

Le corrispondenze più comunemente accettate dalla maggior parte dei maestri di *tai ji quan* sono le seguenti: il cuore è il *tai ji*, gli occhi sono il sole e la luna cioè lo yin e lo yang, gli arti sono i quattro principi secondari e le loro otto articolazioni sono gli otto trigrammi. La corrispondenza fra gli ottotrigrammi e le varie articolazioni è indicata diversamente dai vari maestri.

La forma circolare o a spirale del *tai ji* si ritrova in tutta la pratica del *tai ji quan*: l'ideale è far sì che l'immagine del pensiero (*yi*) sia quella di un cerchio mentre le mani descrivono, spesso, attraverso dei movimenti, delle linee sinuose. Inoltre, l'idea del cerchio si ritrova anche nell'esecuzione dei passi. L'ultima posizione riporta al punto di partenza: è il ritorno all'origine attraverso la chiusura

di un movimento circolare. I maestri spiegano che l'esecuzione di movimenti circolari riduce, anche, le possibilità di presa dell'avversario. Infine all'idea di cerchio è associata l'idea della continuità: «i movimenti devono ricordare lo srotolarsi di un filo di seta da un bozzolo» (scuola *Chen*).

Il principio che regola il *tai ji quan* è lo stesso: ritorno alla natura ed alla spontaneità; «il movimento deve riflettere la calma delle montagne ed il fluire incessante di fiumi e corsi d'acqua».

Yin e yang

Nel *tai ji quan* il dorso è yang e il ventre è yin, gli avambracci ed il dorso delle mani sono yang mentre i polsi ed i gomiti sono yin, il viso è yang e la nuca è yin, il lato sinistro del corpo è yang mentre il lato destro è yin. I movimenti sono riconducibili a tredici movimenti di base: otto corrispondono agli otto trigrammi di cui quattro sono orientati verso i quattro punti cardinali e quattro verso le direzioni angolari e gli altri cinque corrispondono ai cinque elementi orientati verso i quattro punti cardinali ed il centro.

La versione dello yang tai ji quan o tai qi gong di Ma Li Tang

Questa sequenza è simile alla versione corrente semplificata dei 24 movimenti. Essa comprende 22 movimenti ed è stata elaborata da Ma Li Tang a partire dalle sue esperienze nelle arti marziali (fu un illustre maestro di *ba gua*, *xin yi* e *wu shu*) e nel *qi gong*, nonché sulle basi teoriche del *tai ji* e della medicina tradizionale cinese. Innanzitutto, riguardo la posizione da assumere, bisogna tenere presente le tre regole per porre in atto una difesa corretta:

- le due braccia devono essere sempre vicino alle costole;
- le mani con le dita chiuse a pugno devono essere sempre davanti al cuore;
- le due braccia devono essere sempre in posizione di cerchio.

Inoltre i gomiti e le ginocchia devono essere allineati in avanti mentre i piedi e le spalle devono essere allineati all'indietro.

Ci sono, poi, tre principi fondamentali per la pratica corretta del *tai qi gong*:

- regolare il cuore (*tiao xin*);
- regolare il corpo (*tiao shen*);
- regolare la respirazione (*tiao huxi*).

Ma la chiave principale del *tai qi gong* è il rispetto delle cosiddette “3 armonie o congiunzioni interne” e delle “3 armonie o congiunzioni esterne”.

Le 3 armonie o congiunzioni interne sono:

- unione del cuore con la volontà (*xin he yi*);
- unione della volontà con il *qi* (*yi he qi*);
- unione del *qi* con la forza (*qi he li*).

«La volontà muove il *qi*, il *qi* comanda il movimento ed il movimento guida il *qi*».

È uno scambio tra lo yin e lo yang, tra quiete e movimento, tra vuoto e pieno, in armonia con la legge dei 5 elementi (*wu xing*) e la circolazione del *qi* nei canali.

Le 3 armonie o congiunzioni esterne sono:

- la mano allineata con il piede (*shou he zu*);

- il gomito allineato con il ginocchio (*zhou he xi*);
- la spalla allineata con l'anca (*jian he kua*).

Il metodo della respirazione

All'inizio, quando si comincia ad imparare la sequenza del *tai qi gong*, è consigliabile respirare naturalmente, cercando di mantenere un ritmo respiratorio regolare, non forzato ed in armonia con i movimenti. Quando si sente il bisogno di inspirare o di espirare lo si faccia in maniera tale da sentirsi a proprio agio.

Con il passare del tempo, quando si sapranno eseguire i movimenti con scioltezza, allora si potrà applicare la tecnica respiratoria adatta al *tai qi gong* cioè la cosiddetta respirazione controaddominale o estroversa (*ni fu she hu xi*). Secondo questa tecnica, durante l'inspirazione si devono contrarre i muscoli addominali e quando si arriva all'apice dell'inspirazione stessa si devono «sigillare» gli sfinteri (anale ed uretrale) per aiutare il *qi* a salire dai talloni lungo la colonna vertebrale per poi scendere fino al *dan tian*. Durante l'espirazione, invece, si devono rilassare i muscoli addominali e gonfiare leggermente l'addome.

La respirazione non deve essere avvertita tranne che nella tecnica "*fa jing*", nella quale si espira di colpo dalla bocca nell'attimo in cui si sferra il pugno. Oltretutto, questo è l'unico caso in cui il pugno è strettamente chiuso ed il polso rigido e, in contrasto con la regola generale della "morbidezza" nell'esecuzione degli esercizi del *tai ji quan*, il movimento del pugno deve risultare rapido ed esplosivo.

Questa tecnica di respirazione presenta molti vantaggi: aiuta ad eliminare l'aria viziata che ristagna nei polmoni, tonifica la muscolatura addominale e crea una pressione sull'addome stimolando la circolazione sanguigna degli organi interni in

esso contenuti, riducendo, così, il rischio della stasi del sangue. La respirazione controaddominale ha origine dalle arti marziali ed è basata sul principio che «si assorbe lo *yin qi* dalla terra attraverso al pianta dei piedi e lo *yang qi* dal cielo attraverso il punto GV20 – *baihui* e la punta delle dita delle mani alzate verso il cielo».

Una volta che si apprende bene la sequenza dei vari esercizi, bisogna cercare di far coincidere i due tempi della respirazione con i vari movimenti.

Quindi l'inspirazione deve corrispondere ai seguenti quattro movimenti: flessione del corpo o delle braccia, movimento verso l'alto, movimento di sollevamento e movimento di apertura. L'espiazione, invece, deve corrispondere ai quattro movimenti contrari: estensione del corpo o delle braccia, movimento verso il basso, movimento di pressione o di spinta e movimento di chiusura.

Il radicamento

I piedi devono essere ben ancorati al suolo con il peso del corpo distribuito equamente: il maestro dovrebbe poter spingere l'allievo di sorpresa ed i qualsiasi momento senza che questo perda mai l'equilibrio. A tale scopo bisogna esercitarsi molto per imparare bene ad assumere la posizione di base: abbassare il centro di gravità dell'asse perineo-sommità del capo (punti CV1 – *huiyin* e GV20 – *baihui*), tenere la schiena sempre dritta ed il bacino ben equilibrato sulle gambe flesse. Più ci si abbassa e maggiormente il corpo acquisirà equilibrio e stabilità. Dalla vita in giù il corpo è ben radicato a terra ed il *qi* sale dal punto KI1 – *yongquan* lungo le gambe ed il canale straordinario *du mai*. Dalla vita in sù il corpo è rilassato e le spalle e le braccia sono distese.

Il movimento

Il movimento deve risultare “sciolto, morbido, rotondo e molto lento”. Inoltre bisogna fare “il vuoto della mente” e concentrarsi sul *dan tian* dal quale viene inviato il *qi* in tutto il corpo e che è paragonato, perciò, ad “un ragno al centro di una ragnatela che tesse i fili verso la periferia ed in tutte le direzioni”.

Altra regola fondamentale per compiere correttamente i movimenti è tenere presente che è sempre il piede ad iniziare il movimento mentre il resto del corpo deve seguire in modo automatico ed armonioso. Nel *tai ji quan*, quando si parla dei piedi e delle mani in movimento, si usano i concetti di pieno (*shi*) e di vuoto (*xu*): il vuoto è yin ed il pieno è yang. Un piede è pieno quando la maggior parte (70%) o la totalità del peso del corpo pesa su di esso. Ripartire equamente il peso del corpo sui due piedi è considerato un grave errore perché, in tal caso, non si farebbe distinzione fra lo yin e lo yang e, quindi, si creerebbe immobilità con la conseguenza di non potere effettuare con agilità i cambiamenti di direzione dei vari movimenti. Se il piede sinistro è vuoto anche la mano sinistra deve essere vuota e viceversa. La mano portata in avanti viene considerata yang e la mano indietro yin, la mano in alto yang e la mano in basso yin. Il movimento di apertura è yang mentre il movimento di chiusura è yin. Il passo che si pratica nel *tai ji quan* è definito “passo del gatto” ed ha origine dalle arti marziali. Durante l’inspirazione si appoggia il tacco a terra in maniera tale da far salire il *qi* al *dan tian* mentre durante l’espirazione si appoggia tutta la pianta del piede a terra in modo tale che il *qi*, passando per il punto KI1 – *yongquan*, ritorni alla terra. Un’altra regola importante consiste nel fatto che gli occhi devono seguire il movimento delle mani e le mani ed i passi devono seguire la rotazione della schiena; questo tipo di coordinazione è utile, soprattutto, per le persone di salute cagionevole o che soffrono di sindromi depressive o vertiginose. Inoltre bisogna

mantenere la testa ed il collo eretti, come se fossero appesi ad un filo che li lega al cielo, per facilitare la salita del *qi* lungo il canale straordinario *du mai*. Il collo e la testa, poi, devono ruotare insieme al corpo compiendo un movimento estremamente armonioso. Nel *tai ji quan* il petto è leggermente rientrato e le braccia e le spalle rilassate come se “penzolassero” dal corpo. Bisogna assolutamente evitare di contrarre i muscoli in maniera tale che il movimento risulti sciolto e leggero ed il *qi* ed il sangue possano circolare liberamente; in caso contrario si hanno le parestesie.

Le mani non devono essere mai completamente chiuse tranne quando si sferra un pugno; ma, anche in tal caso, la tensione delle dita deve durare solo pochi secondi e cessare quando la mano viene abbassata.

La saliva deve prodursi in continuazione perché “se c’è saliva accanto ai denti si può vivere cento anni”. Infatti, se si praticano bene gli esercizi, i liquidi organici sono abbondanti e si ha un sapore dolce in bocca.

L’effetto terapeutico

Dopo un pò di pratica bisogna lasciarsi portare dal movimento: il suo ritmo ha un effetto calmante e riequilibrante il SNC. Altri effetti terapeutici sono: miglioramento dell’equilibrio, della funzione digestiva (grazie alla posizione della lingua, durante gli esercizi, che viene tenuta “arrotolata” contro il palato superiore permettendo una produzione maggiore di saliva ed enzimi digestivi), della capacità respiratoria, della funzione cardiaca, delle capacità mentali e della capacità di prendere maggiormente coscienza del proprio corpo.

La concentrazione mentale

La concentrazione mentale, insieme alla capacità di dirigere il proprio *qi*, fa del *tai ji quan* o del *tai qi gong* nella versione di Ma Li Tang, una disciplina terapeutica, una ginnastica terapeutica e non appena una ginnastica utile solo per fare del movimento e bella da vedere come fosse una danza.

Liu Wei Xiang, maestro di Ma Li Tang, diceva: «quando praticate il *tai ji quan* non lasciatevi distrarre da nulla, rimanete impassibili anche se il monte Taishan dovesse crollare vicino a voi o se foste aggrediti da una tigre». La buona qualità della concentrazione agisce positivamente sul SNC ed esercita un effetto regolarizzatore sul funzionamento degli organi interni e conseguentemente sull'equilibrio psicofisico. Si deve cercare di guidare il *qi* dal *dan tian* e dal cuore a tutto il corpo.

«Non c'è più distinzione fra cielo, terra ed essere umano. Il pensiero (*yi*) è il generale che dirige il movimento; il *qi*, il sangue e gli occhi sono l'avanguardia ed i piedi e i pugni sono i soldati».

Sono vari i processi mentali che i maestri di *tai ji quan* utilizzano per provocare effetti fisiologici ben definiti ed è sempre il pensiero creatore (*yi*) a sostenere il ruolo determinante. A questo proposito si possono delineare tre tappe.

La *prima tappa* consiste nello «stimolare il *qi* (soffio)» ovvero è la creazione di un movimento energetico all'interno del corpo che può determinare quelle che sono definite "la grande e la piccola circolazione".

La tecnica più diffusa di stimolazione del *qi* (soffio) sembra essere la grande circolazione ad anello chiuso nei due canali straordinari *du mai* e *ren mai*. Con l'ausilio del pensiero (*yi*) si fa scendere il *qi* dal *dan tian* al punto CV1 - *huiyin* e poi lo si fa risalire lungo il canale straordinario *du mai* fino al punto GV20 - *baihui*, facendolo passare per le tre barriere del

dorso (*san guan*) che sono il punto GV4 – *mingmen*, il punto GV10 – *lingtai* ed il punto BL9 – *yuzhen*. Poi il *qi* ridiscende al punto GV26 – *renzhong* per circolare nel canale straordinario *ren mai* ed arrivare al punto CV1 – *huiyin*. Questa circolazione viene anche definita “dal cielo anteriore al cielo posteriore” e più raramente viene effettuata anche in senso inverso. Questa circolazione provoca un rilassamento totale di tutte le parti del corpo nonché la comparsa di grande calore seguito da sudorazione.

Liu Pei Zhong, illustre studioso del *tai ji quan*, affermava che: «se il calore si produce in tutto il corpo e se il punto *yin qiao* è collegato con il cuore, è possibile la trasformazione del *qi* in *zhen qi* (energia vera o soffio vero)».

La seconda tappa consiste nella «trasformazione del *qi* (energia) in energia mentale (*shen*)».

Il *qi* (energia), se è in quantità sufficiente, può essere trasformata in energia mentale (*shen*). Lo sforzo non agisce più sul movimento né sulla respirazione ma sul pensiero creatore, sull'intenzione (*yi*). Il pensiero (*yi*) presiede all'azione mentre l'energia mentale (*shen*) corrisponde al non-agire. Quando si esplica l'azione, il pensiero (*yi*), che ha sede nella milza, entra in funzione a comandare l'azione stessa. Nel *tai ji quan* ogni movimento parte dal cuore ed è guidato dal pensiero (*yi*) che fa da legame fra il corpo e la mente.

La terza tappa consiste nella «trasformazione dell'energia mentale (*shen*) e nel ritorno al vuoto». Quando l'esecuzione di un movimento coincide sempre più con la sua rappresentazione mentale, espressa mediante il cuore, e quando il cuore risponde immediatamente al pensiero emesso, si produce l'automatismo del movimento ed il passaggio nell'inconscio. Non è più necessario lo sforzo cosciente né per eseguire il movimento né per emettere il pensiero che lo determina, perché

il pensiero fluisce spontaneamente. Chen Pinsan, maestro di *tai ji quan* vissuto agli inizi del novecento, descrive così questa situazione: «io non so più che questo corpo sono io né che io sono questo corpo». In questa affermazione ritroviamo la teoria “dell’oblio del corpo” (*xing wang*) del filosofo taoista Zhuang Zi il quale sosteneva che «il saggio supremo non ha io». Il significato di questa affermazione è che la pratica del *tai ji quan* libera dalla tensione psichica e determina l’effetto di rasserenare la mente.