

**A.s.d. Scuola per l'utilizzo del Ki,  
d'arti marziali e benessere psicofisico**

***La gru e il serpente***  
***Il taiji quan tra storia e leggenda***



**Paola Sani**

## “ La gru e il serpente”

---

*“Se stai ad ascoltare la pace più profonda di te stesso riconoscerai la forza del silenzio.*

*Percepirai la tua vita nel respiro e sentirai il flusso della tua energia, il Qi.*

*Se sei in grado di controllare il tuo Qi con la forza del pensiero, nulla su questa terra potrà opporre resistenza alla tua volontà e alle tue capacità”*

## INDICE

1. Introduzione
2. Il monastero di Shao-lin e Chan San Feng
3. Il Taiji quan della famiglia Chen
4. Il Taiji quan della Famiglia Yang
5. Differenze tra lo stile Chen e lo stile Yang
6. Il cambiamento della società cinese e l'evoluzione delle arti marziali
7. La rivoluzione culturale cinese (1969-1976)
8. Dal Zheng Zong taichi chuan al Jisei taichi chuan del maestro Tokitsu

# “ La gru e il serpente”

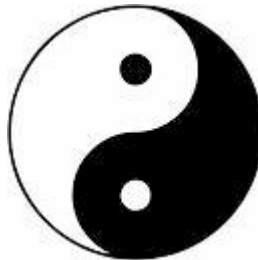
---

## Introduzione

**Taiji quan** verbalmente significa “*Boxe della suprema polarità*”. Questa denominazione indica che si tratta di un’arte marziale basata sulle leggi che regolano l’incontrarsi e l’alternarsi delle due polarità Yin, il principio negativo e Yang, il principio positivo, che nella cultura cinese e nella filosofia taoista rappresentano il fondamento dell’universo. Il termine Taiji quan appare sulla scena storica intorno alla fine del XIX secolo ma la sua arte ha origini molto più antiche perché incorpora tecniche e principi che risalgono agli albori della storia cinese. Si racconta che il nome abbia avuto origini prendendo spunto da un’antica pergamena ritrovata in un negozio di sale.

Il Taiji quan può essere praticato come una ginnastica morbida, un esercizio salutare per il corpo e per la mente, come una forma di meditazione in movimento, sicuro è un’arte marziale ma quello che è certo è che non si può giudicarlo dall’apparenza. Il Taiji quan può essere infatti paragonato ad una finestra con le tende abbassate. Un osservatore esterno non riesce a vedere all’interno perché le tende glielo impediscono. Comunque lo si definisca per capirne l’essenza bisogna liberare la vista e vederne lo spirito, vedere nei suoi movimenti l’alternarsi di Yin e Yang, di pieno e di vuoto, di armonia e potenza, ammirarne la perfezione che si manifesta nel tao, il simbolo che lo rappresenta dove appunto si fondono Yin e Yang in perfetta armonia.

Secondo i principi del **Taiji quan** l’estrema delicatezza è seguita da un’intensa forza. Durante la pratica, quando si esegue la forma bisogna evitare completamente l’impiego di ogni tipo di forza grossolana, il corpo deve apparire totalmente disteso mentre la mente è concentrata con intensità. Come dicono gli antichi maestri:” *al massimo livello di conoscenza la notevole forza di cui si dispone non sarà più visibile esternamente e ogni movimento diverrà imprevedibile, ogni leggero spostamento delle mani o delle gambe apparirà allora morbido, grazioso e privo di forza, ma l’estrema potenza nascosta potrà sconfiggere ogni altro tipo di forza esistente. Il maestro di **Taiji quan** si dice “può scegliere come rispondere a ogni situazione, nel caso di un attacco può sparire come se fosse immerso nella nebbia, resistere come una montagna o combattere come una tigre. Il maestro infatti conosce la separazione e la combinazione di Yin e Yang”*



### 2. Il monastero di Shao-lin e Chan San Feng

Nella provincia di Henan in Cina, culla storica e tesoro inestimabile della cultura cinese, al centro delle montagne sante, si trova il monte sacro per eccellenza, il potente massiccio del Songshan. E' ai suoi piedi che nel terzo secolo dopo Cristo, durante la dinastia Wei fu costruito il *Monastero di Shao-lin* o “*Tempio della giovane foresta*”.



Qui arrivò nel 527 d.C. proveniente dall'India, **Bodhidharma**, chiamato dai cinesi **Ta-mo**, fondatore del buddismo Ch'an che diede origine in Giappone al buddismo Zen. Noto' che i monaci che abitavano il tempio erano deboli e malaticci, avevano corpi debilitati dalle lunghe ore di meditazione e spesso si addormentavano durante i sermoni così insegnò loro esercizi fisici e di respirazione destinati a ridare vigore ai loro corpi e a favorire il conseguimento dell'unità tra corpo e spirito. Ta-mo incoraggiò i monaci a esercitarsi di prima mattina per la loro salute, creò parecchi tipi di esercizi: Yin-Gin Ching, Hsi Swi Ching e le diciotto mani del Buddha. Poco alla volta forse anche per difendersi dai briganti che infestavano la regione, i monaci iniziarono a praticare le arti marziali e a combattere non solo con le mani ma con gli oggetti della vita quotidiana. Essi crearono un arsenale degno di tutto rispetto che gli fece ben presto acquisire la fama di invincibilità tanto da essere chiamati dall'imperatore ogni volta che il regno era in pericolo. Così nacque la **boxe Shao-lin**. Da qui discendono tutte le arti marziali cinesi, incluso il **Taiji quan**.

## “ La gru e il serpente”

---

Dopo la morte di Ta-mo i suoi seguaci lasciarono il monastero e la boxe fu abbandonata per essere ripresa molte centinaia di anni dopo quando Jou Yuang, un maestro monaco cominciò ad insegnare al tempio, imparando le diciotto mani del Buddha decise di migliorarle trasformandole nelle settantadue mani.

Tra i vari seguaci che approdarono al tempio vi fu **Chang San-Feng** che è considerato il fondatore del **Taiji quan** anche se la sua storia è avvolta in parte nel mito. Egli nacque nel 1247 e la leggenda racconta che venne al mondo con le sembianze di un saggio, avendo la schiena arcuata della tartaruga e la figura della gru. I suoi grandi occhi rotondi erano considerati simbolo di intelligenza e longevità. A dodici anni imparò a studiare i classici cinesi e per la sua buona memoria e la sua notevole intelligenza divenne un ufficiale governativo. Dopo la morte dei suoi genitori si dimise dall'incarico e tornò al suo paese natio il tempo necessario per donare le sue proprietà ai parenti. Si mise a vagare per la Cina e arrivò come già detto al Monastero di Shao-lin dove rimase per circa dieci anni imparando tutti gli esercizi delle arti marziali che qui si praticavano. All'età di sessantasette anni finalmente incontrò un maestro taoista Ho-Lung che gli insegnò il metodo dell'immortalità. Chang praticò per quattro anni senza ottenere risultati così si recò nelle montagne sacre di Wu-Tang dove rimase per nove anni e qui, unendo allo *Shaolin-Chuan* la teoria dell'*I Ching* e le tecniche di respirazione taoista del *Chi-Kung*, diede origine al **Taiji quan**. Nuovamente si mise a errare per il paese cercando di rendersi invisibile agli occhi degli imperatori che si succedettero, tanto che nel timore di essere chiamato a corte, addirittura si finse pazzo. Nel 1459 l'imperatore Yu-Chung concesse a Chang il titolo di immortale.

Sono moltissimi i racconti che lo riguardano arrivati fino a noi, di seguito ne riporto due che mi sono sembrati particolarmente evocativi:

il primo racconta che un giorno, mentre il maestro si accingeva a compiere le sue giornaliere meditazioni, si trovò ad assistere ad una lotta tra una gru ed un serpente. Nell'osservare questa scena Chang San Feng si rese conto che il serpente riusciva ad avere la meglio sulla gru grazie a movimenti morbidi, sinuosi e circolari riuscendo quindi a schivare gli attacchi poderosi dell'animale e contrattaccando con movimenti fulminei, secchi e precisi. Chang San Feng capì che in un combattimento la morbidezza e la flessibilità potevano battere la forza e la durezza. Così inventò il Taiji quan



il secondo racconta che Chang San-Feng aveva cinque principali passatempi: danzare con la spada al chiaro di luna, praticare il Taiji quan nelle notti buie, scalare le montagne nelle notti ventose, leggere i classici nelle notti di pioggia, meditare a mezzanotte. Egli riteneva che danzare con la spada al chiaro di luna richiamasse energia, praticare il Taiji quan nelle notte buie apportasse vigore, scalare le montagne nelle notti ventose allungasse il respiro, leggere i classici nelle notti piovose pulisse la mente, meditare a mezzanotte illuminasse la propria natura. Questi, diceva, sono i principali scopi del taoismo, chi può raggiungerli non è lontano dal Tao. Si dice che egli potesse sciogliere la neve al suo passaggio usando la forza interiore e che quando praticava la meditazione a mezzanotte il Qi sprigionato dal suo corpo fruscava attraverso i suoi vestiti come se egli fosse investito da un'onda di vento e persino le



## “ La gru e il serpente”

---

mura intorno a lui tremavano. Questo ad indicare che la sua forza interiore aveva raggiunto il massimo livello.

Queste descrizioni avvolte da un alone mistico, ci fanno comprendere come la sua persona e suoi insegnamenti fossero circondati da un'aura di assoluta saggezza, potenza e invincibilità e come ciò verosimilmente abbia contribuito, in quel contesto storico alla nascita e al progredire del Taiji quan.

A Chang San Feng è attribuito un famoso testo classico “*Teoria del Tai Chi Chuan*”

Nel 1644 i Manciu dopo aver invaso la Cina elessero un loro imperatore, iniziò così l'ultima dinastia dell'impero cinese quella dei Ch'ing (1644-1911). I praticanti di Shao -Lin Chuan rimasero fedeli alla deposta dinastia Ming e lo stesso tempio Shaolin diventò uno dei focolai della resistenza contro i Ching, per questo motivo fu incendiato e distrutto dalle truppe imperiali probabilmente non una, ma più volte. Sappiamo con certezza che una delle distruzioni fu ordinata da Yung Cheng terzo imperatore della dinastia Ching. I maestri si dispersero in tutta la Cina dando origine a numerosi stili ma il nome di Shao-Lin continuò a lungo ad essere considerato sinonimo di nemico dell'impero. Gli stili assunsero allora le denominazioni più varie e si differenziarono sempre più. Gli allenamenti si svolgevano in segreto e i maestri accettavano solo allievi fidati che dovevano superare prove severissime prima di venir accolti. E' in quest'epoca che ha origine non solo la distinzione tra gli *stili esterni del nord e del sud* ma anche quella fra *stili interni ed esterni*. Gli stili esterni del nord sono in generale caratterizzati da posizioni più ampie e da una maggior varietà di tecniche di gamba rispetto agli stili del sud. Le differenze sono dovute essenzialmente alla diversa costituzione fisica delle popolazioni settentrionali e meridionali. Anche le condizioni ambientali hanno tuttavia avuto lo loro influenza. Le province meridionali erano infatti ricche di fiumi e di risaie, pertanto i combattimenti si svolgevano soprattutto sulle barche o con le gambe immerse parzialmente nell'acqua, in ambienti poco adatti all'impiego di calci e di tecniche ampie. In questo periodo si cominciò per la prima volta a fare anche distinzione fra *Nei Chia* (arte marziale interna che prevede di sconfiggere l'avversario tramite la morbidezza, la cedevolezza e la forza interiore) e *Wai Chia* (arte marziale esterna che prevede di vincere l'avversario con la forza fisica). Per non avere problemi con le autorità i praticanti di stili interni volevano in tal modo mettere in evidenza che le arti da loro praticate non avevano nulla a che fare con la boxe di Shaolin.

Durante il regno di Ch'ien Lung (1735-1795), quarto imperatore della dinastia Ch'ing e successore di colui che aveva ordinato la distruzione del tempio, fu attivo Wang Tsung Yueu uno dei più grandi maestri di Taiji quan di cui ci sia stato tramandato il nome e autore secondo la tradizione di uno scritto famoso intitolato “*Trattato classico di Thai Chi Chuan*”.

### 3. Il Thai Chi Chuan della famiglia Chen

La famiglia Chen visse nel villaggio *Chenjiagou*, nella provincia dello Henan. Si ritiene che il fondatore ufficiale del Taiji quan della famiglia Chen sia stato **Chen Wangting**, vissuto tra il 1580 ed il 1660, appartenente alla 9° generazione della famiglia Chen. Chen Wangting era un funzionario dell'esercito imperiale, famoso per aver più volte sconfitto i gruppi di banditi che derubavano le

## “ La gru e il serpente”

---

carovane. Si racconta che il suo stile di combattimento fosse eccellente, e che molti funzionari imperiali lo volessero al proprio fianco come membro della scorta personale. Ritiratosi dalla carica pubblica, dopo la caduta della dinastia Ming, Chen Wangting dedicò il resto della propria vita al perfezionamento della sua abilità marziale, modificò lo stile Shaolin introducendovi i concetti del taoismo e trasmise le nuove tecniche ai suoi successori. Le sequenze marziali che elaborò comprendevano cinque forme (Taolu), molto dinamiche e una forma di "lunga boxe" (Changquan). Nei secoli a venire, però, la maggior parte dei discendenti della famiglia Chen abbandonarono lo studio di tali sequenze. Esse erano infatti molto impegnative, e richiedevano una dedizione completa allo studio. Presso la famiglia Chen l'insegnamento dell'arte era riservato soltanto ai membri della famiglia e vi era una segretezza assoluta riguardo ad essa. Bisognerà aspettare la 14° generazione durante la quale visse **Chen Changxing** (1771-1853), discendente di Chen Wangting, il quale ebbe anch'egli un ruolo importante nella storia del Taiji quan. Egli unificò il materiale a sua disposizione, dividendolo in due parti: una prima forma, chiamata "**Yi Lu**", che pone l'enfasi sul rilassamento e la morbidezza, e una seconda forma di "**Pao chui**", più complessa della prima, che tende a sviluppare forza, agilità e velocità.

Lo stile di Chen Changxing, è chiamato "**Lao jia**" (Antica intelaiatura). Il nome *Jia* è una contrazione di *Jiazi* che si può tradurre con struttura, intelaiatura, telaio e nelle arti marziali cinesi sta ad indicare l'esercizio di base di uno stile. Contiene molti movimenti lenti derivanti da quelli di "*avvolgere il filo di seta*" oltre che di *fajin*, cioè di rilascio esplosivo di energia. Questo maestro era in grado stando seduto



di far volare chi lo attaccava e veniva chiamato il signore diritto perché era abilissimo nella tecnica di tenere il centro. Un aneddoto racconta che una volta, già anziano, si recò a vedere uno spettacolo di teatro molto affollato, nonostante ricevesse da ogni parte numerose spinte, egli rimaneva fermo al suo posto come se fosse piantato nel terreno. Nel XX secolo abbiamo avuto illustri rappresentanti del Taijiquan della famiglia Chen, come ad esempio **Chen Fake** ( XVII generazione della famiglia Chen), che diffuse questo stile a Pechino, modificando la vecchia sequenza Lao jia e creando la "**Xin jia**" (Nuova intelaiatura). Chen Fake raggiunse una

grandissima fama per la sua abilità nel combattimento e per il suo carattere magnanimo. Egli nacque nel 1887 e crebbe nel villaggio della famiglia Chen della contea di Wen, nella provincia di Henan. Fu il portabandiera della diciassettesima generazione dello stile Chen del Taiji Quan. Il suo bisnonno era Chen Changxing, il nonno e il padre Genyun Chen e Chen Yangxi erano stati anch'essi affermati maestri di Taiji quan. Da bambino Fake era molto viziato e, a causa della cattiva alimentazione, aveva sviluppato una certa malattia allo stomaco che lo manteneva costantemente in cattiva salute. All'età di 14 anni fu introdotto allo studio del Taiji quan. Chen Fake iniziò a lavorare duro, praticando la forma per diverse ore al giorno, ogni giorno. Dopo alcuni anni di formazione, guarì dal suo problema allo stomaco e divenne molto forte. Aveva tremendamente migliorato la sua abilità nel Taiji quan, tuttavia non era ancora soddisfatto dei risultati e continuò a lavorare duramente sotto la guida severa di suo padre. Alla fine raggiunse un altissimo livello di abilità: la sua energia interiore era forte, la sua mente era libera e anche la sua tecnica Tui Shou aveva raggiunto l'apice della perfezione. Tutti i maestri, della sua famiglia ma anche esterni a essa, avevano difficoltà a sostenere un confronto con lui. Chen



## “ La gru e il serpente”

---

Fake guadagnò la propria fama dopo aver sconfitto diversi istruttori di arti marziali dell'esercito di Hang Fuqiu, signore della guerra. Nel 1928, al fine di diffondere lo stile Chen Taiji Quan, Chen Fake prese parte a sfide aperte a Pechino. Dopo aver sconfitto tutti gli avversari diventò un maestro rinomato, e da quel momento fu chiamato “*il miglior maestro Taiji*”. Da allora in poi, lo stile Chen del Taiji quan iniziò a essere riconosciuto e rispettato dal mondo esterno. Per condividere questa arte marziale con chiunque, il Gran Maestro Fake fondò il *Zhongzhou Institute* a Pechino. Prima di allora, il Taiji quan stile Chen era stato insegnato solo in modo segreto, coltivato nella famiglia Chen e praticato solo in una piccola regione della Cina. L'insegnamento di Chen Fake cambiò la tradizione, mettendo questa arte marziale a disposizione del mondo esterno, ne favorì lo sviluppo. Chen Fake non era solo molto abile nelle arti marziali, ma era anche un uomo di alta virtù. Nel corso della sua quasi trentennale carriera di insegnante a Pechino si confrontò con molti praticanti di arti marziali, ma raramente si fece dei nemici, e anzi ebbe molti amici all'interno della comunità pechinese di arti marziali. Per tutte queste ragioni Chen Fake fu soprannominato *Shen Quan (il santo delle arti marziali)*.

### 4. Il Thai Chi Chuan della Famiglia Yang



Il più famoso precursore dell'attuale stile Yang fu *Yang Lu Chan* (1799-1872). Era nativo di di Zhen Ding, nel distretto Yong Nian della provincia He Bei e arrivò, mendicante, fino ad Henan a casa del maestro Chen in cerca di lavoro, aveva circa sedici anni e la famiglia Chen impietosita da tale situazione lo prese a lavorare con se. Egli cominciò a spiare le lezioni che il maestro Chen Chang Ysin dava ai suoi figli e nipoti e subito si accorse che questi insegnamenti erano diversi da quelli che lui era abituato a vedere fuori da lì. Era molto stupito dal vederli stare fermi per ore nella stessa posizione e dal sentire il maestro spiegargli che questo era fondamentale per la disciplina perché esercitava il Qi. Yang era molto intelligente, cominciò ad

alzarsi la notte per praticare in segreto. Rimase a servire per nove anni e in quel periodo si allenò con assiduità cercando di carpire ogni insegnamento possibile. Si racconta che un giorno vide il maestro lottare con i suoi familiari, questi gli saltavano addosso e lui li respingeva a molti metri di distanza. Egli capì subito che il maestro stava esercitando il Qi e lo imitò, ma nel farlo emise un potente urlo per fare uscire l'energia e il maestro Chen che lo credeva muto, lo sentì e si adirò moltissimo. Capi dall'urlo sentito che aveva utilizzato il Qi, sospettò che per imparare lo avesse spiato e per dargli una lezione gli mandò i suoi allievi ma Yang li sconfisse tutti. Allora il maestro Chen capì che questo ragazzo aveva delle qualità straordinarie e pensò che forse era stato il cielo a mandargli questo discepolo, così decise di prenderlo come suo allievo e fu la prima volta che un membro della famiglia Chen insegnò i segreti della sua pratica a qualcuno che non era della famiglia. Incitò Yang ad andare per le vie della Cina ad insegnare agli altri quello che aveva appreso da lui e infatti l'allievo si trasferì a Pechino dove cominciò ad insegnare arti marziali ai membri della famiglia imperiale. Nella corte del sovrano c'erano ovviamente moltissimi guerrieri esperti di arti marziali e tutti vollero confrontarsi con lui, ma inesorabilmente uscivano sconfitti dal confronto. Colpiva il fatto che non sembrava applicare una forza fisica particolarmente intensa ma riusciva a respingere gli avversari lontano da lui senza

## “ La gru e il serpente ”

---

quasi neanche toccarli. Cominciò ad essere temuto, si misurò con moltissimi avversari ma risultò sempre vincitore, tanto che venne chiamato “*Yang senza avversari*”.

Egli ebbe tre figli. Il primo morì molto giovane, il secondo si chiamava Yang-Yu (1837-1892) e il terzo Yang-Chian (1839-1917). Entrambi divennero esperti di Taiji quan. Quanto Yang Luchan fu troppo vecchio per insegnare lo sostituì il figlio Yang Yu che imparò da lui tutti i segreti dell'arte ma alla fine stanco dei continui e pesantissimi allenamenti cui il padre lo sottoponeva, fuggì di casa. Yang-Chian veniva chiamato l'uomo numero tre, il padre era così severo con loro che anche lui come il fratello che decise di fuggire da casa ebbe momenti di grande sconforto, tanto da pensare di diventare monaco buddista. Il resto della famiglia lo convinse a desistere ed egli continuò gli allenamenti, cominciò ad insegnare ed ebbe molti allievi ai quali insegnò anche le tecniche delle armi, la lancia, il bastone e le pallottole. La leggenda racconta che quando era anziano praticava la sua forza interiore a letto e intorno si poteva udire un suono rombante. Morì nel 1917 di morte naturale, si racconta che avendo sognato appunto la sua morte chiamò al suo capezzale tutta la famiglia e tutti gli allievi per salutarli. Egli ebbe tre figli Chao-Hsiung, il secondo morì giovane il terzo si chiamava Chao-Chin (1883-1936) ed è a lui che dobbiamo la trasmissione dello stile Yang fino a noi. Chao-Chin cominciò tardi a praticare, ma sotto i consigli del nonno capì che comunque il Taiji quan era molto utile per la salute e che con la sua pratica si poteva migliorare la condizione fisica del popolo e risvegliarne lo spirito. Alla morte del nonno studiò da solo giorno e notte e raggiunse livelli molto alti anche se non paragonabili a quelli dei suoi predecessori, ma questo ci conferma che anche lo studio individuale, in assenza di un buon maestro, può dare ottimi risultati.

Lo stile Yang divenne molto popolare e ancora oggi è uno dei più diffusi anche in Occidente.

### 5. Differenze tra lo stile Chen e lo stile Yang

Lo stile Chen contemporaneo proviene dall'insegnamento di Chen Fake che rappresenta la corrente *laojia* (forma antica), la stessa che aveva studiato Yan Luchan. E' ragionevole pensare che la forma originaria di stile Yang abbia una notevole affinità con quella di stile Chen, provenendo dagli stessi insegnamenti. L'esecuzione però mostra una diversità, la forma di stile Yang si caratterizza in movimenti di estrema lentezza tanto che spesso non la si considera un'arte marziale e molti dubitano della sua efficacia in combattimento (anche se Yang Luchan che aveva insegnato a Pechino era considerato un'invincibile), mentre la forma di stile Chen ha movimenti più vigorosi e veloci che la fanno apparire più efficace nel combattimento. Verrebbe quasi da chiedersi se questa differenza tra i due stili non sia stata in qualche modo voluta da chi ha trasmesso l'arte del Taiji quan allo scopo di evitare che le tecniche più antiche ed efficaci venissero messe a disposizione di tutti. Risponde a questa domanda il signor *Ba You*, celebre scrittore nella Cina moderna che in un testo su Yan Luchan scrive le seguenti righe ..«*Nel taiji quan ci sono due correnti: la prima è quella della prefettura di Guangping (che è il paese natale di Yang Luchan), la seconda quella di Pechino. Queste due correnti sono state formate dall'insegnamento di **Yang Banhou** (1837-1892), il figlio di Yang Luchan. Yang Banhou aveva come allievo un adepto di valore nella regione di Guangping che si chiamava Chen Xiufeng. Accompagnando il suo maestro a Pechino, si accorse che la pratica del taiji quan era considerevolmente diversa tra le due correnti, quella di Pechino e quella di Guangping. Chiese*

## “ La gru e il serpente”

---

*discretamente al suo maestro: «Le due correnti hanno ricevuto il vostro insegnamento. Allora perché nella corrente di Guangping si pratica con forza, durezza e morbidezza mentre nella corrente di Pechino non esiste che la pratica morbida?» Yang Banhou non rispose a questa domanda ma si mise a ridere. Più tardi disse la seguente cosa: «La maggior parte dei miei allievi a Pechino sono persone dell'alta società. Essi studiano il taiji quan per curiosità e in modo ludico. Il popolo Man (che governava la Cina a quell'epoca sotto la dinastia Qing) e noi, il popolo Han, siamo fundamentalmente diversi. Capisci?»*

In effetti l'analisi del signor Ba You ha un suo fondamento. All'epoca di cui parliamo i Man dominavano la Cina e gli Han, che facevano parte del popolo, subivano angherie, massacri e vessazioni di ogni tipo. E' pertanto credibile che gli Yang, con spirito patriottico, non trasmisero ai Man le tecniche veramente efficaci che si sarebbero ritorte contro il loro popolo, ma solo la forma morbida del Taiji quan mentre il loro insegnamento alla gente di Guangping era completamente diverso, in esso era racchiuso il principio di morbidezza e durezza, e l'idea tecnica di deviare e annullare la forza dell'avversario con morbidezza attaccando poi con vigore e durezza.

### **6. Il cambiamento della società cinese e l'evoluzione delle arti marziali**

L'epoca contemporanea del Taiji quan inizia tra la fine del XIX secolo e l'inizio del XX secolo periodo in cui in Cina il potere della dinastia entra in crisi e il paese si trovò ad affrontare gravi problemi sociali. Le arti marziali in questo periodo ebbero una forte fioritura anche perché in esse convogliarono molte energie legate all'angoscia, al malcontento, alla paura e al desiderio di rivolta che aleggiavano nella società. Gli eventi fondamentali legati a questo periodo storico che hanno contribuito alla modernizzazione delle arti marziali sono stati la rivolta degli *Yihe tuan* (1900) e la rivoluzione *Xinhai geming* (1911), la prima ne ha rinvigorito la tendenza mistica, la seconda ne ha provocato una certa razionalizzazione.



Alla fine del XIX secolo la Cina attraversò un periodo di grave crisi, la dinastia Qing era in difficoltà a causa del malgoverno e delle sconfitte subite ad opera delle forze occidentali, sconfitte che non solo causarono la perdita di molte vite umane ma costrinsero l'imperatore a cedere moltissimi territori favorendo così la contaminazione della società cinese da parte delle forze occidentali e cristiane. Fu in questa situazione che nella provincia di Chantoung, dove l'arte marziale di Meihua Quan si era

## “ La gru e il serpente ”

---

svilupata fin dal XVII secolo, *Zhao Sanduo* che ne era un adepto decise di entrare in azione contro le forze straniere e governative fondando la società segreta dedita alla pratica di arti marziali che prese il nome di *Yhe quan* (giustizia e pace) per indicare la loro arte di combattimento e la loro determinazione a liberare la Cina. Questa società segreta aveva un carattere mistico, i suoi adepti praticavano allenamenti durissimi, dovevano superare estenuanti selezioni per poterne entrare a far parte, ripudiavano le armi e pensavano di sconfiggere il nemico soltanto con la lotta a mani nudi e la spada o il bastone. Essi diedero origine alla *rivolta dei Boxer* (termine inglese per indicare chi pratica il pugilato), furono estremamente coraggiosi, molti di loro morirono impavidi in combattimento ma la loro rivolta fu destinata a finire nel sangue. Possiamo sicuramente dire che in questo periodo le arti marziali cinesi ebbero una forte componente mistica, esoterica ma anche, secondo me ancora una volta, patriottica.

Nel frattempo nel sud della Cina si formava una nuova guerra rivoluzionaria capeggiata da *Su Wen* (Shu Yat Sen) Egli guardava con occhio attento la rivolta degli *Yhe quan* ma ne prendeva le distanze perché li considerava fanatici. In realtà essa diede sicuramente un forte impulso alla rivolta della *Xinhai geming* (rivoluzione del 1911), ma fallì perché seppur compiuta da uomini coraggiosi e spregianti del pericolo, mancava di una visione strategica. La rivolta del 1911 portò alla caduta dell'imperatore e alla nascita nel 1912 della Repubblica che, anche se tra varie peripezie, si rafforzò fino a portare all'avvento di Mao Tze Tung.

Dopo la rivolta del 1911 ci sono stati molti ammodernamenti nelle arti marziali cinesi. L'idea di sport così come concepita in occidente si diffuse anche all'interno della Cina, molti intellettuali cinesi si recarono a studiare in Giappone dove ad esempio con il Judo si era creata una perfetta sintesi tra tradizione e appunto sport occidentali. Nel 1899 *Unato Nitobe* scrisse in inglese le *Busido* (la via del guerriero giapponese) che ebbe una risonanza internazionale. *Liang Qicho* che fuggì in Giappone dalla Cina ne fu molto influenzato. Nel 1904 venne pubblicato *Zhanga Zhi Wuschido* (*Busido della Cina*).

Nel 1900 *Ma Ling* elaborò per la formazione militare una forma di ginnastica basata su tecniche di protezione e percussione alle quali aggiunse successivamente l'utilizzo di bastone e spada chiamando l'insieme “*Zhonghua xin wushu*” (nuova arte marziale cinese). Allo scopo di non limitare la pratica nell'ambito di una scuola particolare, scelse come esempio 18 tecniche del bastone e 24 tecniche di percussione. Gli esercizi furono organizzati collettivamente introducendo sul modello occidentale dei concetti militari.

Il metodo di *Ma Ling* si diffuse anche nel sistema scolastico. Nel 1918 lo *Zhonghua xin wushu* fu adottato come disciplina di collegio in Cina e nel 1919 diventò una delle discipline ufficiali al liceo e nelle scuole specializzate. Ad essa seguirono altri movimenti, tra cui quello di “*Zhongyang guoshu guan*” (Centro Nazionale delle Arti Marziali) di Nanchino fondato nel 1928.

Nel 1910, *Chen Gongzhe* fonda l'associazione “*Jinqwu tiyu hui*” (Associazione d'educazione fisica *Jingwu*). L'insegnamento di quest'associazione era diretto da adepti di diverse scuole e la formazione divisa in tre tappe: nella prima tappa gli studenti apprendevano le tecniche generali a mani nude e con le armi, nella seconda tappa studiavano una o più scuole tradizionali, coloro che terminavano la terza tappa potevano diventare insegnanti. L'insegnamento di questa scuola che si diffuse in tutta la Cina e nel sud-est asiatico, permise di rendere omogeneo l'insegnamento unendo alle arti marziali della



## “ La gru e il serpente”

---

tradizione argomenti di innovazione. L'associazione *Jinqwu tiyu hui* esiste ancora e integra delle discipline sportive moderne.

In questo contesto storico riappare anche il nostro *taiji quan*.

### 7. La rivoluzione culturale cinese (1969-1976)

La rivoluzione culturale che fu ideata da Mao Tze tung come rimedio straordinario al pericolo di involuzione autoritaria e burocratica della rivoluzione cinese, consistette nella mobilitazione delle masse al di fuori del quadro direttivo perché dalla loro inventiva potessero nascere forze e iniziative per rilanciare la rivoluzione su basi meno legate all'apparato.

La rivoluzione culturale si prefiggeva di spazzare via tutti i pericoli, toccando tutti gli aspetti legati alla cultura per sradicare i vecchi costumi e crearne di nuovi. Tutte le forme di pensiero e di cultura dei periodi precedenti, considerate come delle catene feudali che impedivano la modernizzazione della Cina, furono violentemente criticate e rifiutate. Tra queste vi furono anche le arti marziali. Il *taiji quan*



di questo periodo univa lo stile Chen allo *yunqi* (condotta del qi) nel *taiji quan* di stile Yang. I maestri che intrattenevano con i loro allievi rapporti particolari trasmettendogli gli antichi insegnamenti della tradizione divennero un bersaglio preferenziale e vennero fortemente perseguitati. *Chen Zhaokui* (1928 – 1981), figlio di Chen Fake, insegnava il *taiji quan* di stile Chen a Shanghai dal 1961. Con l'inizio della Rivoluzione Culturale

nel 1966, fu cacciato da Shanghai e dovette vivere nella miseria. Dieci anni più tardi quando, invitato dai suoi vecchi allievi, fece ritorno i suoi capelli erano diventati bianchi e non aveva neanche l'ombra della sua vitalità di una volta. Aveva solo 48 anni. *Chen Zhaopi* (1891 – 1972) che insegnava nelle città principali della Cina dove diede un grande contributo alla diffusione del *taiji quan* di stile Chen, nel 1957 decise di ritornare a Chenjia Gou dove continuò ad insegnare. Durante la Rivoluzione Culturale fu talmente perseguitato che fece un tentativo di suicidio dal quale uscì gravemente ferito, gettandosi da un ponte. Un gran numero di maestri subirono la stessa sorte, moltissimi monumenti e documenti consacrati alla tradizione vennero distrutti in quel periodo, provocando un grave danno alla cultura delle arti marziali in Cina.

Come si è detto molti maestri furono costretti a fuggire all'estero, tra loro ricordiamo **Chen Pan-ling** e **Wang Shu Jin**. Il primo nacque a Hsi Ping Hsien, provincia di Henan, nel 1891 e morì nel 1967. Egli fu iniziato alla lotta Shaolin da suo padre e successivamente accumulò una grande esperienza sulle due scuole quella shaolin e wutang, dove con shaolin si indicano gli *stili esterni o duri* (wai kung) e con wutang gli *stili interni o morbidi* (nei kung) arrivando alla conclusione che le arti di combattimento devono contenere sia tecniche dure che morbide e che è solo nel percorso che si differenziano: lo shaolin va dal duro al morbido, mentre il wutang va dal morbido al duro.

## “ La gru e il serpente ”

---

Nel 1936 **Chen Pan-ling** diventò vicepresidente dell’Istituto cinese centrale d’arti marziali e dal 1941 presiedette un comitato, che su indicazione dei ministeri dell’Educazione e delle Forze Armate, ebbe l’incarico di organizzare l’insegnamento delle arti marziali cinesi. In tre anni di lavoro il Comitato preparò 50 testi propedeutici per l’insegnamento delle arti marziali e ricostruì le linee di discendenza dei maestri delle varie discipline. Purtroppo tutto il lavoro andò distrutto prima della pubblicazione in seguito alla rivoluzione culturale. Con la sua esperienza nelle arti marziali cinesi ed il contributo di maestri di tutti gli stili riconosciuti, la commissione, presieduta da Chen Pan-ling, aveva anche elaborato una forma di Taiji quan, *detta unificata*, che teneva conto dell’essenza dei principali stili di Taiji quan. Il secondo conobbe a Taiwan Chen Pan Ling. I due maestri fraternizzarono avendo dedicato gran parte della loro vita allo studio delle arti marziali, fu in questo modo che **Wang Shu Jin** apprese la forma di taichi chuan chiamata unificata.

### **8. Dal Zheng Zong taichi chuan al Jisei taichi chuan del maestro Tokitsu**

**Wang Shu Jin**, strutturalmente molto forte, si formò sotto la guida del maestro Chang Chao Tung il quale lo presentò poi al maestro Hsiao Hai Po, e, a Pechino, ebbe l’opportunità di studiare l’yi chuan direttamente da Wang Xiang Zhai.

Wang Shu Jin era, in quel periodo, il principale rappresentante della scuola “**Zong Nan Men**”, aveva accumulato esperienze di combattimento contro adepti di differenti scuole e, secondo lui, questo Taiji quan presentava dei difetti dal punto di vista del lavoro sull’energia e della logica del combattimento. Lo modificò inserendo i principi dello *hsing-i chuan* (pugilato del corpo e della mente), del *pa-kua* (svilupata sui Monti Wudang) e la filosofia del Yi-jing formando un Taiji quan più efficace e realista, rispondente ai principi della scuola “Zong Nan Men”. Lo chiamò “*Zheng Zong taichi chuan*” (il **Taiji quan delle sintesi autentiche**), intendendo per sintesi non solo quella delle differenti scuole di Taiji quan ma anche quella delle tre scuole interne

In effetti, questo Taiji quan, pur mantenendo il realismo del combattimento comprende un gran numero di tecniche che corrispondono nello stesso tempo anche alla regolazione dell’energia nei meridiani. Infatti se la tecnica è giusta sarà anche energeticamente positiva, mentre il contrario non è sempre vero. Nell’esecuzione dei movimenti del taichi diventa quindi essenziale conoscere l’applicazione (non giustificazione) delle tecniche. Visualizzare l’azione che si compie, parare un attacco di pugno o un calcio, può evitare alcune deformazioni, ad esempio la distanza fra le mani che afferrano il braccio di un avversario non potrà che essere determinata dalla lunghezza fisiologica del braccio stesso. Il lavoro nel Taiji quan è quindi inizialmente esterno, ma è da questa base, dalla sensazione dell’azione corretta, che si può sviluppare il lavoro interno.

**Dal “Zheng Zong taichi chuan” discende il Jisei taichi chuan del maestro Tokitsu** il quale dopo aver appreso questa forma di Taiji quan e averla revisionata con l’ausilio di **Wang Fu Lai**, erede di Wang Shu Jin, ha continuato il lavoro d’approfondimento da solo, convinto che imparare non è imitare, ripetere pedissequamente è la morte dell’arte, ma che si può progredire attraverso un processo d’autoformazione senza fine.



## “ La gru e il serpente”

---

Le ricerche del Maestro Tokitsu, pur mantenendo inalterata la sequenza originale, hanno portato ad ulteriori arricchimenti di questo Taiji quan, sia dal punto di vista della logica del combattimento che da quello energetico.

Dal punto di vista del combattimento ogni azione è stata studiata e applicata, su avversari diversi, sia dal punto di vista delle percussioni sia da quella delle leve articolari e del tui shou e ciò ha comportato la modifica di alcuni movimenti e posizioni del corpo.

Dal punto di vista energetico l'introduzione dell'attivazione dei chakra (principali e secondari), mediante i movimenti della colonna vertebrale e delle cerniere (scapole, linea centrale del corpo) ha portato una nuova visione sull'uso del corpo e degli spostamenti con particolare attenzione alla forza propulsiva della gamba anteriore negli spostamenti in avanti e su quella posteriore negli arretramenti.

**BIBLIOGRAFIA**

Jou Tsung Hwa “*Il Tao del Tai-Chi Chuan*” Ubaldini Editore Roma

Vincenzo la Bella (a cura di) “*Metodo pratico di auto elevazione col Qi Gong tradizionale cinese*”  
Erga Edizioni

Chang Dsu Yao-Roberto Fassi “*Corso di T'ai Chi Ch'uan*” – De Vecchi Edizioni

M. Kenji Tokitsu – *Jisei taichi chuan 2^parte – Analisi storica del Taichi Chuan*