



Marco Gamuzza
Tai Chi, Il tuo Elisir di Lunga Vita

Teoria di base del Tai Chi Chuan

Marco Gamuzza

Marco Gamuzza © Copyright 2024 Tutti i diritti sono riservati

Visita anche il sito: <https://www.marcogamuzza.it/>

Lettera al lettore

Caro lettore,

questo testo nasce come bussola di partenza alla scoperta di una disciplina millenaria ricca di cultura, storia e tradizioni passate di Maestro in Maestro.

Il Tai Chi Chuan è una forma di arte marziale che offre al praticante una molteplicità di strade per la crescita personale:

- **È un'arte marziale** che racchiude in sé: esercizi di attacco e difesa di particolare efficacia in simbiosi con una trasformazione dell'energia corporea
- **È uno straordinario metodo per la lunga vita** che contiene al suo interno esercizi per la postura, la respirazione e l'equilibrio interiore
- **È un cammino che aiuta a raggiungere una superiore consapevolezza di sé stessi e a centrarsi emotivamente,** così da risultare più forti e sicuri

Nella sua natura multiforme, questa disciplina può – e spesso ha fatto – la differenza nella vita delle persone. Personalmente nella mia lo ha fatto.

Mi auguro che possa darti ciò che stai cercando.

Alla tua serenità,

Maestro Marco Gamuzza

Breve storia della nascita del Tai Chi Chuan

Secondo la tradizione popolare **il Tai Chi Chuan** – o anche Taijiquan – **fu creato dal famoso monaco Zhang Sanfeng**, una figura al confine tra storia e leggenda, che visse e insegnò in un luogo sacro taoista, il rinomato monte Wudang nella provincia Hubei.

In base ai testi che ci sono stati tramandati, egli sarebbe nato intorno al 1270 d.C., durante la dinastia Song. Fu un esperto di arti marziali, alchimia interiore, Qi Gong e agopuntura.



La leggenda narra che Zhang Sanfeng ebbe la prima ispirazione sul Tai Chi osservando il combattimento tra una gru e un serpente. Quest'ultimo si sottraeva ai colpi diretti e fulminei del volatile con movimenti morbidi, sinuosi, lenti e continui, per poi contrattaccare con rapidità e con forza sopraffina.

Il monaco Zhang Sanfeng comprese allora che i movimenti circolari e continui generati dall'interno della struttura fisica, in connubio con la respirazione profonda, erano di gran lunga preferibili a quelli rettilinei e duri.

Si rese anche conto che nel contesto marziale, **la morbidezza e la flessibilità prevalgono sulla durezza e sulla forza bruta**, così come era stato insegnato diversi secoli prima all'interno dei trattati sul Taoismo dallo stesso filosofo Lao Tzu (creatore del Taoismo).

Zhang Sanfeng applicò questi principi sia alla sua arte marziale, allora chiamata Neijia (sistema interno), ma soprattutto alla quotidianità, come esercizio e pratica in cui ci si ricongiunge ai ritmi dell'universo e della natura, restituendo al corpo fisico, a quello energetico e a quello emozionale il giusto nutrimento e bilanciamento ancestrale.

Nacque così il Neijia Quan, precursore dell'attuale Tai Chi Chuan.

Secondo le mie ricerche, la figura di Zhang Sanfeng è esistita realmente, e il lavoro e lo studio che questo monaco ha fatto per concepire questo sistema è stato enorme.

Dalle mie numerose letture su testi cinesi e dai racconti di maestri anziani incontrati in Cina, emerge che in origine egli osservò e analizzò a fondo non solo i movimenti del serpente e della gru. In realtà, fu l'intera natura ad ispirarlo, analizzò molti animali i quali erano in estrema connessione con le energie a disposizione del cielo e della terra, ma anche l'osservazione dei fenomeni della natura, come il vento e tutte le sue manifestazioni in momenti e situazioni differenti, il fuoco e le sue infinite espressioni come capace di scaldare o divampare improvvisamente, la terra per la sua stabilità e compattezza ma anche per la sua imprevedibilità nel tremare e creare dei sussulti capaci di inghiottire ogni cosa che gli capita vicino, l'acqua con la sua peculiarità di adattabilità e forza celata, o ancora le reazioni di scontri tra questi elementi.

Altro punto non trascurabile, è che **già nel II secolo a.C. esisteva una disciplina interna chiamata Daoyin**, un sistema interiore per guidare e aumentare l'energia vitale, citato nel testo taoista *Zhuangzi* del IV-II sec. a.C., e di cui Zhang Sanfeng padroneggiava l'arte.

Insomma, posso garantirti che il Tai Chi Chuan non è nato in poco tempo e con la sola osservazione tra una gru e un serpente. La storia dell'osservazione di questi due animali è ovviamente un'estrema semplificazione di un'opera che è avvenuta attraverso ricerche, pratica e conoscenza di vari Maestri che si sono susseguiti nei secoli.

Da Zhang San Feng ai suoi eredi

In seguito, si racconta che Zhang Sanfeng trasmise il suo sistema ad altri monaci taoisti, sino a che questo stile arrivò ad un certo **Wang Zhongyue** (1526-1606) praticante assiduo di Shaolin e autore del primo trattato sul Tai Chi Chuan.

Wang Zhongyue trasmise lo stile a Chen Wangting (1580-1660) del villaggio dei Chen e a **Jian Fa del villaggio di Zhaobao**. Due figure storiche che hanno contribuito a portare avanti questa antica disciplina.

Da Chen Wangting per diverse generazioni lo stile fu ereditato esclusivamente ai membri della sola famiglia, tenendo per loro i segreti del sistema interno.

Questa regola implicita cambiò, quando uno dei membri della famiglia Chen, Chen Chanxing, accettò come allievo Yang Luchan (1799-1872), il quale si fece assumere come servo per apprendere clandestinamente gli insegnamenti che il Maestro trasmetteva sul cortile esterno della casa alla sua famiglia.

La leggenda racconta che Yang Luchan ogni giorno spiava il Maestro da un buco fatto nel muro, ripetendo con grande precisione tutto ciò che aveva osservato, assimilandone i contenuti e soprattutto i principi. Un giorno Chen Changxing si accorse che Yang praticava la sua arte, ma dopo un primo momento di sgomento, notò quanto impegno ci metteva nei vari movimenti, e anziché cacciarlo lo accettò come allievo. Yang Luchan studiò con il Maestro Chen Changxing per 18 anni, tutti i giorni e per molte ore al giorno.

Dopo questo periodo Yang, ritornò al suo paese di origine a Yongnian nella provincia dello Hebei, con un grande bagaglio di conoscenze, tanto che per le capacità combattive sviluppate nel villaggio Chen gli attribuirono il soprannome “Yang Wudi”, ovvero Yang l’invincibile

La fama di Yang Luchan fu tale che nel 1850 fu chiamato per insegnare la sua Arte alla corte imperiale di Pechino, venendo assunto con il titolo di Capo Istruttore del Corpo della Guardia Imperiale.

E fu esattamente in quel periodo e contesto che la sua arte assunse il nome di Tai Chi Chuan/Taijiquan, in particolare fu il letterato e studioso di cultura e filosofia cinese Ong Tonghe che vedendo Yang Luchan muoversi eseguendo la forma lenta, sinuosa ed energica gli dedicò un breve verso poetico:

Le mani che possiedono il Taiji (bilanciamento dello Yin e Yang), agitano il mondo intero, il petto contenente l'abilità suprema sconfigge un raduno di eroi.

Ong Tonghe gli riferì che nel muoversi in quel modo e con quella padronanza incarnava il principio supremo chiamato Taiji/Tai Chi.

Da quel giorno la sua arte fu chiamata Tai Chi Chuan:

- **Tai Chi:** termine della filosofia cinese usato per riferirsi all'unità precedente del Dualismo dalla quale prende origine lo Yin e lo Yang
- **Chuan:** parola con diversi significati come arte, metodo, forma, pugno, stile

Inoltre, iniziò a configurarsi l'idea di "stile", in quanto dalla Famiglia Yang nacque appunto lo stile più noto e diffuso al mondo: **Tai Chi Chuan stile Yang.**

Yang Luchan trasmise la sua arte ai suoi tre figli, che a loro volta la trasmisero alle generazioni successive. **Una delle figure di spicco di questa genealogia fu Yang Chengfu (1883-1936)**, nipote di Yang Luchan, il quale si impegnò a lungo per insegnare al pubblico questa disciplina, rendendola accessibile a tutti mantenendone i valori portanti.

Inoltre, **Yang Chengfu fu un Maestro molto importante per la storia del Tai Chi in quanto fu il primo ad iniziare a trascrivere i**

principi della disciplina. Proprio da lui nascono i 10 principi fondamentali del Tai Chi Chuan.

Dai primi decenni del Novecento, il Tai Chi si diffuse in tutta la Cina, divenendo utile come arte marziale interna dalle incredibili potenzialità, ma anche come arte in movimento, capace di migliorare nettamente l'energia vitale e fisica di ogni individuo.

Nel 1956 il comitato sportivo nazionale cinese riunì quattro illustri maestri di Tai Chi con lo scopo di creare una forma semplificata che contenesse i fondamentali della disciplina, con l'obiettivo di facilitarne l'apprendimento.

Proprio in questa occasione **nacque la Forma dei 24 movimenti** che io insegno nel [Percorso Online Tai Chi Genesis](#), il Corso più completo in Italia per apprendere il Tai Chi.

Oggi la forma dei 24 movimenti di Tai Chi stile Yang è la più conosciuta e praticata in tutto il mondo.

In qualunque posto ti trovi nel mondo, nel caso in cui ti dovessi imbattere in un gruppo di praticanti di Tai Chi, puoi stare certo che praticheranno questa forma. Conoscerla, significa avere la possibilità di unirti a loro in qualsiasi momento. È, senza dubbio, una Forma essenziale da apprendere.

Bene, ho cercato di riassumerti più che potevo la storia del Tai Chi Chuan, adesso passiamo ad altro.

Si chiama Tai Chi, Tai Chi Chuan o Taijiquan?

Nel corso degli anni diversi allievi mi hanno posto questa domanda: si chiama **Tai Chi, Tai Chi Chuan o Taijiquan?**

Di seguito ti chiarisco le idee.

Tai Chi Chuan o Taijiquan sono la stessa cosa!

Ma devi sapere qualcosa di rilevante.

Un tempo, in Cina venivano utilizzati solo i caratteri cinesi che come sai sono molto differenti dalla nostra scrittura. Dunque, si era posta la necessità di “convertire” la scrittura in cinese in lettere latine.

A partire dalla metà del XIX secolo nacque il sistema di traslitterazione **Wade Giles**, ideato a partire dal sistema dello studioso inglese Thomas Wade.

Pertanto ogni parola e termine cinese ebbe la possibilità di essere trascritto con le lettere occidentali, così da questi caratteri cinesi:

太极拳 si poté trascrivere “**Tai Chi Chuan**”.

太極拳

Tai Chi Chuan

Questo sistema però, nonostante fu utilizzato in tutto il mondo e per molti anni non era il sistema ufficiale cinese.

Negli anni 2000 nacque il sistema ufficiale di romanizzazione/traslitterazione del cinese della Repubblica cinese, il **Pinyn**, a mio avviso molto più fedele nella scrittura rispetto alla pronuncia.

Quindi questi caratteri cinesi che indicano la stessa disciplina si trascrivono in modo ufficiale così:

太极拳 Taijiquan.

Se ti stai chiedendo perché io utilizzo molto di più la traslitterazione Wade-Giles la risposta è semplice, perché essendo più conosciuta e utilizzata le persone la riconoscono prima e comprendono meglio il messaggio.

Un'ulteriore precisazione: il solo termine "Tai Chi", nell'ambito della disciplina è un modo abbreviato per dire Tai Chi Chuan o Taijiquan.

Ma sappi, che se invece parliamo in generale del *concetto di Tai Chi* o *Taiji*, questo allora indica la filosofia connessa al principio di **Yin** e **Yang**, principio basilare nella visione del mondo cinese.

Nella prossima pagina ti parlo proprio del concetto Yin e Yang.

Yin e Yang



La tradizione Cinese fa risalire la concezione dello Yin e dello Yang ai primi astronomi, tanto che è stata trovata menzione di questi in un antico calendario la cui storia può risalire al III secolo a.C.

Il concetto di Yin e Yang è uno dei principali pilastri della Medicina Tradizionale cinese, nonché perno delle due filosofie e religioni quali Taoismo e Confucianesimo.

È naturale quindi che questi due elementi e i loro esempi di funzioni appartengano anche alle arti marziali, più di tutte per gli stili interni come: il Tai Chi Chuan, il Bagua Zhang e il Qi Gong.

Yin e Yang sono energie complementari che non possono esistere l'una senza l'altra. Nella sua traduzione dal cinese:

***Yang è il versante assolato di una collina,
Yin è il versante all'ombra di una collina.***

Si tratta di una rappresentazione peculiare, perché il percorso del sole si sposta e dove c'è il sole adesso, dopo c'è l'ombra. Dunque, si tratta di qualcosa di "mobile", che continua a mutare e non è stabilito una volta per sempre.

Yin e Yang in realtà sono come due aggettivi, due cassetti dove è possibile classificare la realtà, ma solo nell'ambito di un rapporto dialettico.

Uomo e donna non sono yin e yang in senso assoluto, ma la donna è yin rispetto all'uomo che è yang. Allo stesso modo caldo e freddo non sono yin e yang, ma si può dire che 0°C è più yin di 50°C.

Per definire Yin e Yang, partiamo da un concetto elementare di fisica. L'aumento della temperatura favorisce l'espansione molecolare. Allora diciamo che :

- YANG è energia in espansione
- YIN è energia in contrazione

Ecco perché l'uomo è Yang, rispetto alla donna che è Yin: è la donna che ha la capacità di concentrare e di contrarre dentro di sé la vita.

YIN:	YANG:
<ul style="list-style-type: none">○ Donna○ Freddo○ Contrazione○ Luna○ Passivo○ Buio○ Terra○ Acqua○ Riposo	<ul style="list-style-type: none">● Uomo● Caldo● Espansione● Sole● Attivo● Luce● Cielo● Fuoco● Attività

Il concetto Yin Yang applicato alla Medicina Tradizionale Cinese

A questo punto vediamo come il concetto Yin e Yang possa essere applicato anche al corpo umano (secondo i principi della Medicina Tradizionale Cinese).

Di base, l'osservazione parte dalla posizione del corpo umano rispetto al cielo, che è un accumulo di Yang e rispetto alla terra, che è un accumulo di Yin.

In alto allora avremo lo yang, mentre in basso lo yin; il “fuori” è yang, mentre il “dentro” è yin; il “davanti” è yin, mentre il “dietro” è yang *(l'idea viene dall'immagine dell'uomo/donna curvi a lavorare nei campi. Il sole colpisce la schiena, mentre la terra è a contatto con la parte anteriore del corpo).*

Bisogna ricordare però, che niente è mai assoluto, allora è vero che davanti c'è lo Yin, ma è anche vero che davanti scorre un meridiano Yang molto importante, ovvero il meridiano dello stomaco.

Dietro (yang) arriva, sia pure in profondità, un meridiano yin, quello del rene.

Le energie Yin del corpo partono dalla terra e scorrono verso l'alto, quindi portano l'energia dal basso verso l'alto. Viceversa i meridiani Yang portano l'energia dall'alto verso il basso. Tutte le volte che si hanno manifestazioni di fuoco in alto (mal di testa con sensazione di caldo), potrà essere curato con un massaggio dall'alto verso il basso.

Se le energie non saranno bilanciate avrà luogo la malattia, lo squilibrio, l'infelicità, la disarmonia ecc. Mentre se le energie saranno bilanciate bene tra Yin e Yang, allora avrà luogo la salute, la vitalità, la felicità e l'evoluzione dell'uomo e della donna.

Per esempio lavorare è un aspetto Yang, mentre il dormire è un aspetto Yin. Se il dormire venisse meno possiamo immaginare come staremmo male dopo pochi giorni. Il “solo” dormire, che è un aspetto Yin, porterebbe anche questo a stare male, il corpo si indebolirebbe diventando via via più fragile.

Lo stesso ragionamento è presente con l'alimentazione, alimentarsi poco porterebbe a deperire, mentre troppo ci farebbe ingrassare.

Il simbolo con i due elementi uniti dello Yin e dello Yang prende il nome di: **Taijitu**



Erroneamente questo simbolo viene chiamato il “simbolo del Tao”, ma sappi che è un grosso errore. Poco più avanti ti spiego cos'è il Tao (Dao in trascrizione Pinyin).

Ora ecco alcune domande a cui troverai una spiegazione nelle prossime pagine:

- *Perché il diagramma è così composto e disegnato?*
- *Cosa significano i colori?*
- *Cosa significano i colori opposti in minima parte nel seme opposto? (che nel male c'è un po' di bene e viceversa?)*
- *Cosa c'era prima dello Yin e dello Yang?*

Il diagramma

Per rispondere alla prima domanda dobbiamo fare un passo indietro, infatti è fondamentale capire che cosa ci fosse prima della formazione dello Yin e dello Yang.

Secondo il Dao De Jing «Libro della Via e della Virtù» scritto intorno al IV-III secolo a.C., in origine c'era il caos primordiale (in cinese Hun Dun) e l'assenza di polarità (o anche potenziale vuoto).

Da qui il termine "Wuji", energia indifferenziata, senza odore, forma, colore e sapore. Questa energia è associata al numero uno (noi lo chiameremmo Dio) cioè all'unità dal quale tutto prende vita e manifestazione.

Wu: significa vuoto, assenza, negazione

Ji: significa polo, polarità

Per cercare di farti comprendere ancora di più, Wuji è l'energia allo stato puro, cioè ancora manifesta, priva di spazio e tempo.

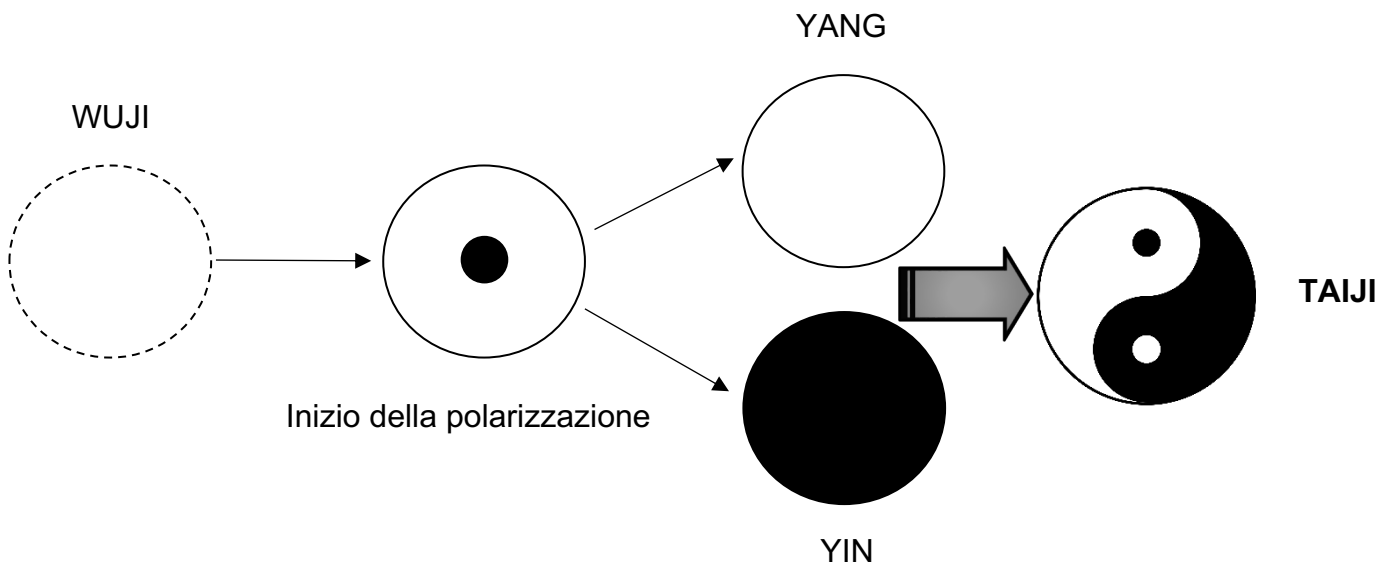
Il Wuji infatti è rappresentato da un cerchio vuoto.



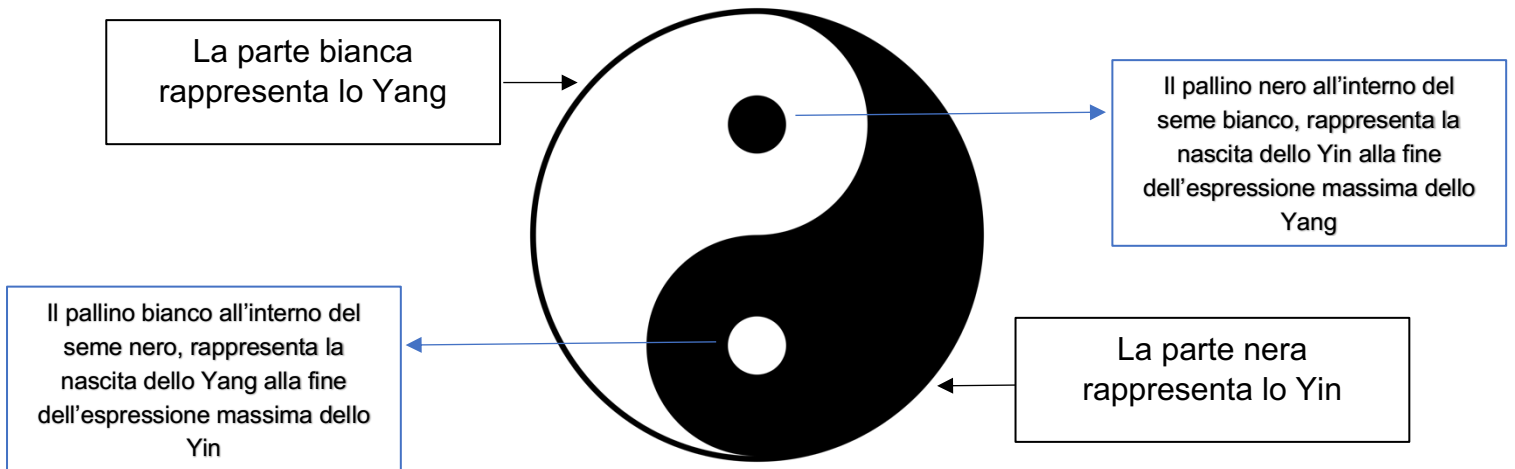
Il cerchio raffigura l'assoluto e la capacità di ospitare la polarizzazione (Yin e Yang).

Quando l'energia allo stato *Wuji* iniziò a muoversi, questa diede origine a una polarizzazione primordiale, negativa e positiva, Yin Yang.

Se vogliamo accostare questo momento alla nostra storia religiosa, potremmo dire che questo fu il momento in cui “Dio creò i Cieli e la terra” nella prima fase di creazione del mondo. Mentre, in termini astronomici parleremmo di Big Bang.



Di seguito il simbolo del Tai Chi/Taiji chiamato **Taijitu** (tu=simbolo).



Pertanto Yin e Yang rappresentano la teoria della dualità. Questo concetto è utilizzato come mezzo per comprendere la natura e la composizione di ogni cosa nell'universo, esaminata come coppia di opposti interdipendenti.

Lo Yin è visto come uno stato passivo, di ascolto, negativo, associato alla femminilità, al freddo, all'oscurità, alla quiete, alla notte, all'inverno e al potenziale inespresso.

Lo Yang è considerato uno stato attivo, positivo, associato alla mascolinità, al calore, alla luce, alla vitalità, al giorno e all'estate e al potenziale in fase di espressione.

Non esiste alcun giudizio in questo, infatti la terminologia "positivo e negativo" non deve avere, in questa circostanza, un'accezione negativa di uno o dell'altro, in quanto appunto come abbiamo visto in questa concezione entrambi sono essenziali per la vita.

Il saluto tradizionale cinese

Il saluto tradizionale delle arti marziali è un rituale che viene eseguito ad ogni inizio e fine lezione. Questo gesto è una pratica simbolica che racchiude in sé diversi significati.

Il primo significato è quello legato al rispetto: nei confronti dell'insegnante, nei confronti dei Maestri passati che hanno tramandato gli insegnamenti, nei confronti del luogo di allenamento.

Il secondo significato è quello legato al proprio aspetto interiore: infatti questo gesto rappresenta una sorta di spartiacque tra lo stato interiore precedente alla lezione e lo stato durante l'allenamento di totale immersione nella pratica, mettendo da parte ogni pensiero, preoccupazione o impegno per lasciare posto solo al movimento e all'ascolto del proprio corpo.

In cinese, il saluto tradizionale viene chiamato Bao Quan Li, e nella sua gestualità, rappresenta l'unione dei due poli che abbiamo visto nel capitolo precedente, Yin e Yang.

Comunemente, il saluto delle arti marziali viene eseguito: prima di una lezione, a conclusione della lezione, dopo la spiegazione del maestro per ringraziarlo e poco prima dell'avvio di una forma.

Come si esegue

Il saluto del Tai Chi si esegue in posizione eretta con i piedi uniti e le mani lungo i fianchi. Per eseguire il saluto si sollevano entrambe le mani all'altezza del viso con il pugno destro chiuso e la mano sinistra aperta al di sopra, appoggiata alle prime due nocche. Da questa posizione si compie un inchino con la testa in direzione del maestro.

Terminologia

Numeri in cinese

Durante una lezione di Tai Chi è comune che il Maestro oppure uno studente scelto dal maestro conti in cinese durante la ripetizione di un esercizio.

Ecco dunque i numeri in cinese fino a 10 da imparare a memoria:

1	Yī
2	Èr
3	Sān
4	Sì
5	Wǔ
6	Liù
7	Qī
8	Bā
9	Jiǔ
10	Shí

Termini comuni durante la pratica

Termini generali

Taijiquan: pugno della suprema polarità

Kung Fu: lavoro magistrale o lavoro eseguito con maestria

Wushu: arte marziale (cinese)

Yu Bei: posizione di preparazione, lett. significa pronti

Jiao Lian: istruttore/allenatore

Laoshi: insegnante/professore

Shifu: Maestro/mentore (di solito il termine Shifu viene utilizzato dagli allievi più anziani del Maestro, comunemente in Italia gli insegnanti che hanno molta esperienza vengono chiamati Maestri)

Xie xie: grazie

Zaijian: arrivederci

Posizioni principali (parziali)

Pingbu: posizione a piedi uniti

Mabu: posizione del cavaliere

Gongbu: posizione dell'arciere

Pubu: posizione accovacciata

Xubu: posizione del passo vuoto

Xiebu: posizione del passo incrociato

Jinjidulibu: posizione del gallo d'oro su una zampa

Forme base della mano

Quan: pugno

Zhang: palmo

Gou: gancio

Tecniche di calcio

Deng jiao: calcio di spinta con il tallone

Fen jiao: calcio ascendente con il piede disteso

Pai lian jiao: calcio a fior di loto

Conclusione

Mi auguro che questo breve viaggio alla scoperta della teoria del Tai Chi ti sia piaciuto e che ti abbia trasmesso anche solo una piccola parte della passione che ho per le arti interne.

Voglio concludere questo breve scritto dandoti alcuni consigli se sei all'inizio del tuo viaggio con il Tai Chi (che valgono anche per coloro che invece praticano da diverso tempo).

In particolare, dopo aver praticato questa disciplina per più di vent'anni e aver conosciuto centinaia se non migliaia di praticanti, posso dirti che l'aspetto fondamentale per chi inizia è mantenere la costanza di allenamento.

Sicuramente impatta molto lo stile di vita che fanno la maggior parte delle persone, ma posso anche dirti che non sempre, ma molto spesso, alla base c'è una poco efficiente gestione del proprio tempo.

In una fase iniziale di pratica dieci minuti del proprio tempo sono sufficienti per creare una routine giornaliera di benessere, chiaramente se hai più tempo consiglio trenta minuti o oltre.

Inoltre, è anche fondamentale non sentirsi in colpa nel caso in cui si spezzasse la routine, magari per un solo giorno, gli imprevisti possono capitare durante l'anno. **Ciò che conta è la costanza globale mantenuta.**

Per farlo serve un solo ingrediente: **l'autodisciplina.**

L'autodisciplina è ciò che ogni giorno ci permette di fare la cosa giusta, e nel lungo periodo ci fa ottenere risultati straordinari. Dopo tanti anni di pratica e dopo aver conosciuto centinaia di studenti posso dirti che le persone più disciplinate sono quelle che raggiungono i risultati.

Un altro aspetto importante, è che quando inizi la pratica ti concentri anche sul "piacere della pratica", sull'insieme delle sensazioni

positive che proverai. Questo ti aiuterà enormemente ad invogliarti ad iniziare.

Ultimo consiglio, ma non per importanza, è **avere fiducia in te stesso**. Infatti, soprattutto tra i praticanti principianti è comune che ci sia una mancanza di fiducia in sé stessi credendo di non essere capace e di dover impiegare molto tempo per muoversi bene.

In realtà, **la maggior parte degli allievi, già a distanza di pochi mesi iniziano ad avere un movimento forte ed armonico, in linea con i principi del Tai Chi.**

Dunque, mi auguro che tu possa avere la giusta disciplina e fiducia in te stesso per praticare Tai Chi e raggiungere uno stato di benessere globale che influenzi tutta la tua vita.

Ti abbraccio,

Maestro Marco