



A cura di **Gianna Sabatelli***

Tra storia e leggenda

Negli ultimi decenni il Taijiquan ha conosciuto un'impetuosa diffusione in tutto il mondo, determinando una copiosa fioritura di scuole e, in ambito medico, molteplici ricerche scientifiche volte a dimostrare i benefici della sua pratica per la salute e il benessere psicofisico. Prova tangibile di questo successo è l'affermazione del *World Tai Chi Day*, evento planetario che si celebra ormai da oltre dieci anni, durante il quale milioni di appassionati sparsi in tutti i continenti praticano simultaneamente alla stessa ora dello stesso giorno esprimendo così una comunità energetica virtuale di scala mondiale. Questa vastissima espansione pone l'esigenza di comprendere le origini di questa antica arte cinese, operazione non semplice, in quanto le fonti sono molto spesso soltanto orali con il risultato di confondere storia

e leggenda. Di conseguenza, è stata proprio una leggenda che, con la sua forza suggestiva, ha per molto tempo rappresentato la spiegazione stereotipata dell'origine del Taijiquan. Questa leggenda narra che il monaco taoista Zhang Sanfeng si sarebbe trovato ad assistere a una lotta tra una gazza e un serpente, notando che il rettile schivava gli attacchi diretti con movimenti circolari e sinuosi. La scena gli avrebbe suggerito l'idea della maggiore efficacia di morbidezza e circolarità rispetto a durezza e linearità, inducendolo a creare una serie di movimenti che sono ritenuti la base del Taijiquan. Le immagini evocate in effetti ben si adattano ai movimenti del Taijiquan, ma ricerche e documenti storici ci raccontano altro.

RICERCHE STORICHE

A partire dalla fine degli anni Novanta del XX secolo, gli studi di Stanley

Henning hanno iniziato a demistificare molte convinzioni sulle origini delle più note discipline marziali cinesi. Nello specifico del Taijiquan, Henning ha spiegato che il mito di Zhang Sanfeng evolse durante il periodo Ming (1368-1644) con la sua canonizzazione, nel 1459, nonostante la totale mancanza di prove sulla sua stessa esistenza. Il primo riferimento a Zhang come maestro nell'arte del combattimento dovette però attendere un epitaffio del 1669, che tuttavia rivestiva un significato contestuale concreto non tanto per il riferimento all'arte marziale, quanto nel suo simbolismo antimancese. Nell'epitaffio, la scuola Shaolin rappresentava una cultura giunta dall'esterno come gli invasori Manchu, mentre quella ispirata a Zhang riproduceva il daoismo indigeno.

Fonte privilegiata di Henning e di altri storici suoi contemporanei o ap-



pena successivi, che hanno prodotto ricerche finalmente sorrette da un valido metodo critico, è Tang Hao (1897-1959). Autentico pioniere nella ricerca storica sulle arti marziali cinesi, noto soprattutto come storico del Taijiquan, negli anni Trenta egli si recò a Chenjiagou, distretto di Wen, provincia di Henan, al fine di ricercare, materiale e notizie attendibili riguardo alla nascita del Taijiquan. Grazie a una solida analisi antropologica, con un approfondito studio di ogni tipo di fonte, Tang Hao fu il primo a rigettare l'opinione comune che il creatore del Taijiquan fosse il leggendario Zhang Sanfeng per giungere invece alla conclusione che il Taijiquan fu codificato nel corso del XVII secolo nel villaggio di Chenjiagou.

I DIVERSI STILI

Le sue ricerche permisero quindi di identificare nel generale Chen Wangting (ca.1600-1680), IX generazione della famiglia Chen, il codificatore di quello che d'ora in poi chiameremo Taijiquan stile Chen. Gli aspetti peculiari dello stile creato da Chen Wangting si possono così elencare: movimenti rotondi e fluidi dove forza e morbidezza si generano a vicenda; energia interna che si sviluppa nel *dantian*, la zona posta al di sotto dell'ombelico; vita come asse centrale del movimento, che con opportune rotazioni consente ai reni di assorbire e scambiare il *qi*, definibile come forza vitale.

Il metodo di Chen Wangting fu affinato da Chen Changxing (1771-1853), X generazione della famiglia, il quale sistematizzò l'antica struttura in due sequenze, *Laojia yilu* e *Laojia erlu* o *Paochui*. In tarda età, dopo aver lavorato come guardia del corpo nello Shandong, Chen Changxing si dedicò all'insegnamento delle arti marziali, stabilendo la sede della sua scuola nella casa di Chen Dehu, a Chenjiagou. Questo è il contesto di un apologo della tradizione orale della famiglia Chen che spiega anche l'origine dello stile Yang. Il racconto afferma

La scuola



Chen Xiaowang World Taijiquan Association-Italia, Il campo del cinabro è una scuola di Taijiquan tradizionale della famiglia Chen e di Qigong con sede centrale a Roma. Diretta dal maestro Gianna Sabatelli, opera in Italia (Lazio, Campania, Toscana, Veneto, Friuli), in Gran Bretagna e Danimarca.
www.ilcampodelcinabro.it
info@ilcampodelcinabro.it

che presso questa famiglia, a quel tempo, lavorava un domestico di nome Yang Luchan (1799-1872), originario della provincia di Hebei. Giunto a Chenjiagou, Yang Luchan restò colpito dal Taijiquan ma si limitava a osservare in disparte le lezioni tenute da Chen Changxing, per poi allenarsi da solo di nascosto. Mentre una notte Yang Luchan si stava esercitando, Chen Changxing lo vide e rimase favorevolmente impressionato dallo spirito genuino con cui si dedicava alla pratica. Al domestico fu quindi concesso di studiare regolarmente il Taijiquan nel tempo libero. Avendo conquistato la reputazione di "Yang senza nemici" fu invitato al palazzo imperiale dei Qing per insegnare lo stile Chen, ma presto si accorse che gli allievi, pigri, deboli e delicati nel fisico, non erano in grado di apprendere e padroneggiare le tecniche più impegnative. Dunque, pur preservandone i principi, Yang Luchan semplificò lo stile cambiando i movimenti che prevedevano salti e acrobazie in posizioni più semplici e facili da eseguire. Il suo stile, fu poi trasmesso dai suoi figli al nipote Yang Chenfu (1883-1936) che diede forma ben definita a quello che attualmente è conosciuto come Taijiquan stile Yang, i cui aspetti peculiari sono: movimenti ampi e armoniosi; posizioni naturali, armoniche e belle da vedere; morbidezza che nasconde la potenza. Dall'insegnamento di Yang Luchan presso la corte imperiale dei Qing aveva intanto preso avvio un altro ra-



mo del Taijiquan che fu poi conosciuto come stile Wu, dal nome del suo fondatore, Wu Jianquan (1870-1942), stile che divenne piuttosto noto e rinomato, anche grazie alla morbidezza dei movimenti e alla leggerezza nell'esecuzione del *tuishou*.

Un altro stile Wu - scritto con un carattere diverso ma con la medesima pronuncia - fu fondato da Wu Yuxiang (1812-1880); da questo stile Wu ne trasse origine, infine, anche un altro del tutto peculiare, sintetizzato da Sun Lutang (1861-1932), il quale fuse insieme i principi e le tecniche fondamentali di Xingyiquan e Baguazhang con il Taijiquan di Wu Yuxiang a cui, pertanto, lo stile Sun, pur possedendo caratteristiche proprie, somiglia molto.

LO STILE CHEN

L'originalità dello stile Chen, che lo distingue dagli altri stili da esso derivati, consiste nella particolare modalità di conduzione dell'energia con andamento a spirale denominata *chansi jin* - forza del bozzolo di seta

- e nell'alternanza di movimenti lenti e fluidi con altri vigorosi e veloci, *fa jin*, dove esplode l'energia interna. *Chansi jin* e *fa jin* sono due forze che formano un *Taiji*, esse si completano e si trasformano a vicenda. La prima fa circolare il *qi*, mentre la seconda lo scaglia fuori dal corpo. *Chansi jin* è una forza circolare che si diffonde a spirale in tutto il corpo, muovendosi in maniera fluida e continua come l'acqua. Essa origina dai reni, comincia il suo percorso dal *dantian*, discende fino ai piedi, risale poi attraverso le gambe in tutto il corpo. Dalla forza *chansi* si sviluppa la forza esplosiva, *fa jin*, che si manifesta in forma rapida e secca, come una libellula che sfiora l'acqua, ma anche vigorosa e dirompente, come un fulmine. La forza *jin*, proveniente dai tendini, è sostenuta dal *qi* generato nel *dantian* ma non è una forza muscolare, tanto che non possiede né forma né struttura. Per sprigionare questa forza si dovrà prima accumularla, quindi, nel secco istan-

te dell'emissione, si dovrà evitare di comprimerla facendola scaturire senza interruzioni.

La mente è fondamentale in questo processo, in cui si deve usare la forza creatrice e non la forza muscolare, è il pensiero creatore che genera l'intenzione, *yi*, l'intenzione dirige il *qi* e il *qi* muove l'intero corpo.

L'autrice

*Gianna Sabatelli, impegnata da oltre trent'anni nella ricerca e diffusione del Taijiquan e del Qigong, insegna stabilmente a Roma e dirige seminari e corsi di formazione in Italia e all'estero. È direttore tecnico della *Chen Xiaowang World Taijiquan Association - Italia*, il campo del cinabro riconosciuta dall'ADO-UISP come ente di formazione degli insegnanti di Qigong e Taijiquan tradizionale della famiglia Chen. Allieva diretta e discepola del Gran maestro Chen Xiaowang è rappresentante della XX generazione della famiglia Chen e VI° Duan della Chinese Wushu Association, responsabile del Settore Taijiquan/Qigong dell'UISP di Roma e membro dell'Esecutivo nazionale.