



# Accademia di Qi gong e Arti Marziali interne

---

## L'importanza del Fang Song nel Taijiquan: un'indagine approfondita sui suoi effetti sul corpo e sulla mente

Tesina valida per l'esame finale del corso triennale di allenatore di Kung Fu stile Taijiquan

Anno accademico 2023/2024

**Autore:**

Eugenio Pasqua

**Relatore:**

M. Antonio Casciaro



**Centri Sportivi  
Aziendali e Industriali**



Scuola Nazionale  
ILSAMURAI





## Ringraziamenti

Desidero dedicare questa breve pagina di ringraziamenti a tutte le persone che mi hanno accompagnato e sostenuto durante gli ultimi tre anni, in cui ho avuto modo di conoscere e approfondire il Taijiquan. Questi tre anni di studio e pratica sono stati per me un viaggio di scoperta e crescita personale continua, che mi ha arricchito e trasformato profondamente facendo crescere la mia passione e dedizione a questa meravigliosa arte marziale. Grazie alla pratica del Taijiquan, non solo ho migliorato la mia condizione fisica, ma ho avuto uno sviluppo anche a livello mentale e spirituale, recuperando uno stato di salute psicofisico che negli ultimi anni era andato a deteriorarsi a causa dello stress da lavoro e di cattive abitudini di vita. Sono convinto che il taijiquan abbia un grande potere di trasformazione e guarigione, e sono grato di aver avuto l'opportunità di immergermi in questo mondo affascinante e misterioso.

Per questo voglio ringraziare prima di tutto il mio maestro Antonio Casciaro, per la sua pazienza, la sua guida, la sua dedizione e il suo supporto costante. I suoi insegnamenti per me sono stati la base di un percorso di crescita personale che mi auguro sia ancora lungo e pieno di ulteriori soddisfazioni. Grazie di cuore per aver creduto in me e per avermi spronato a dare sempre il meglio.

Un ringraziamento speciale va ai miei cari compagni di corso, Monica e Alfredo, con i quali ho condiviso fatiche, successi e momenti di crescita. Grazie per aver condiviso con me questa avventura, per i momenti di studio e di confronto che ci hanno permesso di crescere insieme. Siete stati un vero sostegno e un'ispirazione per me.

Non posso dimenticare di ringraziare la mia famiglia per avermi sostenuto e incoraggiato durante tutto il percorso di studio, e aver sopportato le mie frequenti assenze durante i fine settimana dedicati all'allenamento, che avrei potuto altrimenti passare in loro compagnia. In particolare, vorrei dedicare un pensiero speciale a mio Papà, che tre anni fa mi invitò a partecipare con lui ad una delle lezioni del maestro Antonio Casciaro, di fatto introducendomi a questo percorso e dando inizio a questa avventura. Grazie di cuore a tutti voi!

Infine, vorrei ringraziare tutte le persone che, in un modo o nell'altro, hanno contribuito al mio cammino lungo questo percorso. Il vostro supporto e la vostra presenza sono stati fondamentali per il raggiungimento di questa tappa. Grazie a tutti di cuore.

# Indice

Introduzione.....	1
Capitolo 1: Introduzione al Taijiquan.....	2
1.1    Cos'è il Taijiquan.....	2
1.1.1 Differenza tra stili interni ed esterni.....	2
1.1.2 Caratteristiche distintive del Taijiquan.....	2
1.2    Etimologia.....	3
1.3    Breve storia.....	3
1.3.1 Zhang Sanfeng, il leggendario fondatore degli stili interni.....	3
1.3.2 La nascita del Taijiquan moderno: da Chen Wang Tin ai giorni nostri.....	5
1.4    I diversi stili di Taijiquan.....	6
1.5    Fondamenti filosofici: l'influenza del taoismo e della medicina tradizionale cinese.....	7
Capitolo 2: Principi e tecniche fondamentali del Taijiquan.....	9
2.1 I dieci principi fondamentali del Taijiquan tramandati da Yang Cheng Fu.....	9
2.2 Le tredici figure del Taijiquan.....	12
2.3 Tre pratiche di allenamento che caratterizzano il Taijiquan.....	14
2.3.1 Le forme.....	14
2.3.2 Il Tuishou.....	15
2.3.3 La forza a spirale e Il Chan Ssu Gong.....	16
Capitolo 3: Approfondimento sul concetto di Fang Song, il "rilassamento attivo".....	17
3.1 Analisi del concetto di Fàng Sōng e la sua importanza nella pratica degli allievi principianti....	17
3.2 Il Fang Song come prerequisito delle abilità fondamentali del Taijiquan.....	19
3.2.1 Chen – Affondare, sprofondare e radicarsi.....	19
3.2.2 Peng – Riempirsi ed espandersi.....	20
3.2.3 Ting – Ascoltare.....	20
3.3 Alcune considerazioni sull'allenamento del Fang Song.....	20
3.3.1 Imparare a riconoscere le tensioni tramite una migliore percezione di sè stessi.....	21
3.3.2 Il ruolo chiave dell'apertura delle articolazioni.....	22
3.3.3 Trovare il corretto allineamento del corpo aiuta a rilassarlo.....	23
3.3.4 Mantenere una focalizzazione attiva è fondamentale.....	23
3.4 Esercizi specifici per l'allenamento del Fang Song.....	23
3.4.1 Zhang Zhuang – La meditazione del palo eretto.....	24
3.4.2 Song Shen Wu Fa – i cinque esercizi di scioglimento.....	25
Bibliografia.....	29



# Introduzione

Sono molto felice ed emozionato di presentare questa mia tesina sul Taijiquan, che rappresenta il culmine di un lungo e intenso percorso durato tre anni. Durante questo periodo ho avuto l'opportunità di immergermi nella pratica di questa antica disciplina, a cui mi sono appassionato sin dal primo giorno.

Questa tesina è stata per me l'occasione per approfondire il concetto di Fang Song, comunemente tradotto come rilassamento attivo, o consapevole. Ho scelto questo argomento perché lo considero il principio cardine del Taijiquan, sul quale si basano tutti gli altri. Molti maestri affermano che senza Fang Song non può esserci Taijiquan! L'ho quindi ritenuto come l'argomento ideale per cominciare il mio lavoro di approfondimento sia teorico che pratico, e per costruire delle fondamenta forti e stabili su cui basare il continuo della mia pratica in questa bellissima arte marziale. Inoltre, questa tesina mi ha anche dato l'opportunità di approfondire la storia, la filosofia e molti altri dei concetti che fanno da fondamenta al Taijiquan, e che lo contraddistinguono da tutte le altre arti marziali. Spero che questo lavoro possa essere visto come un piccolo tributo alla bellezza, alla profondità e alla saggezza intrinseca del Taijiquan, e che possa ispirare altri a intraprendere il proprio percorso di crescita attraverso questa antica arte marziale.

La tesi è così strutturata:

- il primo capitolo introduce il Taijiquan, discutendone caratteristiche distintive, storia, stili e fondamenti filosofici;
- nel secondo capitolo sono introdotti alcuni dei concetti base della pratica del Taijiquan, abbracciandone sia la parte fisica che gli aspetti mentali, energetici e spirituali. In esso sono descritti dieci principi fondamentali alla pratica, enunciati da uno dei più grandi maestri di Taijiquan della storia, Yang Chengfu, le tredici tecniche fondamentali su cui si basa questa arte marziale, divise in otto espressioni di forza o energia della parte superiore del corpo, e cinque movimenti fondamentali della parte inferiore del corpo, ed infine tre pratiche chiave per l'allenamento di tali principi e tecniche;
- Nel terzo capitolo viene approfondito l'argomento di questa tesi, il Fang Song, o rilassamento attivo. Dapprima si effettua un'analisi per renderne chiaro il significato da un punto di vista sia fisico e mentale ed esporre i suoi obiettivi marziali, per poi evidenziare come questo concetto sia alla base di altri principi base del Taijiquan. Infine, viene discusso come allenare il Fang Song, dapprima sottolineando alcuni aspetti da tenere in considerazione e attenzionare durante la pratica per poi illustrare due tipi di esercizio specifici per il Fang Song.

# Capitolo 1: Introduzione al Taijiquan

## 1.1 Cos'è il Taijiquan

Il Taijiquan, conosciuto anche come Tai Chi Chuan o, in forma abbreviata, Taiji o Tai Chi, è un'antica arte marziale cinese, e più precisamente uno stile "interno" di Wushu (più comunemente conosciuto come Kung Fu). Nato originariamente come tecnica di autodifesa, il Taijiquan è in realtà una disciplina profonda e multiforme, che integra esercizio fisico, pratica meditativa e principi filosofici, basata sui principi del taoismo e della medicina tradizionale cinese. Radicato nei concetti di equilibrio, armonia e interconnessione tra mente e corpo, il Taijiquan incarna una miscela unica di abilità marziale e coltivazione spirituale, costituendo un vero e proprio sistema olistico che coinvolge il corpo, la mente e lo spirito.

Nel suo aspetto più marziale, il Taijiquan prevede intensi allenamenti rivolti alla fortificazione del corpo e al miglioramento delle proprie capacità di difesa personale. Al tempo stesso, tramite la pratica di movimenti lenti e fluidi, il Taijiquan favorisce il rilassamento mentale e fisico, aiutando a ridurre lo stress e a migliorare la concentrazione. Inoltre, l'esecuzione accurata delle forme richiede un elevato coordinamento psicocorporeo, contribuendo ad aumentare la consapevolezza e il controllo del proprio corpo nello spazio. Grazie alla pratica costante, il Taijiquan permette di sviluppare una maggiore propriocezione corporea, migliorando l'equilibrio e la postura. In questo modo, il Taijiquan si rivela essere un prezioso alleato per il benessere fisico e mentale, offrendo benefici che vanno oltre la sola dimensione marziale.

### 1.1.1 Differenza tra stili interni ed esterni

In generale, le arti marziali cinesi (ma in generale, qualsiasi arte marziale) possono essere suddivise in stili interni e stili esterni. Gli stili interni (in cinese, **Neijia**) mettono in risalto lo sviluppo della forza interiore, della mente, dello spirito e dell'energia vitale che scorre nel corpo (chiamata Qi) e sono caratterizzati da movimenti morbidi e continui. Il Taijiquan fa parte di questo tipo di arti marziali, così come il Baguazhang e lo Xingyiquan. Al contrario, le arti marziali esterne (**Waijia**) prediligono le pratiche volte a rafforzare il fisico e sono caratterizzate da movimenti e tecniche esplosive e potenti. Si dice siano nate nel Monastero Shaolin, da cui prende il nome la famosa scuola. Esempi di arti marziali cinesi esterne includono il Wing Chun, il Choy Lee Fut e lo Hung Gar)

### 1.1.2 Caratteristiche distintive del Taijiquan

Il Taijiquan è un'arte marziale che presenta una serie di caratteristiche che la distinguono dalle altre. Tra queste sono da sottolineare:

- **Enfasi sull'energia interna (Qi):** a differenza di molte arti marziali esterne che si concentrano principalmente sulla forza e sul condizionamento fisico, il Taijiquan pone una forte enfasi sulla coltivazione dell'energia vitale, nota come Qi. I praticanti imparano a sfruttare e far circolare il Qi attraverso i percorsi energetici del corpo (meridiani) per promuovere salute, vitalità ed efficacia marziale.
- **Morbidezza e rilassamento:** il Taijiquan può essere descritto come un'arte marziale "morbida", che enfatizza il rilassamento e la cedevolezza, rispetto alla potenza fisica su cui si basano molte altre arti marziali. I movimenti vengono eseguiti in modo rilassato e fluido, consentendo ai praticanti fare un uso efficiente della loro energia.
- **Movimenti circolari e a spirale:** i movimenti del Taijiquan sono caratterizzati da schemi circolari e a spirale, che facilitano il trasferimento efficiente di forza ed energia. Questi movimenti fluidi consentono ai praticanti di reindirizzare e neutralizzare gli attacchi in arrivo

con il minimo sforzo, facendo affidamento sul tempismo, sulla sensibilità e sul posizionamento strategico piuttosto che sulla forza bruta.

- **Connessione mente-corpo:** centrale nella pratica del Taijiquan è la coltivazione della connessione mente-corpo. I praticanti imparano a sincronizzare i propri movimenti con il respiro e la concentrazione mentale, favorendo uno stato di profondo rilassamento, concentrazione e consapevolezza. Questa integrazione di mente e corpo migliora la coordinazione generale, l'equilibrio e la propriocezione.
- **Meditazione in movimento:** il Taijiquan viene spesso definito "meditazione in movimento" a causa della sua natura meditativa. Quando i praticanti eseguono i movimenti lenti e deliberati delle forme di Taijiquan, entrano in uno stato di consapevolezza focalizzata, coltivando la tranquillità interiore e la chiarezza mentale. Questo aspetto meditativo del Taijiquan promuove la riduzione dello stress, l'equilibrio emotivo e la crescita spirituale.
- **Benefici per la salute:** Sebbene il Taijiquan sia un'arte marziale con applicazioni pratiche di autodifesa, è anche rinomato per i suoi numerosi benefici per la salute. È stato dimostrato che la pratica regolare del Taijiquan migliora l'equilibrio, la flessibilità, la salute cardiovascolare, la forza muscolare e il benessere mentale. È ampiamente praticato come forma di esercizio terapeutico per la gestione di condizioni croniche come l'artrite, l'ipertensione e i disturbi legati allo stress.

## 1.2 Etimologia

**Tai Chi Chuan** e la sua abbreviazione **Tai Chi** sono i termini più comunemente usati in occidente per indicare questa arte marziale, ma in realtà non corrispondono alla romanizzazione standard del suo nome cinese. Originariamente, il nome cinese fu translitterato come "T'ai Chi Ch'üan", usando il classico sistema di romanizzazione Wade-Giles, ma per comodità il termine fu presto abbreviato in Tai Chi, perdendo anche l'apostrofo. Verso la fine del 1900, il sistema di romanizzazione Pinyin prese il posto del Wade-Giles come quello più popolare. In Pinyin, Tai Chi Chuan divenne così Tàijíquán, che in questa tesina verrà scritto senza gli accenti come **Taijiquan**.

Nella lingua cinese tradizionale, Taijiquan è scritto con tre caratteri: 太極拳.

- Il primo carattere, 太 (Tai), può essere tradotto come supremo, sommo, estremo, inteso come "il più lontano", "il limite estremo" o "l'estremo opposto" di un qualcosa.
- Il secondo carattere, 極 (Ji o Chi), può essere tradotto come termine, polo, polarità, culmine, inteso come il massimo, il punto più alto o più distante dal centro. Attenzione! Per quanto la pronuncia per noi occidentali sia simile, questo termine è diverso da Qi (氣), che indica invece il concetto di energia vitale alla base del Qigong.
- Il terzo carattere, 拳 (Quan o Chuan), è tradotto come pugno, movimento o pugilato.

Taijiquan può quindi essere tradotto come il **pugilato della suprema polarità**, il cui significato deriva dalla filosofia taoista cinese (vedi paragrafo 1.4) e richiama la natura sia fisica che spirituale di quest'arte, e la sua ricerca di un equilibrio tra il corpo, la mente e lo spirito.

## 1.3 Breve storia

### 1.3.1 Zhang Sanfeng, il leggendario fondatore degli stili interni

La storia del Taijiquan è intrisa di miti e leggende. Quelle più affascinanti riguardano colui che è considerato il fondatore di quest'arte, **Zhang Sanfeng** (o Chang San-Feng), un monaco taoista vissuto nel XIII-XIV secolo, la cui vita è permeata di un alone leggendario. Esistono diversi documenti storici sul suo conto, ma questi raccontano storie che sono spesso contraddittorie o addirittura irrealistiche, come ad esempio il fatto che sarebbe stato in vita per più di 200 anni.

Al tempo stesso, ci sono diversi punti su cui queste storie convergono, come il fatto che egli fosse un monaco viaggiatore, un rispettato maestro taoista, un esperto di confucianesimo e di letteratura cinese, un esperto di arti marziali, che studiò nel famoso monastero Shaolin nel nord della Cina, e che ad un certo punto della sua vita si fermò al tempio taoista sulle montagne Wudang, dove secondo la leggenda ideò l'arte del Taijiquan.

Esistono diversi racconti su come Zhang Sanfeng abbia creato il Taijiquan. Secondo uno di questi, Zhang Sanfeng creò il Taijiquan dopo un sogno, nel quale una divinità taoista (Xuanwu Dadi, il grande imperatore marziale oscuro) gli mostrò un particolare sistema di combattimento. Il giorno seguente, Zhang Sanfeng scoprì di essere in grado di sconfiggere 100 banditi da solo. Un'altra storia invece racconta che un giorno Zhang Sanfeng assistette ad un combattimento tra un serpente ed un uccello rapace (una gru, una gazza o un'aquila a seconda delle diverse fonti). Agli attacchi veloci e diretti dell'uccello, che con fragorosi battiti d'ali si scagliava verso il serpente, il serpente rispondeva con movimenti morbidi e circolari, spostandosi leggermente per evitare l'attacco e raccogliendosi prima di effettuare esso stesso un attacco veloce verso il rapace. L'osservazione di questa scena portò Zhang ad intuire come la flessibilità prevalesse sulla rigidità, ispirandolo a modificare il suo Kung Fu Shaolin in uno stile più morbido, che poi formò le base dell'odierno Taijiquan. Un'altra storia, racconta invece che Zhang ebbe una simile intuizione osservando i monaci di Wudang praticare le arti marziali, notando che essi usavano troppa forza "esterna" che li portava a perdere l'equilibrio facilmente. Intuì che bilanciando lo Yin e lo Yang i movimenti erano più equilibrati e usò i principi del Tao della natura, il concetto di Taiji e l'Yijing (o I-Ching) per sviluppare il Taijiquan.



*Figura 1: Un affresco vecchio con più di 1000 anni di età, sito nel Palazzo Zixiao, un tempio taoista nelle montagne Wudang, mostra Zhang Sanfeng che osserva il combattimento tra un serpente ed una gazza. Immagine presa da <https://taichibasics.com/wudang-tai-chi-ori>*

Alcune fonti suggeriscono come già prima di Zhang Sanfeng, in particolare nel periodo della dinastia Tang (VII-X secolo d.c.) esistessero diversi stili di arti marziali che avevano movimenti simili a quelli del Taijiquan. Tuttavia, Zhang fu il primo a fondere agli aspetti di difesa personale di queste arti con la filosofia taoistica ed i principi dell'Yijing, abbandonando metodi di allenamento più fisici come colpire sacche piene di sabbia o l'utilizzo di pesi per enfatizzare pratiche come il controllo del respiro

e la canalizzazione del qi. Così, egli creò un metodo per migliorare non solo il corpo, ma anche mente e spirito, e in grado di aiutare i suoi praticanti ad avere una vita lunga e in salute.

Per questo, oggi Zhang Sanfeng è considerato come il fondatore storico degli stili interni di Kung Fu, e del Taijiquan in particolare. Secondo antichi documenti, Zhang Sanfeng successivamente tramanda questa pratica ad altri monaci, tra cui **Wang Zongyue** (1526 – 1606), un maestro di kung fu Shaolin originario della provincia dello Shanxi, e autore del famoso “Il Trattato del Taijiquan”, che oggi fa parte della collezione “I classici del Taijiquan”. Secondo alcune teorie, Wang Zongyue trasmise le sue conoscenze a **Chen Wang Ting** (1580 – 1660) del villaggio Chenjiagou, che divenne il padre fondatore del Taijiquan stile Chen.

### 1.3.2 La nascita del Taijiquan moderno: da Chen Wang Tin ai giorni nostri

Tuttavia, la versione più accettata e comprovata da evidenze storica dice che Chen Wang Tin fondò il suo stile combinando la sua esperienza militare con le teorie dei meridiani e del Daoyin (un precursore del Qigong) e i famosi insegnamenti di Qi Jinguang, un famoso generale militare e scrittore suo contemporaneo durante la dinastia Ming. Questa costituisce la versione ufficiale sulla nascita del Taijiquan più accreditata e accertata da evidenze storiche. Secondo fonti storiche, fu con lo stile Chen che il Taijiquan assunse le sue caratteristiche distintive fatte di movimenti circolari e a spirale, e l'uso della cosiddetta forza esplosiva o elastica (fajin<sup>1</sup>). A Chen Wang Ting è anche attribuito la creazione del Tuishou (spinta con le mani), un esercizio di coppia che porta il praticante a sentire, controllare e restituire la forza dell'avversario. Per molte generazioni, il Taijiquan della famiglia Chen rimase un segreto trasmesso solo all'interno della loro famiglia.

Ciò cambiò con l'arrivo di **Yang Luchan** (1799-1872), il primo non appartenente alla famiglia Chen ad essere reso partecipe dei segreti marziali della famiglia, che studiò per 18 anni con il Maestro Chen Chang Xing (sesta generazione dopo Chen Wang Ting), direttamente al villaggio Chenjiagou. Fu con Yang Luchan che l'insegnamento del Taijiquan fu portato ai membri al di fuori della famiglia Chen. Yang Luchan raggiunse una tale maestria e fama che nel 1850 fu anche chiamato ad insegnarla alla corte imperiale di Beijing. Ed è proprio in quel contesto che essa assunse il nome di Taijiquan, dopo che un famoso studioso di cultura e filosofia cinese, Ong Tonghe, dopo aver visto dei combattimenti di Yang Luchan paragonò i suoi movimenti alla manifestazione fisica del Taiji (termine usato per indicare l'interazione tra Yin e Yang, vedi paragrafo 1.5) e della filosofia taoista. Il Taijiquan di Yang Luchan – poi chiamato stile Yang – fu ulteriormente sviluppato dai suoi figli e dai suoi nipoti, che contribuirono alla sua diffusione. Uno dei suoi nipoti in particolare, **Yang Chengfu** (1883-1936), è considerato l'artefice della sua diffusione in tutta la Cina, avendo viaggiato e insegnato in diverse regioni. Nello stesso periodo il Taijiquan assunse sempre più la forma di una pratica con scopo terapeutico e psicosomatico, mentre i suoi aspetti marziali furono custoditi da un numero sempre più esiguo di maestri e praticanti.

Nel corso dei secoli, il Taijiquan è stato sottoposto a perfezionamento e sintesi, incorporando elementi della medicina tradizionale cinese, della filosofia e di pratiche di coltivazione dell'energia interna come il Qigong. Il suo sviluppo è stato influenzato da vari artisti marziali, filosofi e studiosi, portando alla vasta gamma di stili e interpretazioni visti oggi.

---

<sup>1</sup> Fajin (cinese: 發勁), pinyin: fājìn) è una espressione tipica del Taijiquan che indica l'emissione (fā, 發) di energia interna (jìn, 勁) in maniera improvvisa e concentrata. È spesso tradotto come forza esplosiva o forza elastica).

## 1.4 I diversi stili di Taijiquan

Come già detto, è con Yang Luchan che il Taijiquan cominciò a diffondersi tra diversi allievi e maestri al di fuori della famiglia Chen, alcuni dei quali diedero un forte contributo alla sua ulteriore diffusione e alla sua evoluzione, portando alla nascita di diversi stili. Oggi si distinguono principalmente cinque stili e scuole tradizionali di Taijiquan:

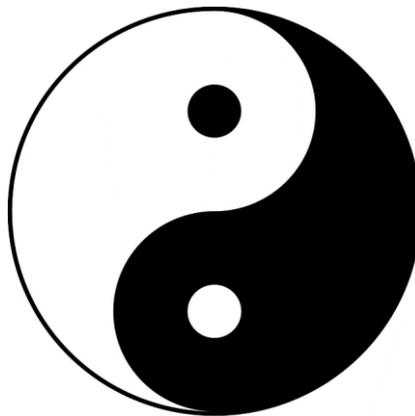
- **Stile Chen:** il più antico tra tutti gli stili di Taijiquan odierni, e loro progenitore, risale al XVII secolo quando fu creato da Chen Wang Ting. Lo Stile Chen è oggi considerato il più marziale tra tutti. Tra le sue caratteristiche principali si sottolineano l'alternanza di movimenti lenti e armoniosi con altri più veloci e potenti, con emissioni di forza elastica ed esplosiva (fajin), e l'enfasi movimenti circolari e spiraleggianti.
- **Stile Yang:** Fondato nel XIX secolo da Yang Luchan, il primo allievo dello stile Chen non appartenente alla loro famiglia, è una evoluzione dello stile Chen, rispetto al quale accentua maggiormente l'aspetto del rilassamento "attivo" e di apertura delle articolazioni (song), oltre che del muoversi ed espandersi come una sfera, mentre l'uso di forza elastica e movimenti a spirale sono ancora presenti ma in forma meno marcata. Un'altra differenza è che lo stile Yang predilige movimenti continui senza interruzioni accompagnati da una respirazione profonda, rispetto all'alternanza di lento e veloce tipica dello stile Chen. Gli altri tre stili (Sun, Wu e Hao) sono derivati principalmente dallo stile Yang. Secondo molti, oggi è questo lo stile di Taijiquan più diffuso al mondo.
- **Stile Wu:** Fondato da Wu Jianquan (1870-1942), un ufficiale militare delle guardie imperiali della città proibita che imparò le arti marziali da suo padre Wu Quanyu, a sua volta allievo anziano di Yang Luchan. Lo stile Wu è basato sullo stile Yang, rispetto al quale utilizza posizioni e movimenti più compatti e caratterizzati da leggere inclinazioni del busto in avanti e indietro a seconda del movimento, allo scopo di migliorare l'equilibrio, usando la gamba posteriore come controbilanciamento.
- **Stile Wu Hao:** Fondato dal Maestro Wu Yuxiang (1812-1880) che studiò sia con Yang Luchan che con Chen Qin Ping, un discendente della scuola Chen, è uno stile poco conosciuto basato sullo stile Yang con alcuni elementi dello stile Chen. Questo stile ha un forte accento sullo sviluppo e lo scorrimento del Qi e della forza interna, ed è caratterizzato da posizioni alte ma strette e movimenti più ridotti rispetto agli altri stili.
- **Stile Sun:** Sviluppato da Sun Lutang (1860-1933), già maestro di Xingyiquan e Baguazhang ed allievo di Taijiquan stile Wu Hao, lo stile Sun combina i movimenti morbidi ed armoniosi del Taijiquan con alcuni elementi rettilinei del Xingyiquan ed i passi circolari del Baguazhang, risultando uno stile molto fluido e gentile, ma con movimenti più repentini rispetto agli altri stili.

In definitiva, tutti gli stili di Taijiquan abbracciano gli stessi principi fondamentali, come i movimenti a spirale, il rilassamento attivo, il concetto di apertura e chiusura, lo sviluppo del Qi e la respirazione profonda. Solo che li enfatizzano in maniera diversa, secondo diverse scale di priorità.

Per citare il Maestro Antonio Casciaro, se immaginiamo i movimenti del Taijiquan come quelli di un drago sopra una sfera, e prendiamo in considerazione i due stili più diffusi al mondo, lo stile Chen e lo stile Yang, lo stile Chen enfatizza maggiormente i movimenti del drago, con i suoi movimenti a spirale e improvvisamente scattanti, mentre lo stile Yang quelli della sfera, che si espande in tutte le direzioni in maniera più costante.

## 1.5 Fondamenti filosofici: l'influenza del taoismo e della medicina tradizionale cinese

Le basi filosofiche del Taijiquan possono essere ritrovate nella filosofia taoista e nei principi della medicina tradizionale cinese. Già il nome stesso dell'arte, come accennato nel paragrafo 1.3, deriva dal concetto di **Taiji o Tai Chi** (太極), un termine composito che in italiano è tradotto come suprema polarità, ma che può essere tradotto come principio superiore o originario. Taiji indica un concetto fondamentale della filosofia taoista, secondo la quale tutto l'universo manifesto è il risultato dell'interazione di due forze primordiali, chiamate **Yin e Yang**. Yin e Yang sono due forze opposte ma interconnesse, co-dipendenti, che interagiscono continuamente tra di loro trasformandosi l'una nell'altra nel tentativo perenne di mantenere un equilibrio dinamico. Il termine Taiji indica proprio il processo di interazione di queste due forze. Questo è rappresentato dal famoso simbolo Taijitu (figura 2), un simbolo molto popolare nella cultura cinese e associato alla filosofia Taoista. Il simbolo rappresenta proprio il principio di Yin e Yang, degli opposti che si complementano l'un l'altro, interagendo tra di loro in modo armonico. La pratica del Taijiquan cerca quindi di incarnare questo equilibrio nei loro movimenti, coltivando uno stato di attenzione rilassata e fluidità.



*Figura 2: Il Taijitu è un simbolo di equilibrio ed armonia usato in diversi contesti della cultura cinese, che simbolizza il continuo interagire di Yin e Yang nel mondo manifesto. Il nero rappresenta lo Yin mentre il bianco lo Yang.*

Un altro concetto fondamentale alla base del Taijiquan è quello dei **cinque elementi**, o meglio dei cinque movimenti o fasi energetiche (五行, Wuxing). In parole povere, questa dottrina stabilisce che ogni fenomeno nell'universo ed ogni aspetto della natura può essere classificato secondo uno dei cinque elementi, e cioè legno, fuoco, terra, metallo e acqua, che corrispondono a cinque fasi dell'alternanza tra le energie Yin e Yang che compongono l'universo stesso. I cinque elementi sono tra di loro in relazione, ed in grado di generarsi, distruggersi ed influenzarsi a vicenda, descrivendo il modo in cui Yin e Yang interagiscono l'un con l'altro per generare i fenomeni dell'universo. Nel Taijiquan, i cinque elementi sono simbolizzati dai cinque passi (Wu Bu), che indicano le quattro possibili direzioni di spostamento nello spazio più il centro (vedi paragrafo 2.2).



Figura 3: Illustrazione dei cinque elementi secondo la filosofia taoista: il fuoco (rosso) in alto; il metallo (bianco) a destra, l'acqua (nero) in basso; il legno (verde) a sinistra. La terra (giallo) al centro. Nel Taijiquan ognuno di essi corrisponde ad una delle quattro possibili direzioni di spostamento nello spazio, più il centro. Fonte immagine: Wikipedia

Un altro concetto fondamentale del Taijiquan è quello degli **otto trigrammi, o Bagua** (八卦 letteralmente, otto simboli). Gli otto trigrammi possono essere considerati come una forma evoluta di rappresentazione dell'universo, derivata dalla teoria di Yin e Yang e dei cinque elementi. In generale si può dire che essi rappresentino i flussi di energia che attraversa il mondo e che condiziona la vita umana. Graficamente gli otto trigrammi sono formati ognuno da tre linee orizzontali, le quali possono essere distinte in linee spezzate, che rappresentano lo Yin, e linee continue che rappresentano lo Yang. Gli otto trigrammi rappresentano tutte le possibili combinazioni di tre di queste linee spezzate o continue. Ogni trigramma è in genere indicato con il nome di un elemento della natura, ovvero Cielo, Terra, Acqua, Fuoco, Lago, Tuono, Vento e Montagna. Secondo la leggenda, gli otto trigrammi (e l'Yijing) furono rivelati da Fuxi, un sovrano mitologico dell'antica Cina vissuto secondo la tradizione quasi tremila anni prima di Cristo, a cui sono accreditate le seguenti parole: *"Il Taiji genera le due forme (yin e yang), chiamate Liang-yi (le forze opposte manifestate). Queste due forme producono i quattro fenomeni (Sixiàng): Piccolo Yin, Grande Yin, Piccolo Yang, Grande Yang. I quattro fenomeni a loro volta generano gli otto trigrammi (Bagua)".* Combinati a due a due, i trigrammi costituiscono i sessantaquattro esagrammi, che formano la base dell'Yijing (il libro dei mutamenti), e delle sue proprietà divinatorie.

Nel Taiji, gli otto trigrammi sono associati ad otto tecniche fondamentali, chiamate gli otto cancelli o energie (八门, Ba Men): parare (棚, Peng), ritirarsi ruotando (捩, Lu), premere (挤, Ji), spingere (按, An), afferrare e tirare verso il basso (採, Cai), dividere (捌, Lie), colpire con il gomito (肘, Zhou), colpire con il corpo o spalla (靠, Kao). Gli otto cancelli associati agli otto trigrammi ed i cinque passi associati ai cinque elementi insieme formano le tredici posture o figure fondamentali del Taijiquan (vedi paragrafo 2.2).

## Capitolo 2: Principi e tecniche fondamentali del Taijiquan

Questo capitolo intende fornire una spiegazione dei principi essenziali che ogni allievo di Taijiquan, dovrebbe tenere a mente ed applicare nella pratica di questa arte, oltre ad una breve spiegazione delle tecniche fondamentali e di alcuni esercizi base da praticare per ambire a migliorare le proprie abilità in quest'arte

Una buona parte dei concetti fondamentali insegnati dal Maestro Antonio Casciaro sono contenuti nei dieci principi fondamentali del Taijiquan tramandati da Yang Chenfu. Questi contengono precise istruzioni per la pratica, di cui cinque si riferiscono ad aspetti o abilità fisiche, ed altri cinque ad aspetti più sottili, che hanno a che fare con la mente, lo spirito e l'energia.

### 2.1 I dieci principi fondamentali del Taijiquan tramandati da Yang Cheng Fu



Figura 4: Yang Chen Fu 1883-1936) nella posizione "frusta semplice."

I seguenti 10 principi fondamentali del Taijiquan ((太極拳十要 Tàijíquán shí yào) sono una serie di principi chiave per la pratica del Taijiquan, che furono trasmessi oralmente dal maestro Yang Chengfu e trascritti dal suo discepolo Chen Weiming, che poi li pubblicò nel suo libro "Taijiquan Shu" (L'arte del Taijiquan), pubblicato nel 1925. Di seguito è riportato il testo (in pinyin e cinese) di ognuno di questi principi, accompagnati da una traduzione non strettamente letterale e da una spiegazione pratica.

1. **Xū líng dǐng jìn (虛靈頂勁). Svuota la mente e porta l'energia alla sommità del capo.**  
Questo principio riguarda la testa e contiene due aspetti. Il primo, riguarda lo stato mentale che un praticante deve avere. La sua mente deve essere "vuota" (Xū), nel senso di libera da pensieri, in modo che la sua attenzione, la sua consapevolezza resti sul qui e ora. Al tempo stesso la testa deve essere tenuta dritta, senza rigidità, come se fosse appesa al cielo. In questo modo, il sangue ed il Qi circoleranno più facilmente attraverso il collo e l'energia (jìn) potrà raggiungere la sommità del capo (dǐng).
2. **Hán xiōng bá bèi (含胸拔背). Affondare il petto e sollevare la schiena.**  
Questo principio riguarda la corretta postura del torace. Il torace deve rimanere sgonfio e basso (Hán xiōng = torace basso), leggermente incavato, mentre la schiena in una posizione leggermente concava e di espansione verso l'alto (bá bèi = schiena estesa). "Affondare il

petto” facilita la respirazione addominale, permettendo al Qi di sprofondare nel dantien<sup>2</sup> inferiore e di fluire lungo la colonna. Inoltre, questo aiuta la distensione e rilassamento del tratto lombare della schiena durante la respirazione, e sposta il centro di gravità verso il basso, favorendo il radicamento. Infine, una schiena rialzata permette al Qi di “aderire” alla colonna, da un lato facilitando l’uso della forza esplosiva (fajin), e dall’altro portando un corretto allineamento della colonna per ridirezionare l’energia in arrivo dall’avversario verso il terreno. Al contrario un torace gonfio fa sì che il Qi resti nella gabbia toracica, alzando il centro di gravità e appesantendo la parte superiore del tronco, perdendo il radicamento. Da un punto di vista marziale, questa postura predispone all’uso della forza sferica e del suo effetto di “rimbalzo”, permettendo prima di assorbire le forze esterne, per poi restituirle nella direzione voluta.

3. **Sōng yāo (鬆腰). Rilassare la vita.**

Questo principio riguarda la postura della vita (yāo). Per i cinesi la vita non indica solo il girovita, ma si riferisce all’area che va dal perineo al plesso solare, includendo quindi addome e bacino. Nel Taijiquan si considera la vita la governatrice del corpo, l’asse portante del suo movimento. Una vita rilassata, con l’addome non contratto ed il bacino lasciato cadere seguendo la forza di gravità, con il coccige che punta verso il basso, risulta in una postura più radicata e in fondamenta più stabili. Questo facilita la rotazione dell’articolazione dell’anca attorno alla gamba perno e favorisce il fluire della forza generata dalla spinta delle gambe, permettendo quindi di sprigionare maggior potenza. Secondo quanto tramandato da Yang Chengfu, *“se ci manca la potenza, dobbiamo cercarne la causa nella vita”*.

4. **Fēn xū shí (分虛實). Distinguere il vuoto e il pieno.**

Secondo Yang Chengfu, la distinzione tra il pieno (shí) e il vuoto (xū) è il principio più essenziale del Taijiquan, e si rifà al concetto di yin (vuoto) e yang (pieno). L’esempio più semplice per capirlo riguarda la distribuzione del peso corporeo sulle gambe: quando tutto il peso del corpo è caricato su una sola gamba, quella gamba si dice “piena”, mentre l’altra gamba, liberata dal compito di sostenerne il peso e la struttura, è detta “vuota”. In realtà ogni parte del corpo può essere piena o vuota, ed ogni movimento del corpo comporta un’alternanza tra le due, con un riempimento da un lato ed uno svuotamento dall’altro, allo scopo di mantenere un equilibrio tra le due condizioni, tra yin e yang. Nel Taijiquan, non si muove mai un piede se prima non si è spostato il peso sull’altro (o meglio, se non si è “riempito” l’altro). Imparare a distinguere tra pieno e vuoto ed a riconoscere il passaggio da uno all’altro è essenziale per effettuare movimenti leggeri, agili e senza sforzo. Se non si è in grado di fare una chiara distinzione, allora i movimenti saranno pesanti e rigidi ed ogni posizione instabile e facile da sbilanciare. È importante capire che la distinzione tra pieno e vuoto deve essere distinta anche nel corpo dell’avversario, in modo da potersi meglio adattare alle sue azioni. In generale, il concetto di pieno e vuoto può essere estrapolato in tutte le coppie Yin-Yang, come morbidezza-rigidità, ritiro-avanzata, interno-esterno, basso-alto, etc.

---

<sup>2</sup> Il concetto di dantian (Chinese: 丹田, pinyin: dāntián, Wade-Giles: tan-t’ien o tantien), traducibile come “campo di cinabro” o “campo dell’elisir” descrive tre diversi centri energetico all’interno del corpo, in cui il Qi viene accumulato, immagazzinato e trasformato. Secondo le teorie più accettate, esistono tre dantien all’interno del corpo, quello inferiore situato all’altezza dell’ombelico, quello intermedio all’altezza del cuore e quello superiore all’altezza del terzo occhio. Quando è usato da solo, il termine dantien in genere si riferisce al dantien inferiore

5. **Chén jiān zhù zhǒu (沈肩墜肘). *Abbassare le spalle e lasciar cadere i gomiti.***

Questo principio riguarda l'allineamento della parte superiore con il tronco del corpo, tenendo spalle e gomiti bassi. Abbassare le spalle (chén jiān) significa rilassarle e lasciarle cadere verso il basso. Analogamente, lasciare cadere i gomiti (zhù zhǒu) significa rilassare le braccia e lasciare che i gomiti assecondino la forza di gravità. Se i gomiti sono sollevati, allora le spalle si irrigidiscono e bloccano il flusso di energia, portando il petto ad aprirsi e il Qi a salire e stagnare. Da un punto di vista marziale, questo inibisce il trasferimento della forza generata dalle gambe e dal tronco alle braccia, "spezzandone" l'energia come negli stili esterni. Attenzione! Questo non significa non dover mai alzare le braccia, bensì evitare tensioni a livello di spalla e gomito che possano interrompere il fluire del qi e della forza interna (jìn<sup>3</sup>), tenendole rilassate e aperte. La spalla e il gomito possono continuare a "cadere" verso il basso anche se alziamo le braccia, fintanto che queste sono sostenute dal tronco e dai piedi a terra piuttosto che dalla muscolatura delle spalle.

6. **Yòng yì bù yòng lì (用意不用力). *Usare l'intenzione e non la forza fisica.***

Questo principio suggerisce di non muovere il corpo sotto l'azione della mera forza muscolare (lì) ma di veicolare l'azione attraverso la mente e l'intenzione (yì) del movimento. Nei classici del Taijiquan è detto che "tutti i movimenti sono motivati dall'intenzione e non dalla forma esterna". Nella pratica del Taijiquan, il corpo deve essere rilassato (sōng kāi), e senza generare alcuna tensione o rigidità muscolare. Queste sono causate dall'uso della forza fisica, che inibisce lo scorrere del sangue e del qi lungo il corpo e ne riduce la libertà di azione. Se invece della forza fisica si usa la mente, il qi la seguirà. L'energia segue l'intenzione (意之所至, 氣即至焉 – yì zhī suǒ zhì, qì jí zhì yān), e la forza fisica viene veicolata dalla mente. Così facendo si è in grado di compiere azioni senza sforzo, utilizzando la propria energia interna. Ovviamente, questo presuppone la capacità di rilassare sia il corpo che la mente. Un corpo rilassato e senza tensioni, favorisce lo scorrere del qi lungo i meridiani, e attraverso una pratica persistente permette di generare una potente forza interna. Una mente rilassata e libera da pensieri e sentimenti favorisce l'attenzione sul qui ed ora e la generazione di intenzioni pure. È necessario però fare delle precisazioni. Quando si parla di corpo rilassato, non si intende un corpo flaccido, floscio. Si intende uno stato di rilassamento attivo, che mantiene la struttura del corpo. Questo è il concetto di sōng. Al tempo stesso, una mente rilassata non deve essere spenta e senza struttura, ma restare concentrata sul presente. Questo significa che la rigidità così come il lassismo eccessivi devono essere evitati sia a livello fisico che mentale.

7. **Shàng xià xiāng suí (上下相隨). *Collegare la parte superiore e inferiore del corpo.***

Questo principio si riferisce all'unità del corpo, cioè a come ogni parte del corpo si muove all'unisono con le altre. Ne I Classici del Taijiquan questo è espresso come "L'energia ha le sue radici nei piedi, viene emessa attraverso le gambe, controllata dalla vita ed espressa nelle mani". In altre parole, ogni movimento parte dal radicamento dei piedi con il terreno, è

---

<sup>3</sup> Nell'ambito del Taijiquan, il termine jìn (cinese 勁, pinyin: jìn) è generalmente tradotto come forza, potenza o energia interna, e può anche descrivere l'abilità di generare tale forza interna. Il suo ideogramma rappresenta un campo coltivato ed un aratro. Essa è contrapposta al concetto di lì (力), che indica invece la forza esterna, intesa come forza fisica, muscolare.

Inoltre, jìn non deve essere confuso con il termine jīng (精), che indica la nostra essenza come fluido corporeo derivato dal cibo e dai nostri genitori, ed è uno dei tre tesori della medicina tradizionale cinese, insieme al Qi (energia vitale) e lo shen (spirito).

governato dalla vita ed espresso dagli arti superiori. Anche l'espressione degli occhi (lo shen degli occhi) deve seguire il movimento del corpo. Se ogni parte del corpo non si muove in sincronia con le altre, ciò risulta in un disallineamento della struttura corporea.

8. **Nèi wài xiāng hé (內外相合). Armonizzare l'interno e l'esterno.**

Questo principio sottolinea la relazione tra la mente o spirito (l'interno, nèi) e il corpo (l'esterno, wài). In particolare, di come il corpo sia al servizio della mente. Infatti, un detto cinese dice "lo shen (spirito) è il leader e il corpo è al suo comando". Ogni postura, ogni movimento del corpo è una manifestazione dello stato mentale. Una mente aperta, libera da pensieri e attenta si riflette in un corpo rilassato e percettivo. Se il corpo e lo spirito sono armonizzati, ogni azione avviene senza doverci pensare forzatamente, ed ogni movimento segue la nostra intenzione in maniera spontanea ed immediata.

9. **Xiāng lián bù duàn (相連不斷). Concatenare i movimenti senza interruzioni.**

Questo principio esprime il concetto della mutazione continua senza interruzioni, rappresentativa del principio di yin e yang. Ciò deve avvenire anche nella pratica del Taijiquan. Negli stili esterni, i movimenti iniziano e terminano, continuano e si interrompono. Ogni azione si esaurisce prima che cominci la successiva. Secondo Yang Chengfu queste interruzioni costituiscono delle vulnerabilità e sono dovute al fatto che i movimenti originano dalla forza fisica. Nel Taijiquan invece, non ci sono interruzioni tra i movimenti, dato che questi non originano dalla forza muscolare bensì dall'intenzione (Yi). Se l'intenzione è mantenuta sempre attiva, allora ogni movimento non ha una fine ma piuttosto, una volta raggiunto il suo apice, si trasforma in un altro movimento senza interruzioni, formando un unico movimento completo e continuo, circolare e senza fine. Questo è ciò a cui i Classici del Taijiquan si riferiscono come "come un grande fiume che scorre senza fine".

10. **Dòng zhōng qiú jìng (動中求靜). Cercare la quiete nel movimento.**

Questo principio si riferisce alla calma interiore, al rimanere centrati e mantenere il controllo emotivo anche durante i movimenti più dinamici. Ciò richiede una grande consapevolezza di sé stessi, che il Taijiquan allena attraverso la pratica di movimenti lenti e calmi, mantenendo un respiro calmo e profondo, in modo da non fare accelerare il battito cardiaco, e portando l'attenzione al dantian.

## 2.2 Le tredici figure del Taijiquan

Come già accennato nel paragrafo 1.5, nel Taijiquan si distinguono tredici tecniche di base, conosciute come le tredici figure (Shisanshi, 十三勢). Esse in realtà rappresentano tredici principi o metodi di movimento piuttosto che movimenti ben precisi: ognuno di queste tredici figure può essere espresso attraverso molteplici movimenti, così come ogni postura del Taijiquan può in realtà contenere più figure insieme. Le tredici figure secondo la leggenda furono create da Zhang Sanfeng, e sono ampiamente menzionate in diversi libri e scritti sul taijiquan nel corso dei secoli, dei quali uno dei più celebri è "la canzone delle 13 posture del Taijiquan", un antico testo che descrive come usare le tredici figure attraverso una serie di istruzioni descritte in forma poetica.

Filosoficamente, le tredici figure sono basate sugli otto trigrammi e i cinque elementi, e sono quindi divise in otto energie fondamentali, dette anche gli otto cancelli (Bā Mén), e cinque passi (Wǔ Bù). Le otto energie o otto cancelli corrispondono a diversi metodi fondamentali di esprimere il jin o forza

marziale mediamente movimenti del torso e degli arti superiori, mentre i cinque passi si riferiscono a cinque movimenti fondamentali della parte inferiore del corpo.

Le otto energie o otto cancelli possono essere divisi in quattro energie primarie, dette anche le quattro direzioni e associate alle quattro direzioni cardinali (Nord, Sud, Ovest, Est) e quattro energie secondarie o quattro angoli, associati alle combinazioni tra le direzioni cardinali principali (Nord-ovest, Nord-est, Sud-est e Sud-ovest). Ognuno di queste otto forze è associata ad un movimento del torso e degli arti superiori e ad un elemento. Questi sono riportati in tabella 1.

Trigramma	Ideogramma	Movimento	Elemento	Direzione
☰	Péng - 棚	Parare	Cielo - Qián - 乾	Nord
☷	Lǚ - 捭	Ritirarsi ruotando	Terra - Kūn - 坤	Sud
☵	Jǐ - 挤	Premere	Acqua - Kǎn - 坎	Est
☲	Àn - 按	Spingere	Fuoco - Lí - 离	Ovest
☴	Cǎi - 採	Tirare in basso	Vento - Xùn - 巽	Nord-Est
☳	Liè - 掇	Dividere	Tuono - Zhèn - 震	Sud-Ovest
☱	Zhǒu - 肘	Colpo di gomito	Lago - Duì - 兑	Nord-Ovest
☶	Kào - 靠	Colpo di spalla	Montagna - Gèn - 艮	Sud-Est

Tabella 1: Le otto energie e forze del Taijiquan.

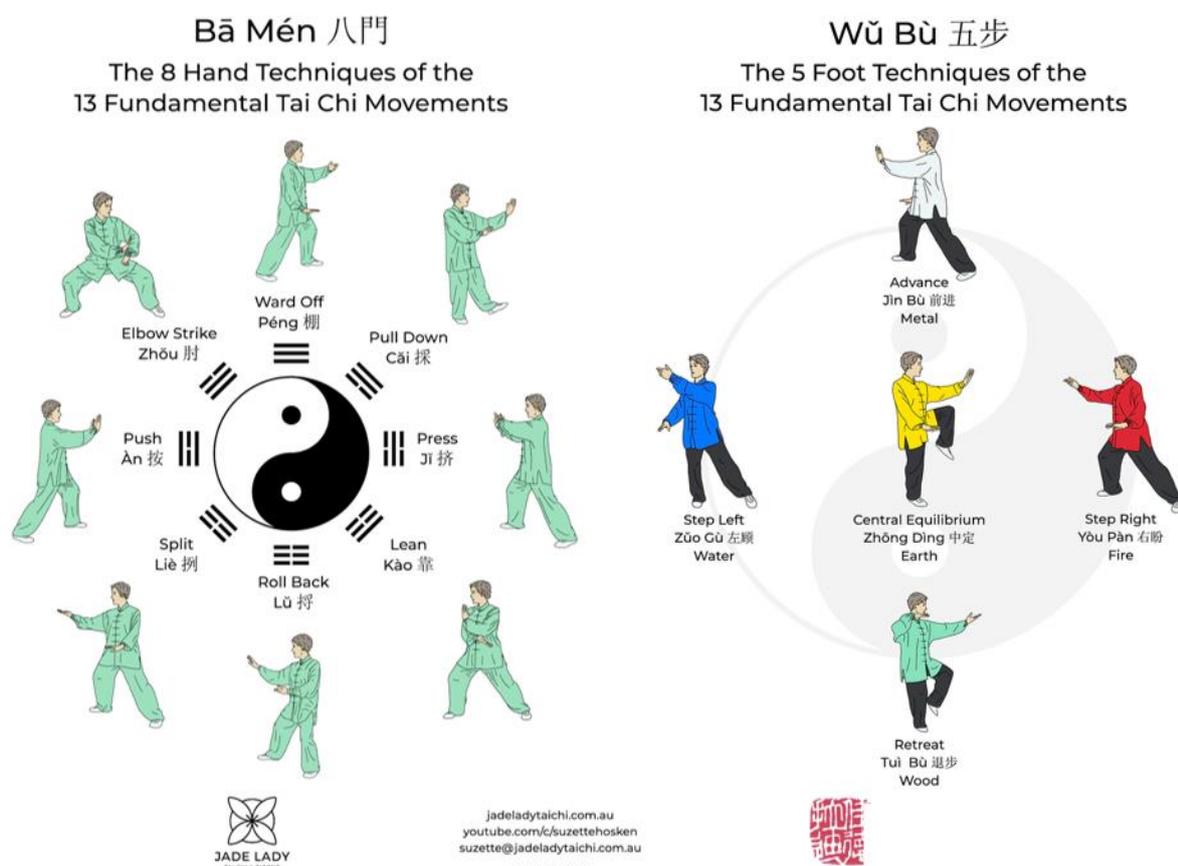


Figura 5: Le tredici figure del Taijiquan, divise negli otto cancelli (Ba Men) ed i cinque passi (Wǔ Bù). Nota che l'associazione degli elementi ai cinque passi è diversa qui da quella riportata in tabella 2.

Credito immagine: Suzette Hosken 2021, disponibile su jadeladytaichi.com.au.

I cinque passi come detto sono associati ai cinque elementi, descritti in tabella 2. In realtà esistono varie interpretazioni su come associare i cinque elementi e i cinque passi, ma tutte concordano sul porre la terra al centro. L'interpretazione riportata in tabella 2 è quella di J.J. Soong<sup>4</sup>, ma bisogna evitare di prendere questi passi e gli elementi a loro associati in maniera letterale, e tenere a mente che nel Taijiquan quello più importante resta il centro. Infatti, marzialmente si privilegia il movimento dell'avversario mentre noi manteniamo il centro, e qualunque nostro movimento nelle quattro direzioni non è altro che spostare il nostro centro altrove.

Passo	Pinyin e ideogramma	Elemento	Pinyin e ideogramma
<b>Passo in avanti</b>	Jìn Bù - 进步	Fuoco	Huǒ - 火
<b>Passo indietro</b>	Tuì Bù - 退步	Acqua	Shuǐ - 水
<b>Passo a destra</b>	Yòu Pàn - 右盼	Metallo	Jīn - 金
<b>Passo a sinistra</b>	Zǔo Gù - 左顾	Legno	Mù - 木
<b>Fermo al centro</b>	Zhōng Dìng - 中定	Terra	Tǔ - 土

Tabella 2: I cinque passi canonici del Taijiquan e la loro corrispondenza ai cinque elementi.

## 2.3 Tre pratiche di allenamento che caratterizzano il Taijiquan

Questo paragrafo descrive brevemente tre pratiche cardine nell'allenamento del Taijiquan.

### 2.3.1 Le forme

Uno degli esercizi base nella pratica del Taijiquan, e tra i più diffusi e praticati da allievi di tutti i livelli, è l'esecuzione delle forme, o in cinese, taolu (套路). Le forme sono una serie di movimenti marziali combinati in modo da essere praticati in una sequenza continua. La maggior parte delle forme è intesa per essere eseguita individualmente, senza un partner, ma esistono anche varie forme da praticare in coppia. I movimenti delle forme del Taijiquan contengono tutti applicazioni offensive o difensive, che però sono spesso nascoste dalla lentezza e armoniosità degli stessi. Per gli allievi principianti, la pratica delle forme aiuta da un lato a prendere confidenza con i movimenti marziali e le loro applicazioni, e dall'altro a coltivare la consapevolezza del proprio corpo, allenando l'equilibrio, la coordinazione, la flessibilità e la corretta postura. Esistono varie forme nel Taijiquan, sia a mani nude che con armi, con un numero di movimenti variabile da meno di dieci ad oltre un centinaio, e con gli stessi movimenti che sono compiuti in maniera diversa a seconda dello stile, come accennato nel paragrafo sui diversi stili di Taijiquan.

#### 2.3.1.1 Approfondimento: la forma 37 di Cheng Man Ching

Nel corso degli ultimi tre anni, con il Maestro Antonio Casciaro abbiamo praticato una delle forme più moderne del Taijiquan, la cosiddetta forma 37, chiamata così perché composta da una sequenza di 37 movimenti. La forma 37 fu creata dal maestro **Cheng Man Ching** (1902-1975) a partire dalla forma tradizionale dello stile Yang, che comprendeva circa centoventi movimenti, molti dei quali erano però ripetizioni degli stessi movimenti. Nel suo "Tredici Saggi sul Tai Chi Chuan" è spiegato come egli nutrisse dubbi sull'utilità di tutte quelle ripetizioni, e che decise di semplificarla soprattutto per facilitare l'insegnamento del Taijiquan ai suoi concittadini. Nel 1937, durante la guerra tra Cina e Giappone, egli divenne infatti responsabile del Dipartimento di arti marziali della provincia di Hunan, con il compito di addestrare tutti nelle arti marziali, incluso il Taijiquan. "Per poterla diffondere dovevo semplificarla, e dovevo semplificarla per rendere più forti le persone e il paese" disse Cheng Man Chin. La sua forma semplificata fu apprezzata un po' da tutti e fu

<sup>4</sup> J.J. Soong, "Studio sul Taijiquan", Taipei, Taiwan, 1970

successivamente autorizzata dal suo maestro Yang Chenfu, divenendo oggi una delle più praticate al mondo.



Figura 6: Il maestro Cheng Man Chin mentre esegue il movimento "mani come le nuvole" all'interno della forma 37.

### 2.3.2 Il Tuishou

Il tuishou (推手), letteralmente "spingere con le mani", è un metodo di allenamento che ha come obiettivo principale quello di far sviluppare al praticante il Ting, cioè la capacità di sentire e comprendere la forza del proprio avversario, in modo da gestirne o addirittura anticiparne le intenzioni e i movimenti. Così facendo, il praticante impara a gestire anche la propria forza, e con tempo e la pratica diventa in grado di usare la forza stessa dell'avversario per squilibrarlo e sconfiggerlo col minimo sforzo. Il famoso detto "usare 100 grammi per smuovere 400 chili" dei Classici del Taijiquan si riferisce proprio a questo. Un altro detto utile per descrivere la pratica del tuishou ed il suo principio fondamentale è "Bu diu Bu ding", cioè "non perdere il contatto e non opporre resistenza".

Da un punto di vista pratico, la versione più semplice del tuishou comincia con i due partner che si posizionano l'uno di fronte all'altro, con le braccia distese in avanti e a contatto con i pugni per prendere la distanza, per poi fare un passo in avanti e mettere una delle due braccia a contatto con la stessa del partner (quindi destra con destra o sinistra con sinistra) all'altezza dei polsi. A quel punto i due partner applicano alternativamente le prime due forze fondamentali, Peng e Lu: quando un partner prova ad espandersi usando Peng, l'altro risponde ritirandosi usando Lu, e così via, con le braccia che seguono un movimento circolare. Inizialmente, questo può essere svolto senza alcun lavoro di gambe, con i piedi fissi nella postura iniziale, ma successivamente si possono accompagnare i movimenti spostando il peso in avanti e indietro ma sempre mantenendo la stessa posizione dei piedi.

A livelli più avanzati, l'esercizio può essere compiuto con più punti di contatto tra le braccia, ad esempio portando il palmo dell'altra mano sul gomito del partner, ed estendendo la varietà di tecniche eseguite a tutte le otto forze fondamentali. Inoltre, l'esercizio può essere svolto anche in movimento con le gambe, eseguendo tutti e cinque i passi fondamentali.

Negli allenamenti con il maestro Antonio Casciaro, abbiamo allenato diverse varianti di Tuishou, sia ad una che a due braccia, sia in forma statica, con i piedi fissi, che in movimento, mettendo in pratica tutte le otto forze fondamentali, ma con particolare attenzione alle prime quattro, e cioè parare, ritirarsi ruotando, premere e spingere e alle loro applicazioni marziali.



Figura 7: La pratica del Tuishou. Fonte immagine: Interact Kung Fu

### 2.3.3 La forza a spirale e Il Chan Ssu Gong

Gli esercizi del Chan Ssu Gong, detti anche “avvolgere la seta dal bozzolo di un baco da seta”, sono esercizi chiave per lo sviluppo della forza a spirale. Quest’ultimo è un concetto fondamentale del taijiquan, secondo il quale la trasmissione dell’energia vitale (il Qi) e, conseguentemente, della forza (il jìn) all’interno del corpo avviene secondo un movimento spiraleggiante. Ne “I Classici del Taijiquan”, il fluire del Qi all’interno del corpo è paragonato al movimento di un filo da seta che viene srotolato da un bozzolo. Mentre si tira il filo, il bozzolo ruota. Tuttavia, il filo di seta è molto sottile, e se viene tirato bruscamente si spezza. Sulla base di questa analogia, gli esercizi di Chan Ssu Gong, portano il corpo a muoversi attraverso movimenti circolari e spiraleggianti, fatti di torsioni, rotazioni, e avvolgimenti, che stimolano quindi il fluire del Qi e dello jìn lungo il corpo. Questi movimenti, tuttavia, devono essere eseguiti in maniera lenta e continua, senza bruschi scatti, per evitare di “spezzare” il Qi e permettergli di fluire senza interruzioni. In base al sesto principio enunciato da Yang Chengfu, il corpo segue la mente e la forza segue l’energia che a sua volta segue l’intenzione. Per cui il jìn segue il Qi nel suo movimento spirale.

## Capitolo 3: Approfondimento sul concetto di Fang Song, il “rilassamento attivo”

### 3.1 Analisi del concetto di Fang Song e la sua importanza nella pratica degli allievi principianti

Come già anticipato, Fang Song (cinese: 放松, pinyin: Fàng Sōng), spesso abbreviato in Song, è un concetto che indica uno stato di rilassamento profondo ma “attivo”, in cui il corpo è totalmente libero da tensioni muscolari superflue, ma al contempo mantiene una struttura solida e stabile, con la mente quieta ma vigile e attenta. Molti scritti sul Taijiquan, così come molti maestri enfatizzano l'importanza del Song nel Taijiquan. A seconda di molti, Fang Song addirittura è l'abilità più importante, quella cui dare la più alta priorità quando ci si allena nel Taijiquan (almeno per i principianti). Come sappiamo, il Taijiquan è caratterizzato da movimenti morbidi e rilassati, piuttosto che da espressioni di forza fisica (Li, 力). E ciò che rende i movimenti del taijiquan così armoniosi e fluidi è proprio il fang song. Mantenere uno stato di Song facilita lo scorrere dell'energia vitale (il Qi) attraverso il corpo e promuove lo sviluppo di sensibilità, equilibrio e forza interna. Senza il song, questi aspetti non possono essere coltivati e non si può progredire nella propria pratica di Taijiquan, rendendo impossibile il raggiungimento della vera maestria in quest'arte. Il Maestro Chang Man Ching, nel suo “Tredici Saggi sul Taijiquan”, mette il concetto di Song al primo posto tra i segreti orali trasmessigli dal suo maestro Yang Chengfu, riportando come quest'ultimo gli ripettesse di continuo: *“Rilassamento! Rilassamento completo! Il corpo deve essere rilassato completamente. Non sei rilassato! Se non sei rilassato, allora sei simile ad un sacco da pugni”*.

Tuttavia, il concetto di Fang Song è spesso frainteso dai praticanti occidentali, a causa delle limitazioni nella sua traduzione dal cinese. Il termine Fàng (放), è generalmente tradotto come lasciare andare, nel senso di “mettere giù” qualcosa, di lasciarla e allontanarsi. Ma secondo alcune fonti può anche avere il significato di mantenere qualcosa sotto controllo, connessa al corpo e alla mente. Sōng (松) in italiano è tipicamente tradotto come rilassato o rilasciato, sciolto, allentato. Per cui Fang Song, o semplicemente Song, indicano il mantenimento di uno stato di rilassamento o meglio di scioglimento controllato, consapevole, sia del corpo che della mente. Tuttavia, la traduzione di Song ha spesso portato a fraintendimenti sul suo significato ed ha fatto sì che esso fosse associato al concetto di rilassamento come inteso nella cultura occidentale, di tipo passivo, e quindi all'idea di un corpo floscio e abbandonato, e di una mente priva di attenzione o consapevolezza. Niente di più sbagliato! Se pensiamo all'intensità con la quale la nostra muscolatura può essere attivata e contratta, possiamo distinguere quattro livelli:

- Xiè (懈), che può essere tradotto come lasso, fiacco, molle, negligente; riferito al corpo, indica uno stato di eccessivo rilassamento, in cui il corpo perde la sua struttura, le diverse parti del corpo non sono connesse ed esso diventa flaccido, floscio. Da un punto di vista mentale, indica uno stato di negligenza mentale, mancanza di attenzione e di consapevolezza, priva di intenzione.
- Sōng (鬆), che può essere tradotto come rilassato, sciolto, allentato, slegato; riferito al corpo, indica uno stato in cui il corpo è rilassato ma mantiene la sua struttura, è sciolto e flessibile ma solido e stabile, in esso l'energia scorre liberamente. Questo stato è la manifestazione di una mente rilassata ma vigile, e che quindi rimane concentrata, attenta e consapevole.

- Jǐn<sup>5</sup> (緊), che può essere tradotto come teso, tirato, fermo, deciso; riferito al corpo, è uno stato in cui ci si trova quando si usa la forza in maniera controllata e solo per il tempo necessario, ad esempio quando si usa il fajin. In altre parole, una tensione del corpo temporanea e intenzionale, atta a direzionare/focalizzare l'energia del corpo in punto preciso. Qui il corpo si tende come risultato dell'attuazione di un'intenzione, non a causa di una tensione mentale.
- Jiāng (僵). Che può essere tradotto come rigido, inflessibile, bloccato; riferito al corpo, è uno stato di eccessiva tensione e rigidità, in cui l'energia del corpo non scorre ed i movimenti sono lenti ed impacciati. Questo stato è quasi sempre la conseguenza di una eccessiva tensione mentale che si riflette in una rigidità del corpo.

Secondo questa descrizione, lo stato di Song non indica una totale mancanza di attivazione muscolare, come nel rilassamento passivo e ammosciato comunemente inteso da noi occidentali e indicato dallo xiè, ma piuttosto l'uso del livello minimo necessario per mantenere una postura eretta e stabile, lasciando il corpo sciolto e flessibile. Un po' come la differenza tra uno spaghetti scotto, mollo e afflosciato, ed un pezzo di gomma, morbido e flessibile ma solido. Il Song mantiene il corpo rilassato e la mente in uno stato di vigilanza, pronto a passare in maniera fulminea ad uno stato di maggiore attivazione muscolare, il jǐn, come quando si esegue un colpo di fajin, senza però irrigidirsi eccessivamente, per poi tornare subito dopo allo stato di Song. Per cui il primo stato, xiè, quello del rilassamento passivo è assolutamente da evitare nel Taijiquan, così come il suo opposto jiāng, l'estrema rigidità.

Quando nei suoi dieci principi (vedi paragrafo 2.1) Yang Chengfu parla di "usare l'intenzione e non la forza", ci spinge a evitare la rigidità e il lassismo sia fisicamente che mentalmente. Nel lassismo non c'è intenzione, non c'è struttura. "Intenzione" (Yi), quindi, si riferisce al mantenimento della concentrazione mentale presente nei confronti dell'avversario, mentre il corpo è rilassato e scorre liberamente in modo agile e vivace.



Figura 8: ideogramma di song in cinese semplificato.

Ma l'aspetto del rilassamento è solo una delle tante facce del Song. L'analisi dell'ideogramma cinese del termine song (figura 8) può aiutarci a capire meglio il significato più profondo del termine. Esso, infatti, riprende l'immagine di un albero (e quindi dell'elemento legno), suggerendo le idee di stabilità e radicamento, di crescita ed espansione in tutte le direzioni, ma anche di flessibilità e cedevolezza. Inoltre, l'ideogramma cinese Sōng (松) si riferisce anche all'albero del pino, che in cinese è un simbolo di lunga vita, e della saggezza e consapevolezza che ne deriva. Il termine Song implica quindi una condizione di rilassamento e di stabilità sia fisica che mentale. Dal punto di vista fisico, questo significa mantenere una postura eretta ma senza tensioni inutili o sforzi eccessivi, restando consapevoli dell'intero corpo e dei suoi movimenti.

<sup>5</sup> Nota: nonostante siano trascritti con gli stessi caratteri, il jǐn qui descritto è diverso dal jīn usato con il significato di forza o energia, ad esempio in fajin o in peng jīn. La differenza sta nella pronuncia, in particolare nel tono della "i": nel primo infatti il tono è discendente e ascendente, nel secondo è solo ascendente. Anche a livello di ideogramma, essi sono differenti: il jǐn qui discusso è scritto 緊, mentre il jīn che indica la forza o energia è scritto 勁.

Inoltre in questo testo fa la sua comparsa un terzo jīn, con il tono piatto, che si riferisce all'elemento metallo (vedi tabella 2 nel paragrafo 2.2.) ed è scritto con terzo ideogramma in cinese: 金

Mantenere la struttura del corpo ovviamente richiede l'uso di forze tensive, ma nello stato di Song queste sono ridotte al minimo necessario grazie ad un corretto allineamento dello scheletro e delle sue articolazioni. La chiave del Song sta quindi nell'allineare l'apparato scheletrico in modo da trovare il giusto livello di contrazione muscolare per mantenere la struttura del corpo. Ma al tempo stesso, il rilassamento e la stabilità devono esserci anche a livello della mente. Di fatto, cose come la nostra postura, il nostro ritmo respiratorio ed il modo in cui ci muoviamo sono fortemente influenzati dallo stato mentale, per cui se la mente non è in uno stato di Song, non può esserlo neanche il corpo. Per raggiungere uno stato di Song fisico, bisogna stimolarlo anche a livello mentale, attraverso un approccio rilassato e sereno alla nostra realtà ed imparando ad accettare con distacco tutto quello che succede attorno a noi. Fang Song significa implica quindi il mantenimento di un equilibrio psicocorporeo e di uno stato di serenità indipendentemente dagli eventi esterni, senza farsi trasportare dalle emozioni o reagire in maniera incontrollata.

Ogni allievo principiante di Taijiquan dovrebbe focalizzare una buona parte del proprio allenamento sullo sviluppo del Fang Song per poter sperare di progredire nella sua abilità marziale. Secondo molti maestri di arti marziali interne, il potenziale massimo esprimibile da qualsiasi praticante di Taijiquan, Baguazhang o Xingyiquan, che sia esso un principiante o un esperto, è direttamente proporzionale alla qualità del suo Song. Secondo un articolo (vedi Tama Martial Arts School in bibliografia), il maestro Che Zhao Xu, figlio di Chen Fake e membro della famiglia Chen di 10° generazione, alla domanda *“come si allena il Taijiquan?”* rispose *“bisogna applicare il fang song ai quattro grandi pezzi del corpo”*, riferendosi alle due articolazioni delle spalle e alle due articolazioni delle anche (Kua). Questo a mio avviso è un ulteriore indizio del fatto che soprattutto gli allievi principianti dovrebbero focalizzare i loro allenamenti allo sviluppo del Fang Song, dandogli priorità rispetto agli altri aspetti (che comunque non devono essere tralasciati), per permettergli di aumentare il loro potenziale di crescita.

### 3.2 Il Fang Song come prerequisito delle abilità fondamentali del Taijiquan

Fin dalle prime lezioni, il maestro Antonio Casciaro ha guidato me ed i miei compagni di allenamento alla comprensione e lo sviluppo di alcune “abilità” fondamentali per la pratica del Taijiquan, che devono essere sviluppate per prime per poter poi costruirci su le altre. Ogni progresso e avanzamento nella pratica del Taijiquan passa attraverso lo sviluppo e continuo miglioramento di questi principi pratici, senza i quali non può esserci Taijiquan. Mettendo insieme gli insegnamenti del mio maestro, gli studi di diversi articoli e libri sull'argomento, e la mia personale esperienza di allenamento, seppur breve, ho voluto sottolineare quattro di queste abilità, da me considerate come un punto di partenza essenziale per ogni allievo principiante di Taijiquan. Tra queste però, a mio modo di vedere, quella più essenziale è proprio il succitato Fang Song, dalla qualità del quale dipendono tutte le altre. Di seguito ho voluto approfondire tre di questi principi fondamentali, spiegando come a loro volta tutti e tre dipendano dal Fang Song.

#### 3.2.1 Chen – Affondare, sprofondare e radicarsi.

Chen ha due aspetti. Da un punto di vista strutturale, si riferisce alla capacità del corpo di affondare e connettersi con il terreno, radicandosi. Da un punto di vista energetico si riferisce alla capacità di affondare il Qi nel dantian inferiore, impedendogli di risalire senza controllo. L'accumulo di Qi nel dantian inferiore lo porta successivamente a diffondersi nelle gambe e nei piedi fino a raggiungere il terreno, radicando il corpo. Attraverso l'applicazione del Chen, qualsiasi forza in arrivo dall'esterno viene “scaricata” verso il terreno, e viceversa, qualsiasi espressione di forza verso l'esterno è fatta partire da una spinta delle gambe sul terreno. Il Chen, e quindi l'affondamento del corpo e del Qi, è uno degli aspetti su cui dovrebbe focalizzarsi maggiormente la pratica delle forme, durante le quali si

dovrebbe sprofondare sia all'inizio che alla fine di ogni suo movimento per allenare il Chen. Mettere in pratica il Chen, richiede un completo rilassamento del corpo, e quindi il Fang Song, in particolare a livello delle articolazioni dell'anca (Kua), in modo che il Qi possa naturalmente sprofondare nelle gambe e nei piedi, sviluppando le radici. Secondo Cheng Man Ching, il Chen è affondare il Song, e per lui Chen e Song sono di base la stessa cosa.

### 3.2.2 Peng – Riempirsi ed espandersi.

Peng, o Peng Jin<sup>6</sup>, si riferisce alla capacità di espandere il corpo, pieno di Qi, in tutte le direzioni, mantenendo però una struttura flessibile ed elastica. A livello della colonna vertebrale, Peng comporta la sua estensione contemporaneamente verso l'alto e verso il basso, senza però estenderla eccessivamente, coltivando la cosiddetta forza cielo-terra e sviluppando l'asse centrale del corpo, che a sua volta comporta un maggiore senso di radicamento e di centratura (Zhong Ding). A livello degli arti, Peng comporta un loro allungamento, ma senza raddrizzare completamente le articolazioni, che causerebbe il loro irrigidimento. Peng Jin può quindi essere inteso come una energia strutturale o di supporto, che riempie e connette tutto il corpo, un po' come l'aria che riempie una palla di gomma gonfiata al punto giusto. Ciò gli conferisce una struttura solida ma elastica, sulla quale ogni pressione esterna viene assorbita distribuendola su tutta la sua struttura, per poi essere deviata o rimbalzata verso fuori. Di fatto, nel Taijiquan un'applicazione chiave del Peng consiste nel condurre e neutralizzare le spinte esterne.

In tutto ciò, il Fang Song rappresenta un prerequisito fondamentale, in quanto da un corpo eccessivamente rigido o troppo rilassato il Peng Jin non potrebbe emergere. Lo scioglimento e la distensione di muscoli, legamenti e articolazioni, permette al Qi di fluire liberamente e di "riempire" tutto il corpo, permettendogli di espandersi come una sfera.

### 3.2.3 Ting – Ascoltare

Ting, o Ting Jin, si riferisce alla capacità di percepire e di sentire il jìn. Ting Jin significa quindi mettersi in ascolto, ed il suo sviluppo porta ad imparare a sentire il corpo e la mente, sia propri che del proprio avversario, e quindi a distinguere il pieno da vuoto, ad identificare le rigidità del corpo, i cambiamenti muscolari, la distribuzione del peso e persino i cambiamenti di intenzione dell'avversario. Lo sviluppo del Ting è fondamentale da un lato per valutare sé stessi obiettivamente e conoscere le proprie forze e debolezze, e dall'altro per comprendere la forza dell'avversario e individuare i suoi punti di vulnerabilità. Un esercizio chiave per lo sviluppo del Ting nel Taijiquan è il Tuishou, durante il quale si mantiene il contatto con un partner di allenamento cercando di sentire cosa sta cercando di fare e le sue intenzioni.

Anche qui, il Fang Song è una conditio sine qua non per l'uso del Ting Jin. Un corpo rilassato e libero da tensioni è più sensibile e può ascoltare meglio. Una mente rilassata è una mente più attenta e quindi con un maggior grado di percezione. In altre parole, per poter ascoltare bisogna rilassarsi, e quindi non può esserci Ting Jin senza Fang Song.

## 3.3 Alcune considerazioni sull'allenamento del Fang Song

Il Fang Song è un'abilità molto difficile da acquisire e ancora di più da mantenere, che richiede una lunga pratica consapevole e costante nel tempo. Fondamentalmente, l'allenamento del Fang Song implica la coltivazione della consapevolezza del proprio corpo e del proprio stato mentale, e la capacità di riequilibrarli. Da un punto di vista fisico, questo significa imparare ad essere coscienti del

---

<sup>6</sup> Attenzione, questo Peng, o Peng Jin, descrive un concetto diverso da quello descritto dalla prima delle otto forze o cancelli (parare) descritti nel paragrafo 2.2. Il Peng Jin qui inteso come espansione è infatti parte essenziale di tutte le otto forze, e non solo della prima.

proprio respiro, della propria postura, del modo in cui ci si muove, del modo in cui si attiva e contrae la muscolatura e del suo livello di rigidità, che a loro volta comportano il riaddestramento del sistema nervoso, dell'apparato muscolo scheletrico, della struttura fasciale e della percezione corporea. Da un punto di vista mentale, significa imparare a riconoscere e gestire i pensieri che attraversano la propria mente, le emozioni che si provano ed il modo in cui si reagisce, spesso in maniera automatica, a determinati stimoli e situazioni.

Da ciò è evidente come l'allenamento del Fang Song abbia molte sfaccettature, ognuna delle quali può essere oggetto di osservazioni proprie e di pratiche specifiche per l'approfondimento. Di seguito riporto alcune importanti considerazioni da tenere a mente per poter allenare il Fang Song nella maniera migliore.

### **3.3.1 Imparare a riconoscere le tensioni tramite una migliore percezione di sé stessi**

Uno degli aspetti chiave da approfondire quando si parla di migliorare la consapevolezza del proprio corpo, è quello di imparare a riconoscere le proprie tensioni a livello muscolare e articolare e ad attivare la propria muscolatura in maniera cosciente. Purtroppo, la maggior parte delle persone difficilmente riconoscono le proprie tensioni corporee, e non sanno dire dove queste sono localizzate o quanto siano rigide; al tempo stesso, a causa di queste tensioni che ne modificano la postura, esse tendono ad usare la loro muscolatura in maniera non proporzionata, con alcuni muscoli usati in maniera eccessiva ed altri non usati affatto. Un classico esempio di ciò si può vedere quando si chiede ai principianti di taijiquan di tenere qualsiasi postura eretta con le ginocchia leggermente flesse. Quasi tutti i principianti lamentano dopo pochi minuti un eccessivo sforzo della muscolatura anteriore delle cosce, quando in realtà questa posizione, se fatta con il corretto allineamento della struttura scheletrica, dovrebbe attivare maggiormente la muscolatura posteriore e dei glutei. A questo punto un insegnante potrebbe suggerire di rilassare la zona lombare e "sedersi dietro", cosa che andrebbe a riallineare la colonna vertebrale in modo da far cadere il peso maggiormente sulla muscolatura posteriore delle gambe e dei glutei, che è quella predisposta di natura a sorreggere il peso corporeo. Ma quasi sempre, dopo pochi secondi di corretto allineamento, i praticanti tendono poi a tornare nello stato iniziale di tensione lombare e quindi di disallineamento dopo pochi secondi, mostrando una scarsa capacità di mantenere la consapevolezza e l'attenzione sul proprio corpo.

Ma da cosa si originano queste tensioni muscolari? I motivi che portano ad accumulare tensioni muscolari all'interno del corpo sono diversi. Le tensioni possono essere causate da attività recenti, come sforzi eccessivi o prolungati, oppure essere il risultato dell'accumulo di stress dovuto alla routine quotidiana. Ma possono anche essere tensioni dovute a cause più profonde e più lontane nel tempo, ad esempio eventi specifici come malattie, traumi fisici o emotivi, oppure prodotte da situazioni ripetute nel tempo, come le cattive posture ed i modelli di comportamento e di pensiero tensionali che li accompagnano. Tutte le nostre esperienze di vita possono quindi venire trattenute all'interno delle strutture e dei tessuti del nostro corpo sotto forma di tensioni stratificate.

Con l'allenamento del Fang Song si impara a portare l'attenzione su specifiche zone del corpo e a percepire meglio le sensazioni fisiche, permettendo di identificare tensioni e di allentarle in maniera graduale, strato per strato, andando sempre più in profondità, e portando il praticante a percepire il proprio corpo progressivamente a livelli sempre più profondi e sottili. Questo processo può anche far venire a galla gli stati psico-emozionali collegati alle nostre tensioni, ponendo resistenza ai nostri tentativi di scioglierle. Proprio questi sono gli ostacoli più grossi da superare nel percorso verso il raggiungimento dello stato di Song, le nostre resistenze e tensioni mentali e il modo in cui si oppongono ai nostri tentativi di cambiare la percezione del nostro corpo e della nostra mente. La

chiave per rilasciare e trasformare queste resistenze e tensioni è allora quella di imparare a focalizzarsi attivamente su di loro, a prestarne attenzione e riconoscere la loro esistenza, portando il corpo e la mente ad un unisono.

### 3.3.2 Il ruolo chiave dell'apertura delle articolazioni

La maggior parte delle tensioni muscolari si manifestano anche sotto forma di rigidità o chiusura a livello articolare, riducendone il grado di libertà ed impendendone i movimenti in maniera scorrevole. È per questo che moltissime persone quando cominciano la pratica del Taijiquan hanno serie difficoltà a muoversi in maniera lenta e fluida! Il Fang Song implica l'apertura delle articolazioni per permettergli di muoversi senza ostacoli o resistenze, tramite lo scioglimento delle tensioni che le bloccano e le tengono chiuse. Ogni articolazione è infatti sostenuta da una sua struttura muscolare, composta di diversi muscoli, ognuno dei quali dovrebbe essere rilasciato per far sì che l'articolazione si apra correttamente. Anche se le persone sono raramente consapevoli delle loro rigidità articolari, i loro effetti sono però spesso evidenti. Quando è irrigidita, un'articolazione in genere è più sollevata, e questo si accentua con il movimento. Le rigidità articolari in genere coinvolgono tutte le articolazioni del corpo, ma due aree in cui queste sono spesso particolarmente accentuate sono le spalle e le anche.

Nel caso delle anche, la loro rigidità articolare in genere interessa vari gruppi muscolari, come i glutei ed i muscoli flessori dell'anca, tra cui il celeberrimo ileo-psoas, che hanno un grande impatto sia sull'anca che sul tratto lombare. Qui in genere sono più evidenti le tensioni della parte superiore dell'anca, che spesso si manifestano anche con una accentuazione della curva lombare ed una inclinazione del bacino in avanti. Le anche sono le articolazioni più grandi del corpo, ed hanno il compito insieme al bacino di sorreggere l'intera struttura del corpo. Allentando la tensione in questa zona e raddrizzando il bacino, la struttura del corpo risulta meglio sorretta ed è più semplice, tramite la rotazione delle anche, generare la forza di torsione e a spirale e trasmetterla alla colonna e al tronco. Piano piano, lo scioglimento delle tensioni articolari dell'anca (detto song kua) risulterà nei principianti in un appesantimento delle gambe ma anche un più forte radicamento al terreno.

Nel caso delle spalle, è facile notare come molte persone le sollevino ad ogni minimo movimento delle braccia, mentre alcuni le tengano sollevate anche in posizione di riposo. Queste rigidità spesso coinvolgono un'ampia varietà di muscoli, inclusi quelli del collo, del dorso (in particolare il trapezio), della cuffia dei rotatori, ma anche i pettorali. Quando si porta l'attenzione su questi muscoli e sulle loro rigidità, e si svolgono esercizi per allentarle, si noterà un abbassamento graduale delle spalle. Con il tempo e la pratica costante, le spalle piano piano si scioglieranno, e le braccia sembreranno più pesanti.

La sensazione di pesantezza che si può percepire a livello delle gambe e delle braccia con lo sciogliersi delle articolazioni di spalle ed anche può essere interpretato in due modi. Da un lato, la scomparsa delle tensioni articolari rimuove i blocchi al libero fluire del Qi, che può quindi raggiungere più abbondantemente le braccia e le gambe, rendendoli più "energeticamente" densi e quindi più pesanti. Questo è ciò a cui si riferisce il detto cinese *"come ferro avvolto dal cotone"*, riferendosi alla forza e pesantezza dimostrata degli arti dei praticanti esperti di taijiquan nonostante l'assenza di contrazioni muscolari. Dall'altro, l'allentamento delle tensioni articolari modifica la suddivisione del carico di lavoro muscolare per sostenere il corpo, alleggerendo quello a carico delle articolazioni ma appesantendolo distalmente, in questo caso a carico di braccia e gambe, che quindi lavoreranno di più. Questo significa anche che l'allenamento del Fang Song comporterà, almeno inizialmente, un maggiore affaticamento degli arti, particolarmente delle gambe, ma alla lunga ad un loro notevole irrobustimento.

Una volta che le articolazioni saranno completamente aperte e libere da tensioni, saranno in grado di ruotare liberamente e di trasmettere la rotazione da e verso altre parti del corpo. Questo è un aspetto di fondamentale importanza nel Taijiquan, ed è bene sottolinearlo ancora: solo un corpo completamente aperto, cioè libero da tensioni articolari, può esprimere tutta la sua massima abilità nel Taijiquan. Al contrario, ogni rigidità articolare provocherà una resistenza al movimento di quella articolazione e risulterà in una diminuita abilità nel Taijiquan. Questo è uno dei motivi più importanti per cui il Fang Song sia ritenuto la prima e più basilare tra le abilità da sviluppare nella pratica del Taijiquan.

### **3.3.3 Trovare il corretto allineamento del corpo aiuta a rilassarlo**

Per rilassare i muscoli e sciogliere le articolazioni, è importante tenere una postura corretta allineando bene la propria struttura scheletrica. Quando ciò avviene tutto l'apparato muscolare può lavorare bene all'unisono, per come è stato progettato. Al contrario, posture scorrette risultano nello spostamento del peso del corpo fuori asse, con la conseguente iper-attivazione di vari muscoli posturali per poter riequilibrare la struttura corporea. Un tipico esempio è quello della testa spinta in avanti che comporta un maggior lavoro dei muscoli del collo e delle spalle per sostenerne il peso fuori asse, e alla lunga causa contratture e rigidità. Raddrizzando la testa e portando leggermente il mento verso il collo, si ristabilisce l'asse verticale della colonna, facendo sì che il peso venga scaricato meglio sulla struttura scheletrica, minimizzando le tensioni muscolari non necessarie.

### **3.3.4 Mantenere una focalizzazione attiva è fondamentale**

Come ripetuto più volte, raggiungere uno stato di Song non è possibile senza una partecipazione attiva della mente. L'attivazione dello stato di Song richiede la focalizzazione mentale sistematica su tutto il corpo. Questa focalizzazione mentale, o consapevolezza, o intenzione, è detta Yi in cinese. È questa a cui ci riferisce quando si parla di rilassamento "attivo" Song. È portando l'attenzione, o l'intenzione sulle varie parti del corpo e diventandone consapevoli che se ne permette il rilassamento e lo scioglimento. Senza Yi, non può esserci Song!

## **3.4 Esercizi specifici per l'allenamento del Fang Song**

Essendo il più fondamentale dei principi base del Taijiquan, il Fang Song può e deve allenato durante ogni esercizio e pratica del Taijiquan, dai più semplici esercizi di scioglimento all'esecuzione delle forme e le pratiche di tuishou. Ad esempio, l'esecuzione delle forme è una delle migliori occasioni per mettere in pratica il Fang Song. Durante ogni postura ed in ogni movimento, bisogna prestare attenzione alle forze tensive che mantengono la struttura corpo, riconoscendo e rilasciando quelle non necessarie e che ostacolano lo scorrere dell'energia interna e la fluidità dei movimenti. Similmente, nel tuishou, l'applicazione del Fang Song è funzionale alla pratica dell'esercizio in sé, dato che la capacità di "ascolto" della forza e delle intenzioni del partner sono proporzionali al livello di rilassamento attivo messo in atto. A dire il vero, un allievo di Taijiquan che ambisce a progredire nella sua pratica farebbe bene a fare suo il principio di Fang Song ed applicarlo nella vita di tutti i giorni in tutto quello che fa, e quindi anche al di fuori dell'ambito della sua arte marziale.

Detto questo, esistono diverse serie di esercizi specifici per l'allenamento del Fang Song, che sono stati codificati da alcuni grandi maestri di Taijiquan, e che complessivamente vengono indicati con il nome di Fang Song Gong. Il maestro Antonio Casciaro ha insegnato a me ed i miei compagni di allenamento diversi esercizi mirati allo sviluppo del Song. Alcuni di questi si concentrano sullo sciogliere ed allungare fasci muscolari, tendini e legamenti, altri sull'apertura delle articolazioni, particolare di collo, spalle, colonna e anche, tramite rotazioni delle varie parti corpo coinvolte, altri ancora sull'allungamento dei meridiani energetici per aiutare a rimuovere i blocchi di Qi e favorire il suo scorrimento lungo tutto il corpo.

Tra questi, ho preferito discutere due tipi di esercizio sui quali ho concentrato maggiormente la mia attenzione durante l'ultimo anno. Il primo è quello della meditazione del palo eretto, conosciuto anche come Zhang Zhuang, ed esercizio cardine sia nel Taijiquan che nel Qigong. Questo è descritto brevemente nel paragrafo 3.4.1. Ed il secondo, è in realtà una serie di esercizi di scioglimento e rilassamento conosciuta anche come Song Shen Wu Fa (letteralmente, i cinque esercizi di scioglimento). Il maestro Antonio Casciaro ha focalizzato le sue sessioni di allenamento sui primi tre di questi cinque esercizi che sono descritti nel paragrafo 3.4.2.

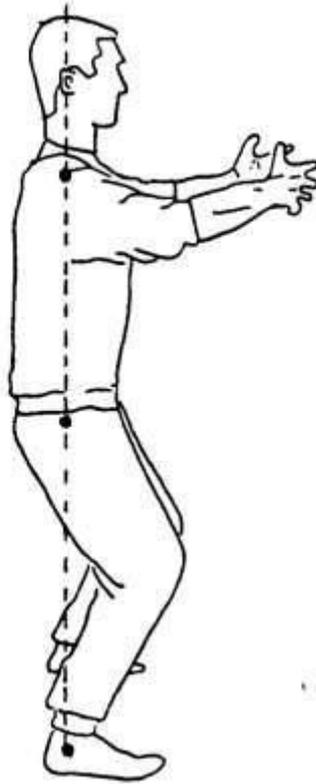
### 3.4.1 Zhang Zhuang – La meditazione del palo eretto

E poi c'è quello che considero l'esercizio per eccellenza per coltivare non solo il Song, ma molti dei principi chiave del Taijiquan, che è quello della meditazione del palo eretto, chiamato Zhang Zhuang.

Nella sua forma base, l'esercizio consiste nel mettersi in posizione eretta, con i piedi paralleli, alla larghezza delle spalle, le ginocchia leggermente piegate, il peso distribuito equamente su entrambe le gambe, e la colonna vertebrale dritta con la testa "appesa al cielo" ed il mento leggermente retratto, ed il coccige leggermente portato in avanti in modo da appiattire la curva lombare. Le braccia si sollevano leggermente in avanti con i gomiti piegati, in una posizione come se si abbracciasse una sfera, tenendo le spalle rilassate ed i gomiti affondati. Si chiudono gli occhi e si lascia affondare il peso verso le gambe e facendolo cadere verso il centro della pianta dei piedi, facendo attenzione a tenere una corretta struttura dello scheletro in modo di minimizzare la tensione muscolare necessaria per mantenere la postura eretta. In pratica, si tratta di applicare tutti e 10 i principi enunciati da Yang Chengfu e riportati in paragrafo 2.1 mantenendo questa posizione statica. All'inizio, l'attenzione viene portata al dantian inferiore, dove il Qi comincia ad accumularsi, ma con la pratica si può immaginare che dalla testa dai palmi delle mani e dalle piante dei piedi partano 5 colonne di Qi che intersecano all'altezza del dantian inferiore.

Questo esercizio è uno dei più trasversali del taijiquan e del qigong, in quanto permette di allenare contemporaneamente diversi principi base quali il rilassamento, l'affondamento, il radicamento, l'espansione del corpo e l'estensione della colonna, la percezione del corpo e la focalizzazione dell'attenzione/intenzione (yi).

Limitatamente al Fang Song, questo è a mio avviso l'esercizio più importante per un principiante, in quanto permette di focalizzare l'attenzione sul corpo e di rilassare le tensioni muscolari e articolari senza la distrazione dei movimenti. Esistono versioni più avanzate di questo esercizio, praticate con posture più basse, o con le punte dei piedi e le ginocchia rivolti verso l'interno e le mani poggiate sul ventre all'altezza dell'ombelico con le punte delle dita leggermente a contatto tra di loro, ma la loro discussione esula dagli scopi di questa tesina.



*Figura 9: L'esercizio dello Zhang Zhuang, è una pratica fondamentale per esercitare il rilascio delle tensioni muscolari ed articolari mantenendo stabile al contempo l'asse centrale.*

### 3.4.2 Song Shen Wu Fa – i cinque esercizi di scioglimento.

Song Shen Wu Fa, letteralmente i cinque esercizi di scioglimento, è una serie di esercizi molto popolari per lo sviluppo dei Fang Song, che furono messi a punto dal granmaestro Huang Sheng Shyan (1910-1992), uno studente di Cheng Man Ching e da molti considerato come il suo allievo più di successo. Anch'egli aveva spesso sottolineato come il Song fosse l'aspetto più importante del taijiquan, e sviluppò questo set di esercizi per aiutare i suoi studenti ad ottenere lo stato di Song.

Negli allenamenti con il maestro Antonio Casciaro, vengono praticati con costanza i primi tre, da lui ritenuti assolutamente indispensabili per la coltivazione del Fang Song. Questi sono descritti di seguito:

#### *1° Esercizio*

- Si parte dalla posizione descritta precedentemente per il Zhang Zhuang, classica posizione eretta del taijiquan, con i piedi paralleli, alla larghezza delle spalle, le ginocchia leggermente piegate, il peso distribuito equamente su entrambe le gambe, e la colonna vertebrale dritta con la testa "appesa al cielo" ed il mento leggermente retratto, ed il coccige leggermente portato in avanti in modo da appiattire la curva lombare.
- Per iniziare, si inspira e si sollevano le braccia lateralmente all'altezza delle spalle, senza tensioni muscolari, tendendo i gomiti leggermente piegati. In questa fase si estende la colonna verso l'alto, mantenendo però le ginocchia leggermente piegate (immagine 1 in figura 10).
- Successivamente, si espira lasciando cadere le braccia, ruotando il busto verso destra e affondando verso il terreno, mantenendo la posizione eretta. Il movimento del busto è guidato dal movimento delle anche, in questo caso con l'anca destra che si chiude ruotando

leggermente il fianco destro all'indietro e quella sinistra che si apre ruotando il fianco sinistro in avanti. Seguendo il movimento del busto, il braccio destro e si rilassa naturalmente dietro, portando la mano verso il centro della zona lombare all'altezza dei reni, mentre il braccio sinistro si rilassa in davanti, con il gomito piegato, e la mano all'altezza del capezzolo destro, con le punte delle dita verso l'ascella. Qui il peso del corpo viene spostato completamente sulla gamba destra, affondando su di essa, in altre parole sedendoci su di essa (immagine 4 in figura 10).

- Da qui, il corpo viene nuovamente ruotato nella stessa maniera ma in direzione opposta, fino ad arrivare nella posizione speculare con il braccio destro piegato con la mano all'altezza del capezzolo sinistro, e la mano sinistra dietro all'altezza dei reni. Durante il movimento, si passa dal centro con le braccia lasciate cadere lungo i fianchi, per poi continuare la loro oscillazione e sollevarsi dall'altro lato. Nel passaggio dalla posizione di massima rotazione a quella opposta, il peso del corpo viene completamente spostato da una gamba all'altra.
- Qui è importante capire come il movimento delle braccia non parte dai muscoli delle spalle o del dorso, ma è un'oscillazione guidata dalla rotazione del busto che a sua volta è guidato dall'apertura e chiusura delle anche. Inoltre, mentre in fase di massima rotazione si affonda completamente il peso su una gamba immaginando che il qi affondi fino al piede, nel movimento transitorio di ritorno al centro si immagina il qi risalire lungo la colonna, che quindi si stira verso l'alto, per poi affondare di nuovo sul piede opposto continuando la rotazione.



*Figura 10: Il granmaestro Huang Shen Shyan esegue il primo dei cinque esercizi di scioglimento. La sequenza da 1 a 4 mostra il passaggio dalla posizione centrale (1) a quella di massima rotazione (4). Da qui poi si ruota da lato opposto, tornando verso la posizione 1 e continuando fino alla posizione 4 dal lato opposto. Immagini ricavate da un video su youtube.*

## 2° Esercizio

- Anche qui si parte dalla classica posizione eretta del taijiquan, con i piedi paralleli, alla larghezza delle spalle, le ginocchia leggermente piegate, il peso distribuito equamente su entrambe le gambe, e la colonna vertebrale dritta con la testa "appesa al cielo" ed il mento leggermente retratto, ed il coccige leggermente portato in avanti in modo da appiattire la curva lombare.
- Per iniziare, si ispira e si sollevano le braccia lateralmente all'altezza delle spalle, estendendo la colonna verso l'alto (immagine 1 in Figura 11)

- Poi si espira, affondando e rilassando il corpo, e lasciando cadere le braccia. Le braccia dapprima cadono lungo i lati del corpo, ma poi continuano il movimento oscillatorio facendo incrociare gli avambracci all'altezza del petto (immagine 2 in figura 11), per poi cadere di nuovo e sollevarsi nuovamente lateralmente all'altezza delle spalle (immagine 3 in figura 11).
- Questo esercizio ricorda il primo, ma senza le rotazioni del busto e lo spostamento di peso da una gamba all'altra. In pratica, si resta sempre in posizione centrale.
- Durante la fase di affondamento del corpo e di abbassamento delle braccia, lasciare che il coccige "spinga" verso il basso, che il petto si apra e che il collo si allunghi.



*Figura 11: Il granmaestro Huang Shen Shyan esegue il secondo dei cinque esercizi di scioglimento. La sequenza da 1 a 4 mostra il passaggio dalla posizione centrale (1) a quella di massima rotazione (4). Da qui poi si ruota da lato opposto, tornando verso la posizione 1 e continuando fino alla posizione 4 dal lato opposto.*

### 3° Esercizio

- Anche qui si parte dalla classica posizione eretta del taijiquan, con i piedi paralleli, alla larghezza delle spalle, le ginocchia leggermente piegate, il peso distribuito equamente su entrambe le gambe, e la colonna vertebrale dritta con la testa "appesa al cielo" ed il mento leggermente retratto, ed il coccige leggermente portato in avanti in modo da appiattire la curva lombare.
- Si inizia ruotando il busto da un lato a sinistra, sollevando il braccio destro frontalmente, più o meno all'altezza della gola, con il gomito leggermente piegato ed il palmo rivolto verso il basso. Il braccio sinistro resta rilassato lungo il fianco (immagine 1 in figura 12).
- A questo punto, si ruota il busto nella direzione opposta, abbassando il gomito e lasciando cadere il braccio destro verso il basso, avendo cura di ammorbidire il polso e ruotare il palmo verso l'alto (immagine 2 in figura 12). Nel cadere, il dorso della mano tocca leggermente la parte laterale della coscia destra, per fermare la sua oscillazione in posizione leggermente arretrata. Contemporaneamente il braccio sinistro si solleva nello stesso modo in cui si era prima sollevato il destro (immagine 3 in figura 12), portandosi anch'esso in posizione frontale all'altezza della gola, in maniera speculare rispetto alla precedente (immagine 4 in figura 12).

- L'esercizio consiste da qui in poi dell'alternarsi della rotazione laterale del busto e di oscillazione frontale delle braccia da un lato e dall'altro, ruotando attorno all'asse centrale mantenendo la colonna eretta.
- Anche qui, il movimento di rotazione parte dall'apertura dei fianchi che guidano la rotazione del bacino, con le braccia che sono "trascinate" dalla rotazione del bacino, e non sollevate dai muscoli del dorso e delle spalle.



*Figura 12: Il granmaestro Huang Shen Shyan esegue il terzo dei cinque esercizi di scioglimento. La sequenza da 1 a 4 mostra i due "massimi" di rotazione del busto con un braccio sollevato (1 e 4), ed i passaggi intermedi (2 e 3).*

## Bibliografia

Michael Acton, "The training of Fang Song" articolo consultato su <https://wustyle.uk.com/the-training-of-fang-song/>

Antonio Casciaro, "Qigong e Alchimia, Teoria e Pratica del Tempio Interiore", Gruppo Editoriale Bonanno Srl, Acireale Roma, 2019

Marco Gamuzza, "Taijiquan: cos'è, storia, come praticare, benefici del Taijiquan", articolo consultato su <https://www.kungfescuolaxindao.it/tai-chi-quan>

Gwong Zau Kung Fu, "The ten essential points of Taijiquan", articolo consultato su <https://gwongzaukungfu.com/en/the-ten-essential-points-of-taijiquan/>

Wang Hai Jun, "The five most important taijiquan skills for beginners", articolo tradotto in inglese da Nick Grudge e consultato su <https://taiji-forum.com/tai-chi-taiji/basics/5-most-important-beginner-s-skills/>

Nicola Jones, "Fang Song in Tai Chi", articolo disponibile su <https://earthbalance-taichi.com/2021/07/fang-song-in-tai-chi/>

Cheng Man Ching, "Tredici Saggi sul T'ai Chi Ch'uan", Feltrinelli Editore, Milano, 2006

Pietro Papisca, "I dieci principi fondamentali del Taijiquan tramandati da Yang Cheng Fu", articolo consultato online su <https://www.taichichuanroma.com/i-dieci-principi-fondamentali-del-tai-chi-chuan-tramandati-da-yang-cheng-fu/>

Scott Prath, "What Does Tai Chi Mean? Definition, Spelling, and Pronunciation", articolo consultato su <https://taichibasics.com/tai-chi-meaning/>

Tama Martial Arts School, "Softness and Relaxed Fang Song Power In Tai Chi", articolo disponibile su <https://tamamartialarts.com/softness-and-relaxed-fang-song-power-in-tai-chi/>

Jou Tsung Hwa, "Il Tao del Tai-Chi Chuan", Ubaldini Editore, Roma, 1986

Wikipedia, "Tai Chi", consultabile su [https://en.wikipedia.org/wiki/Tai\\_chi](https://en.wikipedia.org/wiki/Tai_chi)

Douglas Wile, "T'ai-chi Touchstones: Yang Family Secret Transmissions", Sweet Ch'i Press, 1983

Kit Wong Kiew, "Il libro del Taijiquan. Una guida ai principi e alla pratica", Astrolabio Ubaldini, 1998.

Ma Xianda, "Zhongguo Wushu Da Cidian" (the Chinese Wushu Encyclopedia), come riportato da <https://taiji-forum.com/tai-chi-taiji/zhang-sanfeng/>