



# **Scuola Yang Toscana ITCCA Centro Italia**

## **Il Tai Chi Chuan Originale della Famiglia Yang**



## 1. Cos'è il Tai Chi Chuan

Il Tai Chi Chuan è un'antica disciplina psicofisica cinese basata sui principi della filosofia taoista ed è estremamente interessante per i molteplici aspetti che la caratterizzano. Infatti il Tai Chi Chuan può essere considerato molto semplicemente una forma di ginnastica dolce, ma allo stesso tempo un metodo terapeutico basato sui principi della medicina tradizionale cinese, oppure un'arte marziale, così come anche una forma di meditazione ed infine una via alla trascendenza.

Ebbene, possiamo affermare che questa disciplina non è nessuna di queste singole cose, ma è l'insieme di tutte contemporaneamente. Ovviamente per avvicinarsi al Tai Chi Chuan non è obbligatorio approfondirne tutti gli aspetti, ma è importante conoscerli tutti se si desidera arrivare ad avere una piena comprensione di questa arte. In questo ambito solo inizialmente la parola "comprensione" ha il significato di processo logico-razionale, che le viene comunemente attribuito nel mondo occidentale, in quanto, più si procede nell'apprendimento, e più risulta evidente come le nozioni acquisite razionalmente debbano essere lasciate sedimentare dentro di noi, per poi far posto progressivamente a sensazioni ed a percezioni di altra natura, che si fondano sulla nostra sensibilità intuitiva e non sulla nostra ragione.

Tai Chi Chuan significa letteralmente "Lotta del Grande Termine", infatti "Tai Chi" sta per "Grande Termine" o "Suprema Unità", mentre "Chuan" significa "lotta" e ci riporta alla mente le origini marziali di questa arte, caratterizzata dalla ricerca dell'armonia e dell'equilibrio di Yin e Yang in quel microcosmo che è l'essere umano.

Con Yin e Yang la filosofia taoista indica le due forze opposte che governano l'intero universo, la cui armonia deriva proprio dallo stato di equilibrio dinamico in cui esse si trovano. Queste due forze si manifestano in vari modi e sotto varie forme, come ad esempio il nero e il bianco, il femminile e il maschile, la terra e il cielo, l'acqua e il fuoco, il basso e l'alto, la difesa e l'attacco, e così via in una successione di coppie senza fine.

L'efficacia del Tai Chi Chuan come arte marziale nasce proprio dal perfetto equilibrio di Yin e Yang sia nei movimenti esterni che negli organi interni. Tale equilibrio permette quello scorrimento di energia interna ("Qi" o "Chi") grazie alla quale il praticante esperto, con estrema facilità e morbidezza, può neutralizzare attacchi e scagliare a metri di distanza anche gli avversari muscolarmente più forti e potenti.

Questo è il motivo principale per cui il Tai Chi Chuan viene definito arte marziale "interna", vale a dire un'arte che fa essenzialmente uso dell'energia interna anziché della forza muscolare, come accade invece nella maggior parte delle arti marziali (Kung Fu Shaolin, Karate ecc.), definite per questo motivo "esterne".

Ma i nemici più importanti contro cui combattere questa "lotta" molto spesso non sono gli altri esseri umani, bensì i malesseri interiori ed i malanni fisici, che spesso a questi malesseri sono strettamente connessi, se non proprio da essi direttamente causati.

E' naturale quindi che il Tai Chi Chuan venga praticato dalla stragrande maggioranza delle persone per mantenersi in salute e in buona forma fisica.

Il nostro corpo reagisce negativamente allo stress della vita moderna irrigidendosi e incurvandosi, la respirazione diventa affannosa e superficiale,

l'organismo invece di aprirsi si chiude sempre più comprimendo gli organi interni (cuore, polmoni, stomaco, fegato, intestino, reni) e provocando disfunzioni che col passare del tempo possono trasformarsi in malattie.

Il Tai Chi Chuan invece, lavorando sulla correttezza della postura e sull'armonia e fluidità dei movimenti, favorisce l'apertura del corpo e restituisce libertà agli organi interni, conferisce equilibrio e bel portamento, ridona flessibilità alle articolazioni e rilassamento ai muscoli.

Grazie alle tecniche di respirazione e di sviluppo energetico, note come Chi Kung (Qi Gong), permette di ottenere una respirazione profonda e rilassata, nonché di incrementare progressivamente la propria energia interna fino ad inondare beneficamente con essa tutto l'organismo.

Infine grazie alla pratica della meditazione dona armonia e chiarezza alla mente e permette di recuperare l'equilibrio interiore perduto.

## **2. Taoismo e Tai Chi Chuan**

L'arte del Tai Chi Chuan può essere considerata una vera e propria applicazione pratica della filosofia del Taoismo, una delle due principali scuole di pensiero fiorite nella Cina del sesto secolo a. C. ad opera di Lao-Tzu, il cui nome significa letteralmente "Vecchio Maestro". I contenuti di tale corrente filosofica furono sin dall'inizio radicalmente opposti ai principi di quell'altra importante dottrina nota come Confucianesimo, nata nello stesso periodo ad opera di Confucio, da cui il suo nome. Mentre il Confucianesimo si poneva come obiettivo principale quello di fornire all'individuo una serie di rigide regole etiche e morali, così da garantire una perfetta organizzazione del nucleo familiare e quindi della società, il Taoismo viceversa si volgeva all'osservazione della natura e alla ricerca della "Via" o "Tao". In realtà Tao è un termine intraducibile, che esprime ed oseremmo dire sintetizza concetti come l'armonioso fluire di tutte le cose, la spontaneità dell'ordine naturale, la ciclicità infinita dei mutamenti microcosmici e macrocosmici. Quindi per il Taoismo l'essere umano riuscirà a raggiungere la serenità solo se saprà seguire il Tao, e divenire tutt'uno con il Tao, cioè se sarà in grado di raggiungere quell'armonia interiore che lo condurrà ad entrare in sintonia con il movimento di tutto l'universo. Il concetto di Tao fu ripreso in seguito dai Confuciani, che gli attribuirono però il significato di una via lastricata da regole necessarie per il raggiungimento della rettitudine morale, in netto contrasto con il Taoismo, per il quale l'essere umano non dovrebbe sottostare a vincoli che lo costringano ad agire in modo predefinito, ma dovrebbe semplicemente non agire ("wu wei") seguendo la Via senza sforzo.

Abbiamo già accennato in precedenza al concetto di Yin e Yang nella filosofia Taoista. Ebbene questi due poli di forza sono i responsabili della ciclicità presente nel moto del Tao, poiché quando uno dei due ha raggiunto il suo massimo comincia gradualmente ed inevitabilmente a ritrarsi cedendo all'avanzamento dell'altro.



*Tai Chi Tu*

Nel “Tai Chi Tu” ( “Diagramma della presenza di un piccolo cerchio di Grande Termine”), simbolo principe colore opposto in ognuna delle due del Taoismo, la parte bianca metà del simbolo ci vuole comunicare rappresenta lo Yang, mentre la parte che la realtà delle cose non è mai nera rappresenta lo Yin ed è evidente, netta, bensì “sfumata”, cioè niente è dalla linea di demarcazione mai completamente Yin o ondeggiante che le separa, come completamente Yang; nello Yin è queste due forze non si oppongono sempre presente un pò di Yang e rigidamente, ma coesistono in un viceversa, e di questo si hanno infinite stato di equilibrio dinamico dato da un prove in natura.

movimento ciclico continuo. Inoltre la

Tutti i concetti sino ad ora espressi si possono ritrovare più o meno esplicitamente nelle varie sezioni del “Tao Te Ching” (Libro della Via e della Virtù) di Lao-Tzu, come anche nelle opere di Chuang-Tzu e Li-Tzu, oppure in alcuni interessanti passi dell’ “Arte della guerra” di Sun-Tzu.

Di seguito riportiamo alcuni brani tratti dal Tao Te Ching e dall’Arte della guerra, che rivestono ai nostri occhi particolare interesse proprio per l’enunciazione di alcuni principi fondamentali anche per il Tai Chi Chuan. Questo è il motivo che ci ha spinto a definire il Tai Chi Chuan come una “applicazione pratica della filosofia taoista”.

*Niente al mondo è più molle e debole dell’acqua;  
ma nell’avventarsi contro ciò che è duro e forte, niente può superarla.*

*La cosa diventa facile per essa grazie a ciò che non esiste.  
Che il debole prevale sul forte e il molle sul duro, nessuno al mondo lo ignora,  
ma nessuno è capace di metterlo in pratica.*

Tao Te Ching Sez. LXXVIII

*La cosa più molle al mondo si precipita contro la cosa più dura al mondo.*

*Senza sostanza essa penetra in ciò che non ha interstizi.*

*Così io so che il non agire ha il sopravvento.*

*Insegnare senza parole e trarre profitto dal non agire, pochi al mondo vi riescono!*

*Perciò il Santo si attiene alla pratica del non agire e professa un insegnamento senza parole.*

Tao Te Ching Sez. XLIII

.....

*Si ha un bel lavorare l’argilla per fare vasellame,  
l’utilità del vasellame dipende da ciò che non c’è.*

*Si ha un bell’aprire porte e finestre per fare una casa,  
l’utilità della casa dipende da ciò che non c’è.*

*Così, traendo partito da ciò che è, si utilizza ciò che non c’è.*

Tao Te Ching Sez. XI

*La bontà suprema è come l’acqua.*

*La bontà dell’acqua consiste nel fatto che essa reca profitto ai diecimila esseri senza lottare.*

.....

Tao Te Ching Sez. VIII

*L'abile comandante soggioga gli eserciti senza combattere, conquista le città senza assediarle, sconfigge le nazioni senza impegnarsi in operazioni eccessivamente lunghe.*

L'Arte della guerra Sez.3 L'assedio

*La forza non ha schieramento costante, l'acqua non ha forma costante. La capacità di assicurarsi la vittoria cambiando e adeguandosi al nemico è chiamata genialità*

L'Arte della guerra Sez.6 Il pieno e il vuoto

In questi passi sono espressi alcuni dei concetti che stanno alla base della pratica del Tai Chi Chuan, come l'esortazione a vincere la durezza con la morbidezza, a non opporre forza alla forza, al non agire e a non prendere mai iniziative bellicose o aggressive, a fare il vuoto adattandosi armoniosamente ai movimenti dell'avversario.

Di particolare interesse è il parallelismo con l'acqua, poiché i movimenti del Tai Chi Chuan devono avere la continuità, la fluidità e la scorrevolezza dell'acqua per essere efficaci, e, se vorremo riuscire ad ottenere effetti positivi concreti sulla nostra salute, dovremo far scorrere l'energia interna nel nostro corpo proprio come fosse acqua.

Potremmo spendere ore a discutere di questi affascinanti argomenti e di altri ancora, ma per comprendere la vera essenza del Tai Chi Chuan c'è una sola cosa da fare: praticare per provare su noi stessi quelle sensazioni di cui finora abbiamo solamente parlato.

### **3. Tai Chi Chuan e benessere**

Come abbiamo già accennato in precedenza, secondo gli antichi filosofi taoisti, l'essere umano era la perfetta riproduzione in piccola scala dell'intero universo, la cui armonia scaturiva dal complessivo bilanciamento di due forze opposte: lo Yin e lo Yang.

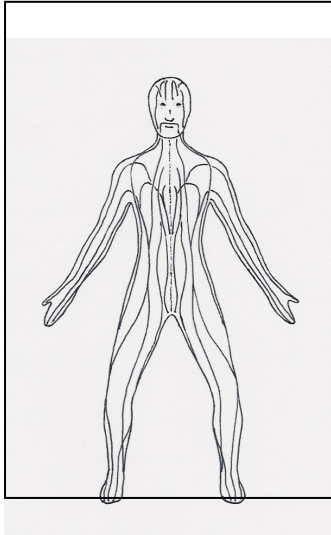
E' quindi ovvio che la medicina tradizionale cinese, affondando le sue radici proprio nel Taoismo, sostenga principalmente che lo stato di salute di ogni individuo è dovuto all'equilibrio di Yin e Yang in tutte le parti del corpo.

La pratica del Tai Chi Chuan permette di raggiungere tale equilibrio, lavorando sia a livello "esterno" che a livello "interno".

Per lavoro esterno intendiamo quello studio volto a ricercare la correttezza della postura e dei movimenti, in modo da recuperare il giusto assetto della colonna vertebrale, la flessibilità delle articolazioni, l'elasticità dei tendini, il rilassamento muscolare ed infine la salute degli organi interni, troppo spesso compressi a causa di posture incurvate e asfittiche. Bisogna però precisare che, per ottenere il completo benessere di tali organi, il lavoro "esterno" non è sufficiente se non è accompagnato appunto dal cosiddetto lavoro "interno" basato sull'utilizzo del "chi" ("Qi"), l'energia vitale che scorre o dovrebbe scorrere nel nostro organismo.

Il “chi” che ognuno di noi ha a disposizione deriva dalla combinazione di “ching”, l’essenza vitale propria dell’individuo, con l’energia proveniente dal cibo, e quella proveniente dall’ossigeno.

L’obiettivo principale delle tecniche di sviluppo energetico, note come Chi Kung, è proprio quello di permettere all’energia di fluire liberamente in tutto l’organismo, rimuovendo quei blocchi che sono la causa delle principali affezioni dei nostri organi interni.



Per ottenere questi risultati si lavora sui principali canali energetici o “meridiani”, che percorrono tutto il nostro corpo e attraversano gli organi vitali a cui sono associati. L’equilibrio di Yin e Yang si manifesta quindi internamente solo se l’energia è libera di scorrere, consentendoci di vivere in armonia con il ciclo eterno dei cinque elementi della tradizione filosofica cinese (legno, fuoco, terra, metallo, acqua), a cui gli organi vitali sono associati in maniera ben precisa. Tali elementi si trovano in uno stato di mutua dipendenza, a significare che il nostro organismo non potrà essere in salute se anche una piccola parte di esso non lo è, poiché nell’universo come nel corpo umano lo stato di una parte influisce sullo stato del tutto e non esistono dicotomie. I cinque elementi sono simbolicamente collegati a stagioni, colori e animali, come riportato nella tabella sottostante.

<b>Elemento</b>	<b>Legno</b>	<b>Fuoco</b>	<b>Terra</b>	<b>Metallo</b>	<b>Acqua</b>
Stagione	Primavera	Estate	Fine estate	Autunno	Inverno
Colore	Verde	Rosso	Giallo	Bianco	Blu
Direzione	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
Organi interni	Fegato Cistifellea	Cuore Intestino tenue	Stomaco Milza	Polmoni Intestino crasso	Reni Vescica
Animale	Drago verde	Fagiano rosso	Fenice gialla	Tigre bianca	Tartaruga blu

Concludiamo sottolineando che i processi alchemici interni tipici della meditazione taoista prevedono la trasformazione del “ching” in “chi” fino ad arrivare allo “shen”, lo spirito, in un cammino di elevazione spirituale che influisce positivamente sul nostro equilibrio interiore, permettendoci di trovare la quiete e la chiarezza mentale anche nel flusso apparentemente disordinato della vita.

#### **4. ITCCA Centro Italia, organizzazione e didattica**

L’ITCCA (International Tai Chi Chuan Association) è un’associazione internazionale fondata appositamente nel 1971 dal Gran Maestro Yang Sau Chung per preservare e diffondere lo Stile Originale della famiglia Yang.

Il Caposcuola è il Maestro Chu King Hung, che vive ed insegna a Shanghai e in Sardegna ed organizza stage in tutta Europa.

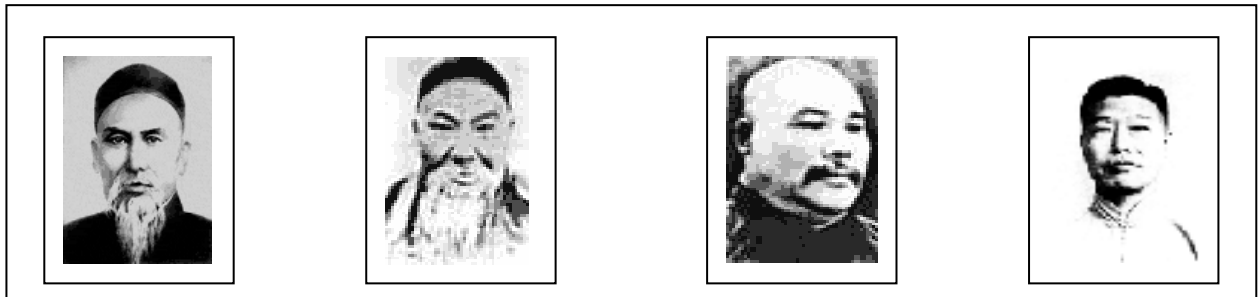
Responsabile ITCCA per il Centro Italia è Leonardo Castelli rappresentante e allievo diretto del Maestro Chu King Hung, che vive nei dintorni di Firenze ed insegna in varie località della Toscana.

L'ITCCA si sta diffondendo nel Centro Italia, e non solo, proprio grazie ad una rete di assistenti e insegnanti qualificati, formati direttamente da Leonardo Castelli, che in quanto rappresentante del Maestro Chu King Hung è autorizzato ad avviare nuovi corsi e formare nuovi insegnanti su tutto il territorio nazionale italiano.

La "Branch" ITCCA Centro Italia ha il nome di "Scuola Yang Toscana" ed i suoi assistenti e insegnanti sono tenuti a partecipare a periodici Stage di formazione organizzati e condotti da Leonardo Castelli.

Gli insegnanti che vogliono ottenere e poi mantenere la qualifica di "Insegnanti ITCCA", oltre alla frequentazione dei suddetti stage, devono anche seguire una formazione permanente presso il Maestro Chu King Hung in modo da garantire la buona qualità del loro insegnamento.

### **Il Lignaggio della famiglia Yang**



*Yang Lu Chan  
Chung*

*Yang Chien Hou*

*Yang Chen Fu*

*Yang Sau*



*Il "Maestro Yang" Chu King Hung*

Per ulteriori info visita il sito [www.taichifirenze.it](http://www.taichifirenze.it), oppure  
contatta:

**Leonardo Castelli**

Insegnante ITCCA-ADO-UISP  
Responsabile “Scuola Yang Toscana” – ITCCA Centro  
Italia  
Allievo diretto e rappresentante del Gran Maestro Chu  
King Hung

[info@taichifirenze.it](mailto:info@taichifirenze.it)

tel. 328/5432627 o 055/409517