



Università  
Ca' Foscari  
Venezia

Corso di Laurea magistrale

in Interpretariato e traduzione editoriale, settoriale

Tesi di Laurea

# **Il Taijiquan tra arte marziale, filosofia e pratica energetica**

Proposta di traduzione di quattro articoli specialistici con commento  
traduttologico

**Relatore**

Prof. Paolo Magagnin

**Correlatore**

Prof. Livio Zanini

**Laureanda**

Miranda Periginelli

Matricola 866661

**Anno Accademico**

2021 / 2022

*Alla mia Famiglia,  
che mi supporta e mi incoraggia sempre.*

## Indice

<b>Abstract</b> .....	6
<b>摘要</b> .....	7
<b>Prefazione</b> .....	8
<b>Capitolo I - Introduzione</b> .....	10
1. Parte prima: il Taijiquan.....	10
1.1 Le arti marziali tradizionali cinesi: stili interni e stili esterni.....	10
1.2 Gli insegnamenti.....	11
2. L'origine del Taijiquan.....	11
2.1 Il fondatore del Taijiquan: Zhang Sanfeng.....	12
2.2 Il fondatore del Taijiquan (in stile Chen): Chen Wangting.....	13
3. Gli stili di Taijiquan.....	13
3.1 Lo stile Chen.....	13
3.2 Lo stile Yang.....	14
3.3 Lo stile Wǔ 武.....	15
3.4 Lo stile Wú 吴.....	16
3.5 Lo stile Sun.....	16
4. Le Tredici Tecniche Dinamiche.....	17
4.1 Le Otto Porte.....	17
4.2 I Cinque Passi.....	19
5. I testi classici del Taijiquan.....	20
6. I principi del Taijiquan.....	23
7. Le posizioni fondamentali.....	26
8. <i>Baduanjin</i> .....	27
9. La forma lunga: tecniche rilevanti.....	28
10. L'esercizio a coppia: il <i>Tuishou</i> .....	31
11. <i>Shanshou</i> .....	32
12. Le armi.....	33
13. Le basi filosofiche.....	34
13.1 Yin e Yang.....	34
13.2 Le Cinque Fasi.....	36

13.3 Il Classico dei Mutamenti.....	37
13.4 Il Daoismo.....	39
14. Parte terza: i Tre Tesori.....	41
14.1 <i>Jing</i> .....	42
14.2 <i>Qi</i> .....	42
14.3 <i>Shen</i> .....	43
15. I Meridiani.....	43
16. I benefici del Taijiquan.....	45
<b>Capitolo II - Traduzioni</b> .....	48
Le connotazioni della cultura tradizionale cinese nel Taijiquan.....	48
Analisi del significato filosofico del Taijiquan dal punto di vista della concezione del corpo.....	55
I vantaggi dell'insegnamento del Taijiquan nell'educazione politico-ideologica.....	62
Retrospectiva storica e breve saggio sullo sviluppo della cultura del Taijiquan nella nuova epoca...	69
<b>Capitolo III - Commento linguistico-traduttologico</b> .....	75
1. Tipologia testuale.....	75
2. Dominante.....	76
3. Lettore modello.....	78
4. Macrostrategia traduttiva.....	78
5. Analisi dei problemi traduttivi e delle microstrategie adottate.....	79
5.1 Fattori lessicali.....	79
5.1.1 Nomi di testi classici.....	79
5.1.2 Nomi delle posizioni.....	80
5.1.3 <i>Realia</i> .....	81
5.1.4 Lessico filosofico occidentale.....	84
5.1.5 Lessico ideologico.....	84
5.1.6 Lessico politico.....	85
5.1.7 <i>Chengyu</i> .....	86
5.1.8 Espressioni a quattro caratteri.....	87
5.1.9 Nomi di iniziative e progetti: "Healthy China 2030" .....	88
5.1.10 Motto.....	89

5.1.11 Espressioni marziali.....	89
5.2 Fattori testuali.....	90
5.2.1 Sintassi.....	90
5.2.2 Struttura delle frasi e punteggiatura.....	90
5.2.3 Strutture ricorrenti.....	93
5.2.4 Titolo dei paragrafi.....	95
5.2.5 Inversioni.....	96
5.2.6 Omissioni.....	97
5.2.7 Espansioni.....	97
5.2.8 Sostituzioni.....	98
5.3 Fattori culturali.....	99
5.3.1 Nomi dei giorni del calendario lunare.....	99
5.3.2 Generi poetici.....	100
5.4 Fattori fonetici.....	100
5.4.1 Allitterazioni.....	100
5.5 Intertestualità.....	101
<b>Conclusioni.....</b>	<b>103</b>
<b>Glossario.....</b>	<b>106</b>
<b>Bibliografia e sitografia .....</b>	<b>111</b>

## ***Abstract***

This thesis focuses on the translation of four specialised articles about different aspects of Taijiquan, analysed as a martial art, a philosophy-based subject, and a method to stay healthy, accompanied by a linguistic and translational commentary.

The thesis is divided into three sections. The first section consists of an introduction that aims to provide general information and an overall understanding of the general topic by examining different fields related to the chosen texts. The first part refers to the martial and historical aspects of this topic: the meaning and the origins of Taijiquan, its founder, its five main styles, the Thirteen Postures, the Classic Books and principles, namely, *Baduanjin*, *Tuishou*, *Shanshou* and the use of weapons; the second part includes its philosophical bases, i.e., the Yin and Yang Schools, the Five Elements, The Book of Changes and Daoism; the latter part explores the three main energies (*jing*, *qi*, and *shen*) and the Meridian system of Chinese Traditional Medicine.

The second section is a translation from Chinese into Italian of the four selected texts: the first one focuses on traditional Chinese cultural connotations in the movements; the second article is an analysis of the philosophy meanings from a body-focused point of view; the third article explains the benefits of teaching Taijiquan in political and ideological education; finally, the fourth text is a comprehensive historical review with a short essay on the contemporary spread of Taijiquan culture.

The third and final section consists of an analysis of the main problems and difficulties faced during the translation process and the techniques and solutions adopted to produce the final Italian text. As part of this analysis, a glossary of the technical terms, divided according to their different semantic fields, is included.

A bibliography can be found in the appendix at the end of this paper.

## 摘要

本论文的主题为太极拳，内容囊括了对太极拳的介绍，四篇相关文章的翻译及翻译评论。所翻译的文章持有不同的观点，即将太极拳作为一种武术、一种哲学或者一种强身健体的方式。

本论文分成三部分。第一部分介绍太极拳的三个领域：首先探讨武术和其历史，即起源、张三丰祖师、五大传统流派、十三势、经书以及原则等，并讲解八段锦、推手、武器等健身功法。接着论述太极拳的哲学基础，即阴阳家以及五行家、易经与道家。最后阐述精气神三宝以及传统医药的经络。

第二部分是所选文章从中文到意大利文的翻译。首先阐述中华传统文化的内涵，然后进行身体观视域下太极拳的哲学意蕴分析，并探讨将太极拳课程教学融入思政教育的优势和方法，最后论述新时代太极拳文化的历史回眸与发展策略。

第三部分主要从三个方面进行翻译评论：即在原文本、翻译的过程中所面临的主要问题和解决方法、翻译意大利目标文本所使用的策略。论文末列出武术、哲学及医学这三个领域的词汇表。

最后，本论文的参考书目在附录中可见。

## Prefazione

Il mio interesse per le arti marziali è nato sin da piccola, grazie alla passione che mi ha trasmesso mio padre inizialmente per il Karatedo; subito dopo si è ampliata al Kobudo (armi bianche), alla Kick-boxing e, infine, al Taijiquan. Non è stato semplice passare da discipline dinamiche, caratterizzate dalla rapidità dei movimenti e dal vigore delle tecniche, a una con un ritmo più lento e con posture morbide e armoniose. Ho iniziato ad apprendere le basi e la prima parte della forma lunga del Taijiquan a tredici anni, su indicazione del mio Maestro, mio padre, ma a quell'età il mio spirito probabilmente non era ancora pronto a comprendere e assimilare una disciplina così complessa e con significati profondi. Per questo, ripresi più avanti, circa due anni dopo, e iniziai ad appassionarmi in modo sincero al Taijiquan, poiché finalmente lo vedevo per quello che realmente è: un'arte marziale formativa, una delle espressioni più complete della filosofia e, più in generale, della millenaria cultura cinese. Il mio spirito era cambiato ed io ero pronta a ricevere tali insegnamenti, di cui farò sempre tesoro per tutta la vita. Sentivo la necessità di comprendere il motivo di quella lentezza che non mi apparteneva e che mi sembrava controproducente ai fini competitivi; in realtà solo praticando ho capito che è proprio dalla calma e dal morbido fluire dei movimenti che è possibile analizzare, sentire e soprattutto interiorizzare al meglio le tecniche. Bisogna connettersi *in primis* con se stessi nel profondo per poi poter dialogare fisicamente con l'altro: solo dopo aver esplorato la propria interiorità si può dare avvio a un processo di interazione con un'altra persona, che sia al livello di competizione sportiva, di combattimento reale o di vita. Il Taijiquan, difatti, d'altronde come tutte le arti marziali, non si limita all'ambito meramente pratico legato all'esecuzione delle forme, che sono una delle tante espressioni esteriori, bensì prima di tutto si riferisce alla conoscenza della mente e del corpo, della propria individualità e, per estensione, alla nostra intrinseca connessione con l'Universo e con il Dao.

Sono nata e cresciuta in una famiglia in cui da sempre si discorre di Cina, in particolare di argomenti quali la filosofia, la storia, le pratiche mediche ed energetiche, quindi tutto ciò che differisce dalla cultura occidentale. I miei genitori mi hanno insegnato a ragionare andando sempre oltre le proprie credenze limitanti, mi hanno sempre incoraggiata a pensare in modo anticonvenzionale, spingendomi a interrogarmi sulle varie questioni da punti di vista diversi e adottando approcci divergenti. Per questo riconosco che devo a loro l'apertura mentale e la curiosità sconfinata verso il nuovo, di qualsiasi natura esso sia, che mi ha permesso di esplorare metodologie e soluzioni appartenenti ad altri popoli, ma che sono diventate ormai anche parte di me. Questa tesi vuole essere una concretizzazione delle mie esperienze congiuntamente marziali e di integrazione culturale, perché il diverso è sempre positivo, dal momento che offre prospettive autentiche che allargano la *forma mentis* così come le armi ampliano lo schema corporeo.

In Italia, inoltre, negli ultimi anni si sta assistendo a una grande diffusione del Taijiquan, non solo come arte marziale, ma come forma di esercizio per stare in salute; alla base di tutto, in effetti, vi è la corretta respirazione, che è necessario reimparare per alleviare lo stress e le pressioni quotidiane. Per questo il



Taijiquan è una disciplina adatta a tutti e per qualsiasi età, che permette di vivere più a lungo e più serenamente, grazie al suo approccio rilassato e in linea con i principi della Natura. Ha ottenuto, dunque, un grande successo in tutto l'Occidente e i suoi benefici, oggetto di numerosi studi e ricerche, hanno riscontrato il favore anche della scienza moderna.

La tesi si compone di tre capitoli, che inquadrano l'argomento generale sotto diversi aspetti, in modo tale da restituire una visione completa del Taijiquan come arte marziale, fortemente connotata dal punto di vista culturale e con solide basi filosofiche.

Il primo capitolo è dedicato alla presentazione dell'argomento generale ed è organizzato in tre parti: la prima verte sulle origini e sul fondatore del Taijiquan, con la descrizione dei cinque stili principali, delle posizioni, delle Tredici Tecniche Dinamiche, con un approfondimento sui Classici e i principi di base, cui si aggiunge l'illustrazione degli esercizi fondamentali, quali il *Baduanjin*, il *Tuishou*, lo *Shanshou* e la forma lunga. La seconda parte si focalizza sulle basi filosofiche, in particolare sulle Scuole dello Yin e lo Yang e dei Cinque Elementi, sul Classico dei Mutamenti e sul Daoismo. La terza parte si concentra sull'illustrazione delle tre energie principali (*jing*, *qi* e *shen*) e del sistema di Meridiani della Medicina Tradizionale Cinese.

Il secondo capitolo è costituito dalle traduzioni dal cinese all'italiano di quattro articoli specialistici: il primo riguarda le connotazioni della cultura tradizionale cinese nel Taijiquan ed è stato pubblicato su una rivista che si occupa di sport e stile di vita; il secondo analizza il significato filosofico a partire dalla concezione del corpo ed è stato pubblicato su una rivista specializzata in cultura e sport; il terzo testo, tratto da un periodico di scienza e formazione, esamina i vantaggi dell'insegnamento del Taijiquan nell'ambito dell'educazione politico-ideologica; il quarto, infine, pubblicato da una rivista che si occupa di arti marziali tradizionali, presenta una retrospettiva storica e fa una panoramica sullo sviluppo della cultura del Taijiquan al giorno d'oggi.

Il terzo capitolo consiste nel commento linguistico-traduttologico, cioè un'analisi dei principali problemi di carattere lessicale, testuale e culturale riscontrati nel processo traduttivo, con la spiegazione della macrostrategia adottata e le conseguenti microstrategie attuate in accordo con l'approccio generale. È incluso anche un glossario dei termini tecnici, divisi per argomento: arte marziale, filosofia e medicina; è organizzato in tre colonne: *pinyin*, caratteri e traduzione italiana.

Alla fine del presente elaborato sono inserite la bibliografia e la sitografia consultate.

# Capitolo I

## Introduzione

### 1. Parte prima: il Taijiquan

Taijiquan 太极拳 letteralmente significa “Boxe della Suprema Polarità”<sup>1</sup> e questa denominazione ne indica la duplice natura: è un’arte marziale tradizionale cinese, basata sulle leggi che regolano l’interazione e l’alternarsi dei due principi dell’Universo: lo Yin 阴 e lo Yang 阳. Il punto di partenza, dunque, già esplicita la complessità del termine in esame, che non solo indica l’ambito marziale, ma si riferisce innanzitutto all’origine filosofica di tutto ciò che esiste, secondo una concezione prettamente cinese. Si analizza prima il Taijiquan come arte marziale e in seguito come filosofia.

#### 1.1 Le arti marziali tradizionali cinesi: stili interni e stili esterni

Il Taijiquan è una delle arti marziali tradizionali della Cina, designate con il termine generale *Wushu* 武术, che letteralmente significa “tecniche marziali”; esse si dividono in due categorie: *neijia* 内家, cioè le arti marziali interne, e *waijia* 外家, quelle esterne. Le prime sono costituite dall’insieme degli stili interni, che attribuiscono rilevanza alle caratteristiche interiori, quali l’energia, la respirazione e la morbidezza; tra queste, il Taijiquan è quella più significativa. Le seconde, invece, sono costituite dagli stili esterni, in cui sono più visibili le qualità esteriori, come la velocità, la forza e l’agilità; lo stile principale è rappresentato dallo Shaolinquan 少林拳. La suddivisione è puramente convenzionale, poiché ogni tipo di disciplina combina l’interiorità e l’esteriorità, semplicemente la differenza consiste nel punto di partenza di stili interni ed esterni, che va rispettivamente dall’interiorità verso l’esteriorità e viceversa<sup>2</sup>.

Tale distinzione risale alla dinastia Qing 清代 (1644-1911), l’ultima dell’Impero cinese, con a capo imperatori mancesi, dunque l’unica che non appartiene all’etnia *Han* 汉. I praticanti dello Shaolinquan rimasero fedeli alla deposta dinastia Ming 明代 (1368-1644) e si opposero ai governatori mancesi, facendo del Tempio Shaolin (*Shaolin si* 少林寺) uno dei centri di resistenza; per questo motivo, venne incendiato più volte, come testimoniato dall’ordine di distruzione da parte del terzo imperatore Yongzheng 雍正 (periodo di regno 1723-1735); lo stesso accadde per altri templi anche nelle province meridionali. Tale situazione portò i maestri di tutti gli stili allora praticati a disperdersi

---

<sup>1</sup> CHANG, Dsu Yao, FASSI, Roberto, *Il Tai Chi Chuan: il segreto dell’energia vitale*, Milano, De Vecchi Editore, 1991, p. 9.

<sup>2</sup> *Ivi*, pp. 9-10.

per tutta la Cina ed ebbe così inizio la distinzione tra stili interni ed esterni: i maestri insegnavano stili che avevano denominazioni e tecniche diverse rispetto a quelle dello Shaolinquan, poiché questo era ancora considerato un nemico dell'Impero. Da qui la suddivisione tra *neijia* e *waijia*, perché i praticanti di stili interni volevano distinguersi da quelli di Shaolin, così da evitare problemi con le autorità del tempo; fecero, dunque, emergere le qualità interiori, con un lavoro sul respiro, sulla morbidezza e sui movimenti lenti, affinché non rappresentassero una minaccia agli occhi dei Qing.

## 1.2 Gli insegnamenti

Durante questo periodo di grande caos per le arti marziali tradizionali, soprattutto dal punto di vista tecnico-pratico, i maestri erano particolarmente sospettosi di tutti coloro che desideravano ricevere insegnamenti: da un lato la prevaleva il timore di essere accusati per attività considerate anti-Qing<sup>3</sup>, dall'altro scarseggiava la fiducia verso i giovani, che potevano rivelarsi delle spie. Di conseguenza, gli allenamenti erano segreti e, spesso, si svolgevano di notte per evitare di essere visti; inoltre, i maestri accettavano nuovi allievi solo dopo il superamento di prove dure e severissime.

Gli insegnamenti in questo periodo erano diversi a Nord e a Sud, poiché differenti erano anche le condizioni ambientali, nonché la costituzione fisica. Gli stili del Nord, infatti, presentavano posizioni più ampie e prevalevano le tecniche di gambe, al contrario del Sud, che, essendo eccezionalmente fertile, era ricco di risaie e fiumi, pertanto era difficile muoversi agilmente con le gambe; i combattenti dovevano destreggiarsi con buona parte del corpo immersa dentro l'acqua o sull'instabilità di una barca<sup>4</sup>, motivo per cui lo stile risultava più statico ed essenziale, ma non per questo meno efficace.

## 2. L'origine del Taijiquan

Non ci sono notizie certe e testimonianze univoche su chi sia stato effettivamente il fondatore del Taijiquan. Dall'esiguo *corpus* di documenti giunto sino a oggi, si distinguono fondamentalmente due nomi: Zhang Sanfeng e 张三丰 e Chen Wangting 陈王廷. Il primo è un personaggio avvolto nella leggenda<sup>5</sup>, nonostante esistano delle annotazioni storiche che ne confermano l'esistenza, nonché la dedizione alle arti marziali; del secondo, invece, si hanno notizie più precise, per questo è facilmente inquadrabile dal punto di vista storico. I racconti di entrambi, benché molto diversi tra loro, sono illuminanti e provano il loro impegno nell'apprendimento di questa arte marziale, non limitandosi al piano meramente combattivo, bensì spingendosi oltre, attraverso lo studio, la comprensione, la pratica e l'assimilazione globale della filosofia che è alla base. È doveroso fare una distinzione

---

<sup>3</sup> CHANG, Dsu Yao, FASSI, Roberto, *Corso di T'ai Chi Ch'üan*, Milano, De Vecchi, 2012, p. 8.

<sup>4</sup> *Ibid.*

<sup>5</sup> CROMPTON, Paul, *Il Tai Chi. Lo spirito di un'arte marziale*, Milano, Xenia Edizioni, 1993, p. 4.

preliminare: esaminando minuziosamente le notizie e considerando i pareri generali degli esperti, si nota che Zhang viene celebrato come fondatore del Taijiquan<sup>6</sup>, mentre Chen come creatore del Taijiquan in stile Chen. Questa piccola, ma rilevante aggiunta segna forse la vera differenza: l'uno il padre della disciplina nella sua interezza, l'altro erede di questa arte, da lui trasformata e rivisitata in base alle necessità dei tempi. Si presentano, di seguito, entrambi i protagonisti di questa straordinaria pratica, che incarnava l'essenza della loro vita e di quella di molti altri esperti.

## 2.1 Il fondatore del Taijiquan: Zhang Sanfeng

Gli studiosi daoisti legati alla Scuola dell'Immortalità acclamano Zhang Sanfeng come il sesto antenato di Laozi e i praticanti di Taijiquan lo venerano in quanto fondatore della Scuola Wudang<sup>7</sup>. Secondo alcuni, egli fu un eremita che visse tra la fine della dinastia Yuan 元代 (1279-1368) e l'inizio di quella Ming (1368-1644), secondo altri, invece, la sua nascita risalirebbe all'ultimo periodo Ming: il 9 aprile 1247<sup>8</sup> a Yizhou, nella provincia di Liaoning, nella Cina nord-orientale; in ogni caso viene comunemente riconosciuto dai praticanti di Taijiquan come un immortale. Secondo la tradizione popolare fu proprio lui il fondatore del Taijiquan: un monaco daoista che si ritirò sul Monte Wudang (*Wudangshan* 武当山), nella regione dello Hubei, dove visse e insegnò per tutta la vita.

Resta, tuttavia, una figura leggendaria, poiché il nome potrebbe riferirsi a due personaggi omonimi, ma vissuti in epoche diverse e distanti tra loro: un monaco daoista del dodicesimo secolo e un alchimista del quindicesimo secolo<sup>9</sup>. I più fedeli, però, affermerebbero che si tratti della stessa persona, credendo appunto nella sua immortalità. Nel *Mingshi* 明史 (La storia dei Ming), viene descritto così: “Con la corporatura di una tartaruga e la schiena simile ad una gru. Aveva grandi orecchie e occhi rotondi. La sua barba era lunga come la nappa di una lancia”<sup>10</sup>. Questa presentazione già offre un'immagine mistica di Zhang, di cui si sa per certo che non fu un monaco qualunque, ma raggiunse un livello di conoscenza e di saggezza elevati, grazie a cui trasmise insegnamenti di grande importanza, seppur avvolti dal mistero.

Era un esperto di arti marziali e la leggenda narra che un giorno si ritrovò ad assistere al combattimento tra una gru e un serpente: la prima attaccava con movimenti rapidi, secchi e rettilinei, mentre il secondo sfuggiva abilmente muovendosi in modo morbido, sinuoso e usando movimenti lenti ma continui, grazie ai quali riuscì a sottrarsi all'uccello e a vincere<sup>11</sup>. Un'altra leggenda che

---

<sup>6</sup> LI Bin 李滨, “Zhang Sanfeng shi taijiquan de kaishan zushi” 张三丰是太极拳的开山祖师 [上] (Zhang Sanfeng è il fondatore del Taijiquan - prima parte), *Wudang*, vol. 8, n. 1, 2016, pp. 52-54.

<sup>7</sup> *Ibid.*

<sup>8</sup> JOU, Tsun Hwa, *Il Tao del Tai-Chi-Chuan*, Roma, Ubaldini Editore, 1986, p. 14.

<sup>9</sup> CHANG, Dsu Yao, FASSI, Roberto, *Corso di T'ai Chi Ch'üan*, op. cit., p. 7.

<sup>10</sup> YANG, Jwing-Ming, *Tai Chi, Teoria e potenza marziale*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2005, p. 16.

<sup>11</sup> “Il Tai Chi Chuan – cenni di storia” (articolo in linea), *scuolashenzen.it*, 2022. URL: <http://www.scuolashenzen.it/dispense/il-tai-chi-chuan-cenni-di-storia/> (consultato il 13/08/2022).

illustra l'origine di questa arte marziale è universalmente nota come "Il sogno di Zhang Sanfeng", nel quale è il dio-imperatore Zhenwu a indicare al monaco la via del Taijiquan, mostrandogli la trasformazione degli animali a partire dalla tartaruga e la lotta finale tra il drago e la fenice<sup>12</sup>. Per tale ragione le origini del Taijiquan sono mistiche.

## 2.2 Il fondatore del Taijiquan (in stile Chen): Chen Wangting

Chen Wangting (1580-1660) fu un ufficiale della dinastia Ming, appartenente alla nona generazione della famiglia Chen, da cui apprese inizialmente le arti marziali. Viene ricordato con la faccia austera, la barba e sempre in groppa al suo cavallo da battaglia, mentre afferra l'alabarda. Superava, difatti, i suoi predecessori poiché erano l'unico ad aver sviluppato grandi abilità nell'uso della spada. Adempì ai suoi doveri fino alla caduta della dinastia e, ormai anziano, si ritirò nella sua città natale, dove fondò il Taijiquan in stile Chen. La località viene identificata con la cittadina di Chenjiagou 陈家沟, a Jiaozuo 焦作, nello Henan 河南 (nella Cina centrale), dove condusse una vita da eremita, ricercando e selezionando le tecniche e le strategie migliori di ogni famiglia. Si dedicò, inoltre, allo studio del *Daoyin* e del *Tuna*<sup>13</sup>, basandosi sui principi della Medicina Tradizionale Cinese e focalizzandosi su esercizi di respirazione finalizzati all'unione tra Yin e Yang.

## 3. Gli stili di Taijiquan

### 3.1 Lo stile Chen

Il Taijiquan della famiglia Chen (*Chen shi* 陈氏) è lo stile più antico e prende il nome da Chen Wangting, il capostipite. I suoi insegnamenti consistevano di cinque forme, dette *lu* 路, a cui ne aggiunse due supplementari: il Paochui 炮捶, caratterizzato dalla velocità e dalla potenza dei pugni, tanto da essere paragonati a colpi di cannone, e il Changquan 长拳, una forma lunga, costituita di 108 posizioni.

Con le generazioni successive, lo stile di questa famiglia venne semplificato nei movimenti o nelle posizioni e adattato alle esigenze delle diverse epoche. Chen Changxing 陈长兴 (1771-1853) unificò e semplificò le forme, facendo una distinzione fra Taiji e Paochui; Chen Youben 陈有本 si preoccupò di mettere in evidenza l'aspetto marziale, per evitare che questa disciplina venisse soppiantata dalla novità del fucile; Chen Qingping 陈清平 (1795-1868) alterò le posizioni originali, integrandole con un'altra arte marziale chiamata Zhaobao 赵堡, ma lasciò i nomi invariati<sup>14</sup>. Per tale

---

<sup>12</sup> WONG, Ming, *Dispensa sul Taijiquan*, Siena, 1992, p. 4.

<sup>13</sup> LI Luo 罗利, ZHANG Xuezheng 张学政, "Taijiquan de Zhonghua chuantong wenhua neihan" 太极拳的中华传统文化内涵 (Le connotazioni della cultura tradizionale cinese nel Taijiquan), *Tiyu fengshan*, vol. 10, n. 1, 2021, pp. 92-93.

<sup>14</sup> JOU, Tsun Hwa, *Il Tao del Tai-Chi-Chuan*, op. cit., pp. 21-22.

ragione, esistono effettivamente tre sottostili Chen, chiamati, rispettivamente, *laojia* 老架 (antica intelaiatura), *xiaojia* 小架 (piccola intelaiatura) e *xinjia* 新架 (nuova intelaiatura). Uno dei più illustri interpreti dell'ultima corrente fu Chen Fake (1887-1957), della diciassettesima generazione; raggiunse la fama grazie alle sue abilità nel combattimento e viene considerato ancora oggi un punto di riferimento, anche perché si deve a lui la diffusione dello stile a Pechino.

I tratti distintivi Chen sono due: il *chansijin* 缠丝劲 e il *fajing* 发劲. Il primo significa "forza avvolta come un filo di seta", poiché i movimenti sono a spirale, come quelli di un filo di seta che si dipana dal bozzolo, cosicché l'energia fluisca in tutto il corpo a partire dal *dantian* 丹田, il punto di massima concentrazione del *qi*. Il secondo vuol dire "forza esplosiva" e consiste nell'emissione di energia rapida come un lampo durante la fase di espirazione. Una tale velocità richiede una grande preparazione alla lentezza, da applicare negli attimi precedenti l'"esplosione" per rendere questa ancora più precisa. Nel movimento globale, il corpo è come un arco e la forza come una freccia<sup>15</sup>.

### 3.2 Lo stile Yang

Il Taijiquan veniva inizialmente tramandato di generazione in generazione solo all'interno della famiglia Chen, pertanto sia le tecniche di combattimento sia quelle di respirazione erano segrete e riservate solo ai familiari. Fu Chen Changxing a rivelare le ricchezze del tesoro marziale (e non solo) anche a due persone esterne, una delle quali si chiamava Yang Luchan 扬露禅 (1799-1872), che divenne il fondatore dello stile Yang. Secondo la storia tramandata fino a noi, Yang proveniva da una famiglia di contadini, ma si appassionò sin da piccolo alle arti marziali. Cominciò imparando la forma lunga di Erlangquan 二郎拳 e, quando il suo maestro si accorse delle sue doti eccezionali, gli raccontò della famiglia Chen e del suo stile. Il giovane si recò, dunque, a Chenjiagou nella speranza di poter essere accettato come allievo. In un primo momento, tuttavia, venne rifiutato, dato che era un estraneo, ma egli decise comunque di rimanere, facendosi assumere come contadino. Passarono diversi anni prima che riuscisse a intravedere uno degli allenamenti dei membri Chen di notte; venne, infatti, svegliato dai suoni provenienti dalla casa vicina, quindi si alzò per andare a perlustrare la zona e si trovò davanti il Maestro che insegnava ai suoi allievi. Iniziò, così, ad apprendere il Taiji di nascosto, osservando e praticando giorno e notte, fin quando venne scoperto da Chen, il quale, colpito dal suo talento e dalla sua sincerità, lo accettò finalmente come suo allievo. Si narra che i suoi progressi furono sorprendenti, tanto che fu in grado di battere persino i migliori studenti della famiglia<sup>16</sup>.

---

<sup>15</sup> "Il Taijiquan stile Chen" (articolo in linea), *Spazi d'Oriente SSDaRL*, 2021. URL: <https://www.csitaichi.it/index.php/il-taijiquan-stile-chen/> (consultato il 18/08/2022).

<sup>16</sup> JOU, Tsun Hwa, *Il Tao del Tai-Chi-Chuan*, op. cit., p. 23.

Dopo aver imparato tutti i segreti e le tecniche del Taiji, Yang tornò al suo paese natale, dove insegnò a sua volta la disciplina ed ebbe molti allievi. Infine, si recò a Pechino al fine di impartire insegnamenti alla famiglia imperiale, motivo per cui il suo stile si diffuse rapidamente, diventando il più conosciuto. È lì che si guadagnò l'appellativo *wudi* 无敌, cioè “senza rivali”, poiché amava competere con chiunque volesse sfidarlo, dando prova della sua forza straordinaria, nonostante fosse magro e basso.

Lo stile Yang è caratterizzato da posizioni ampie e da movimenti morbidi e continui, ma che, all'occorrenza, si trasformano in applicazioni marziali rapide e vigorose<sup>17</sup>. Fu Yang Chengfu 杨澄甫 (1883-1936), nipote di Yang Luchan, a sistematizzare la forma lunga, fornendo lo standard con posizioni alte e tecniche ampie. Essendo il più popolare, tuttavia, fu oggetto di innumerevoli variazioni, in particolare nel numero dei movimenti e nella sequenza delle forme<sup>18</sup>.

### 3.3 Lo stile Wǔ 武

Wu Yuxiang 武禹襄 (1812-1880) ebbe come Maestri Yang Luchan e Chen Qingping; dall'uno apprese il Taijiquan, dall'altro il Zhaobao, più nello specifico lo Xiaozhao 小赵, ovvero il piccolo stile Chen del Taijiquan, così li unì dando vita allo stile Wu. Successivamente, si impegnò assiduamente nello studio e nella pratica del *Taijiquan lun* 太极拳论 (Trattato sul Taijiquan) di Wang Zongyue 王宗岳, celebre allievo di Zhang Sanfeng, raggiungendo un livello di conoscenza che nessuno aveva avuto fino ad allora. Grazie alla pratica, all'esperienza e al suo sapere, Wu scrisse un trattato noto come *Shisan shi xing gong xin jie* 十三势行功心解 (Spiegazione della pratica fisica e mentale delle Tredici Posizioni), in cui sono contenuti i segreti del Taijiquan<sup>19</sup>. Decise di mandarne una copia al suo Maestro Yang, che scelse di pubblicare l'opera sui giornali; da quel momento, i principi del Taijiquan vennero resi pubblici e accessibili alla maggior parte delle persone.

Wu Yuxiang ebbe pochi allievi e tra questi si ricorda suo nipote Li Yiyu 李亦畬 (1833-1892), medico di professione, che divenne famoso scrivendo un cospicuo numero di articoli sul Taijiquan, con l'obiettivo di diffonderne teorie e benefici. L'illustre Hao Weizhen 郝为真 (1849-1920) fu il primo ad apprendere lo stile Wu al di fuori dei membri familiari; fu allievo di Li e il suo contributo consiste nell'aver largamente diffuso le forme della famiglia Wu.

---

<sup>17</sup> CHANG, Dsu Yao, FASSI, Roberto, *Corso di T'ai Chi Ch'üan*, op. cit., p. 11.

<sup>18</sup> JOU, Tsun Hwa, *Il Tao del Tai-Chi-Chuan*, op. cit., p. 27.

<sup>19</sup> *Ivi*, p. 28.

“Ogni posizione dello stile Wu rispetta sempre quattro condizioni: iniziare, riunire, aprire e chiudere”<sup>20</sup>, simboleggiando la trasformazione del *Wuji* 无极 in *Taiji* 太极 e dell’alternarsi dello Yin e lo Yang, sempre applicati a un’azione di combattimento.

### 3.4 Lo stile Wú 吴

Questo stile, diverso dal precedente, anche se la trascrizione è simile, differendo solo nel tono, prende il nome da Wu Jianquan 吴鉴泉 (1870-1942). Egli apprese le arti marziali dal padre Wu Quanyou 吴全佑, che fu allievo di Yang Luchan e Yang Banhou 楊班侯 (1837-1890). Nel periodo della fondazione della Repubblica di Cina (1912-1949), lo Stato si trovava in una situazione di caos e tumulti, così Wu Jianquan e altri suoi colleghi decisero di promuovere il Taijiquan, affinché più persone potessero beneficiare degli effetti positivi, soprattutto per la salute. A partire dal 1914, impartirono numerose lezioni presso l’Istituto di Ricerca sulla Cultura fisica di Pechino, che divenne il primo centro ufficiale di insegnamento al grande pubblico. Per tale scopo, modificò le forme per renderle più semplici e fluide, eliminando il *fajing*, i salti e altre tecniche che richiedono vigore e un lungo percorso di allenamento per essere eseguite correttamente. Con la nascita della Repubblica, effettivamente, i tempi erano cambiati e con questi anche le esigenze: non erano più necessarie grandi doti combattive, ma l’attenzione si era spostata sulla diffusione del Taijiquan presso un pubblico generale, fatto di persone che volevano praticarlo per i suoi effetti benefici sulla salute e non più per poter essere invincibili dal punto di vista marziale. Per questo, lo stile Wu presenta posture inclinate in avanti e movimenti di media ampiezza, ottenendo l’appellativo *zhong jia* 中架 (media intelaiatura)<sup>21</sup>.

### 3.5 Lo stile Sun

Sun Lutang 孙禄堂 (1861-1932) fu il creatore dello stile Sun. Era prima di tutto un esperto di due arti marziali interne: lo Xingyiquan 形意拳 (La Boxe della Forma e della Mente) e il Baguazhang 八卦掌 (Il Palmo degli Otto Trigrammi)<sup>22</sup>, anch’esse, come il Taijiquan, appartenenti alla Scuola Wudang. Veniva considerato anche un esperto neoconfuciano e uno studioso daoista, spiccando per le sue conoscenze sullo *Yijing* 易经 (Classico dei Mutamenti) e sul *Taijiquan jing* 太极拳经 (I Classici del Taijiquan); era allievo di Hao Weizhen, da cui apprese il Taijiquan in stile Wu, sebbene, nel processo di codifica del suo stile, fu influenzato anche dallo stile Yang e dalle sue conoscenze ed esperienze marziali pregresse. Suo figlio Sun Cunzhou 孙存周 (1893–1963) e, per la prima volta, anche sua figlia

---

<sup>20</sup> *Ibid.*

<sup>21</sup> CHANG, Dsu Yao, FASSI, Roberto, *Corso di T'ai Chi Ch'üan, op. cit.*, p. 11.

<sup>22</sup> GAMUZZA Marco, “Tai Chi Sun: storia, fondatore e principi dello stile” (articolo in linea), *marcomaguzza.it*, 2022. URL: <https://www.marcogamuzza.it/tai-chi-sun/> (consultato il 18/08/2022).



Sun Jianyun 孙剑云 (1914–2003) insegnarono questa arte per tutta la loro vita, dando continuità al lignaggio familiare.

Nello stile Sun prevalgono posizioni piccole, con movimenti agili e veloci, perciò è stato chiamato *huo bu jia* 活步架 (intelaiatura con passi vivaci)<sup>23</sup>.

#### 4. Le Tredici Tecniche Dinamiche

Alla base del Taijiquan si trovano le *Shisan shi* 十三势, “Le Tredici Tecniche Dinamiche” o “I Tredici Movimenti” o “Le Tredici Posizioni”, formati da *Bamen* 八门 e *Wubu* 五步, rispettivamente le Otto Porte e i Cinque Passi. Segue la spiegazione.

##### 4.1 Le Otto Porte

Le Otto Porte, dette anche Otto Cancelli, sono i movimenti fondamentali del corpo, che costituiscono la struttura del Taijiquan. Nella cultura cinese, la simbologia è predominante in ogni aspetto della vita, infatti il numero otto richiama gli Otto Trigrammi, *Bagua* 八卦, cui le Porte sono intrinsecamente legate: ognuna rappresenta un punto cardinale, corrispondente quindi a un trigramma; si dividono in quattro forze principali e quattro secondarie:

- 1) *Peng* 棚, “parare”, che è rappresentato da *Qian* 乾, il Cielo, a Sud. Questa tecnica si presenta solitamente come una parata alta, il cui scopo è la protezione dall’attacco dell’avversario, opponendo la nostra forza interna<sup>24</sup>. Non si tratta, tuttavia, di una contrapposizione tra forze, poiché *peng* sottintende che bisogna aderire alla forza opposta e non contrastarla. Sebbene si tratti di una difesa, essa è attiva, dato che questa forza è prevalentemente Yang, per questo il trigramma corrispondente è quello del Cielo, che contiene tre linee Yang.
- 2) *Lu* 捋, “ritirarsi ruotando”, rappresentato da *Kun* 坤, la Terra, a Nord. La tecnica si esegue cedendo all’avversario, che finisce a terra e dietro di noi, infatti *Lu* significa “tirare verso il basso”<sup>25</sup>. Queste tre azioni sono tutte Yin, motivo per cui il trigramma corrispondente è quello della Terra, formato da tre linee Yin.
- 3) *Ji* 挤, “premere”, rappresentato da *Kan* 坎, l’Acqua, a Ovest. L’avversario tenta di attaccare, allora si esegue una pressione esercitata sulla parte alta del suo braccio, afferrandolo e spingendolo nella direzione opposta al suo attacco (prima forma); nella seconda forma, invece, viene effettuata la pressione senza eseguire alcuna tecnica di presa. Il trigramma relativo è *Kan*, con una sola linea Yang e due linee Yin, poiché viene sfruttata principalmente la forza

---

<sup>23</sup> CHANG, Dsu Yao, FASSI, Roberto, *Corso di T'ai Chi Ch'üan*, op. cit., p. 11.

<sup>24</sup> *Ivi*, p. 122.

<sup>25</sup> *Ivi*, p. 123.

dell'avversario<sup>26</sup>. A ciò si aggiunge uno dei principi del Taijiquan, secondo cui la morbidezza vince la durezza, quindi, allo stesso modo, l'acqua vince sulla forza.

- 4) *An* 按, "spingere", rappresentato da *Li* 离, il Fuoco, a Est. È una tecnica di spinta, eseguita con estrema morbidezza, dietro alla quale si cela una forza immensa<sup>27</sup>; di solito viene eseguita dopo aver ceduto all'attacco avversario. Di conseguenza, la sua rappresentazione è data dal Fuoco, con una linea Yin tra due linee Yang.
- 5) *Cai* 采, "prendere e tirare", rappresentato da *Xun* 巽, il Vento, a Sud-Ovest. È una tecnica che raramente si trova da sola, poiché è quasi sempre parte integrante di altri movimenti. Consiste nell'afferrare e nel tirare (elemento Yang), ma con morbidezza (elemento Yin), senza opporre la nostra forza a quella avversaria<sup>28</sup>, ma aderendovi, come se fossimo il vento che lo trascina via. Pertanto, il trigramma *Xun* presenta una linea Yin sotto due linee Yang.
- 6) *Lie* 掇, "dividere" o "la forza che schiva, schivare la forza", rappresentato da *Zhen* 震, il Tuono, a Nord-Est. La tecnica consiste in un minimo spostamento, che crea un vuoto in cui l'avversario si ritrova e che viene sfruttato per proiettarlo a terra, sfruttando la stessa forza attaccante. La schivata è Yin, ma per essere seguita necessita di una solida base (Yang), da cui derivano le due linee Yin sopra una linea Yang<sup>29</sup>.
- 7) *Zhou* 肘, "colpo di gomito", rappresentato da *Dui* 兑, il Lago, a Sud-Est. Ha la sua massima applicazione solo se sono state comprese bene le sei forze interne sopra illustrate. Questa tecnica si utilizza quando la distanza dell'avversario è molto ravvicinata, dunque ha carattere difensivo, sebbene abbia una grande potenza nascosta<sup>30</sup>; ecco perché il trigramma corrispondente contiene una linea Yang al di sopra di due linee Yin.
- 8) *Kao* 靠, "colpo di spalla", rappresentato da *Gen* 艮, il Monte, a Nord-Ovest. Anche questa tecnica, come la precedente, può essere attuata solo a distanza ravvicinata, cioè quando l'avversario ha già superato le nostre linee difensive di mani e piedi<sup>31</sup>. *Kao* significa "appoggiarsi", infatti si può usare sia la spalla sia la schiena come difesa, ma si ricorda che è anche possibile colpire l'avversario con una forza pari a quella della montagna. Il trigramma *Gen* è costituito da una linea Yang sopra due linee Yin.

---

<sup>26</sup> *Ibid.*

<sup>27</sup> *Ivi*, p. 87.

<sup>28</sup> *Ivi*, p. 124.

<sup>29</sup> *Ibid.*

<sup>30</sup> *Ivi*, p. 89.

<sup>31</sup> *Ivi*, p. 124.

Tutto questo sta a indicare che ogni tecnica è costituita da elementi Yin e Yang, che si alternano ininterrottamente e, quindi, sono in continuo cambiamento. Si riporta un'immagine esplicativa di quanto esposto in questo paragrafo<sup>32</sup>.



**Fig. 1:** rappresentazione circolare di *Bamen* (Otto Porte) in relazione ai *Bagua* (Otto Trigrammi).

#### 4.2 I Cinque Passi

Ciò che potrebbe sembrare un semplice gioco di gambe o di sguardi, in realtà racchiude una grande complessità e un'approfondita conoscenza della filosofia tradizionale cinese. I Cinque Passi, infatti, richiamano simbolicamente le Cinque Fasi (*Wuxing* 五行), a cui sono associati; inoltre, la loro esecuzione non è possibile senza la conoscenza delle Otto Porte, poiché il loro legame è stretto e radicato. Uno spostamento non può avvenire in assenza di un corretto bilanciamento del peso, che è la manifestazione esteriore della trasformazione di Yin e Yang nel loro continuo alternarsi. Alla base del processo vi è l'ininterrotta variazione negli spostamenti, che rappresentano le fasi del continuo cambiamento di postura e di posizione del nostro corpo; allo stesso modo le Cinque Fasi si riferiscono al processo *ad infinitum* attraverso cui la natura si trasforma, assumendo sempre nuovi aspetti.

I Cinque Passi sono:

- 1) *Jinbu* 进步, "avanzare", corrispondente al Metallo<sup>33</sup>; richiede di procedere come un gatto, in modo agile e posato.

<sup>32</sup> "Simbolo di *Bagua*", *Dreamstime.com*, URL: <https://it.dreamstime.com/fotografie-stock-libere-da-diritti-simbolo-di-bagua-image15900698> (consultato il 18/08/2022).

<sup>33</sup> CROMPTON, Paul, *Il Tai Chi. Lo spirito di un'arte marziale*, op. cit., p. 27.

- 2) *Tuibu* 退步, “indietreggiare”, corrispondente al Legno; include sia la difesa sia l’attacco, come nella tecnica “respingere indietro la scimmia” (*dao nian hou* 倒撵猴), per questo la difesa è attiva<sup>34</sup>.
- 3) *Zuogu* 左顾, “guardare a sinistra”, corrispondente all’Acqua; gli occhi sono rivolti nella direzione del movimento e l’attenzione è indirizzata verso entrambi i lati del corpo<sup>35</sup>.
- 4) *Youpan* 右盼, “guardare a destra”, corrispondente al Fuoco; i punti focali sono i medesimi del punto 3), ma applicati a spostamenti verso destra<sup>36</sup>.
- 5) *Zhongding* 中定, “stare nel centro” o “equilibrio centrale”, corrispondente alla Terra. È il fulcro dell’esercizio in coppia *Tuishou* 推手<sup>37</sup>, in cui è fondamentale mantenere l’equilibrio e il proprio centro.

## 5. I testi classici del Taijiquan

Inizialmente il Taijiquan era una disciplina segreta, i cui insegnamenti venivano tramandati oralmente di padre in figlio o, successivamente, dal maestro ai suoi allievi migliori: nella maggior parte dei casi si trattava di poesie recitate in coro, ma che potevano anche essere cantate<sup>38</sup>. Da quando l’insegnamento si aprì al di fuori della famiglia, iniziarono a circolare dei testi scritti in forma di poesie o di trattati, il più antico dei quali è il *Taijiquan lun* 太极拳论 (Teoria del Taijiquan), comunemente attribuito a Zhang Sanfeng, il fondatore, anche se con molta probabilità è opera di Yang Luchan<sup>39</sup> (il fondatore dello stile Yang), che avrebbe raccolto e ordinato per iscritto i detti tradizionali più diffusi. In questo prezioso manoscritto sono riuniti i principi del Taijiquan, che verranno illustrati più dettagliatamente nel paragrafo successivo. Il testo è diviso in due parti: la prima parte descrive come devono essere connesse le parti del corpo per far scorrere l’energia e muoversi in modo tale da esprimere integrità all’interno, attraverso il flusso di *qi*, e all’esterno, tramite i movimenti e le posizioni. È essenziale che il corpo sia leggero (*qing* 轻) e agile (*ling* 灵); il movimento attua la trasformazione da *Wuji* a *Taiji* e l’energia è sempre diretta dal pensiero, che permette agli arti e al tronco di spostarsi come un’unità integrata, agile e naturale. Inoltre, il flusso energetico, che ha come spontanea conseguenza il cambiamento di posizione, deve essere continuo e ininterrotto. La seconda parte delinea le fondamenta del Taijiquan: le Tredici Tecniche Dinamiche, cioè le Otto Porte e i

<sup>34</sup> HUANG Guoshu 黄果树, “Taijiquan de Taiji wubu” (I Cinque Passi del Taijiquan), *360.com*, 31/08/2019. URL: [http://www.360doc.com/content/19/0831/03/8363576\\_858178426.shtml](http://www.360doc.com/content/19/0831/03/8363576_858178426.shtml) (consultato il 19/08/2022).

<sup>35</sup> *Ibid.*

<sup>36</sup> *Ibid.*

<sup>37</sup> *Ibid.*

<sup>38</sup> CHANG, Dsu Yao, FASSI, Roberto, *Corso di T'ai Chi Ch'üan*, op. cit., p. 331.

<sup>39</sup> *Ibid.*

Cinque Passi, esplicitando le loro corrispondenze rispettivamente con gli Otto Trigrammi e i Cinque Elementi.

Un altro testo classico, attribuito a Wang Zongyue, è il *Taijiquan jing*, in cui viene rivelata l'origine del Taiji, inteso come Suprema Polarità: esso deriva dal *Wuji* ed è la madre dello Yin e dello Yang. Nel testo si rammenta il principio basilare secondo cui la morbidezza vince la durezza, dunque è fondamentale aderire all'avversario<sup>40</sup>. Bisogna avere la mente vuota e pronta ad agire, unitamente a una respirazione diaframmatica, che permette al *qi* di scendere nel *dantian*. È necessario, inoltre, saper distinguere tra pieno (*shi* 实) e vuoto (*xu* 虚), poiché ogni organo, secondo la Medicina Tradizionale Cinese, può essere classificato in base a queste due categorie; comprendere ciò significa bilanciare in modo corretto l'energia e il peso tra le due gambe, che non deve essere mai al centro (posizione statica), ma sempre spostato un po' di più su una gamba (posizioni dinamiche).

L'opera di Wu Yuxiang *Shisan shi xing gong xin jie* 十三势行功心解 (Spiegazione della pratica fisica e mentale delle Tredici Posizioni) fa riferimento prevalentemente alla gestione delle energie all'interno del corpo e al loro flusso: bisogna avere la mente (*xin* 心) tranquilla per far circolare il *qi*, che mette in movimento il corpo seguendo i comandi del pensiero; a tal fine, la postura deve essere retta, la testa dritta, le gambe ben piantate a terra e le braccia morbide. Il corpo deve essere rilassato, ma sempre pronto all'azione in base alle intenzioni dell'avversario. L'elemento imprescindibile dalla pratica è il respiro: il *qi* deve essere coltivato in modo naturale e lasciato scorrere ovunque; si deve accumulare il *jing* 劲, la forza interna, in modo rotatorio, cercando di avere sempre una riserva; la forza, *li* 力, "viene emessa dalla spina dorsale"<sup>41</sup> e lo spirito (*shen* 神) deve essere "simile a quello di un gatto che sta per catturare un topo"<sup>42</sup>. L'attenzione va concentrata, quindi, per guidare diversi tipi di energie, sviluppando così la vera forza che porta alla comprensione dell'essenza del Taiji.

È stato tramandato anche il manuale *Wuzi jue* 五字诀 (Le cinque parole segrete) del Maestro Li Yiyu. Queste sono:

- 1) *Xinjing* 心静, "tranquillità o calma della mente": "Una mente tranquilla è il vero segreto del Tai-Chi-Chuan. Senza una mente calma, la concentrazione è impossibile e i movimenti divengono privi di finalità"<sup>43</sup>. È fondamentale, oltre a questo, percepire l'avversario, cioè conoscerlo e capire le sue intenzioni per anticiparlo, sfruttare la sua forza e aderire ai suoi movimenti.
- 2) *Shenling* 身灵, "agilità del corpo": senza questa non è possibile eseguire dei movimenti rapidi e fluidi. Vi rientra il *qi*, che guida il corpo negli spostamenti, reagendo agli attacchi attraverso il

---

<sup>40</sup> JOU, Tsung Hwa, *Il Tao del Tai-Chi Chuan*, op. cit., p. 127.

<sup>41</sup> CHANG, Dsu Yao, FASSI, Roberto, *Corso di T'ai Chi Ch'üan*, op. cit., p. 336.

<sup>42</sup> *Ibid.*

<sup>43</sup> JOU, Tsung Hua, *Il Tao del Tai-Chi-Chuan*, op. cit., p. 140.

mutamento di vuoto e pieno nelle parti prese di mira dall'avversario<sup>44</sup>. Anche in questo caso, è necessario adeguarsi ai movimenti dell'altro per essere agili, perché l'agire per conto proprio porta alla goffaggine.

- 3) *Qi lian* 气敛, "condensazione del *qi*": bisogna concentrare il *qi*, in modo che penetri in tutte le parti del corpo per permettere al respiro di attuarsi liberamente e in modo naturale, senza ostacoli. Di conseguenza, con l'inspirazione si eseguono movimenti di chiusura, grazie ai quali si solleva se stessi o l'avversario, mentre con l'espirazione quelli di apertura<sup>45</sup>, capaci di portare a terra l'oppositore.
- 4) *Jing zheng* 劲整, "regolazione della forza interna": a tale scopo è indispensabile distinguere chiaramente tra pieno e vuoto. Per emettere tale forza (*fa jing* 发劲), i piedi devono essere stabili e radicati a terra, cosicché il *jing*, che origina lì, possa fluire fino alla spina dorsale, luogo di emissione dell'energia. Il momento giusto è quando l'avversario sta per emettere il suo *jing*, ma non l'ha ancora fatto<sup>46</sup>.
- 5) *Shen ju* 神聚, "concentrazione dello *shen*": solo con la realizzazione dei primi quattro punti, sarà possibile concentrare lo *shen*, cioè l'energia spirituale. Il flusso di *qi* avviene come la vibrazione di un tamburo, attraverso la concentrazione dello *shen*; in questo modo le tecniche di apertura e chiusura dei movimenti verranno eseguite con fluidità e leggerezza<sup>47</sup>. Se la parte sinistra è vuota, la destra è piena e viceversa, mantenendo l'equilibrio tra Yin e Yang.

L'ultima opera che si vuole presentare è intitolata *Qianlong jiu chaoben taijiquan jing ge jue* 乾隆旧抄本太极拳经歌诀 (Le poesie sul Taijiquan dell'antico manoscritto di Qianlong). È costituita di sette poesie, il cui autore è in realtà ignoto: l'attribuzione all'Imperatore Qianlong 乾隆 (1711-1799) della dinastia mancese Qing è dovuto al fatto che i praticanti di Taijiquan volevano differenziarsi da quelli di Shaolinquan a causa delle condizioni dell'epoca. I secondi, difatti, avevano dato vita a forme di proteste anti-manciù, di conseguenza era iniziata una campagna di distruzione, da parte degli imperatori Qing, dei templi in cui si allenavano. I praticanti di Taijiquan, invece, non si erano opposti al governo non-*Han* e, per poter continuare ad impartire gli insegnamenti, cercarono di ingraziarsi i favori dei manciù, attribuendo queste poesie di autore sconosciuto proprio a Qian Long. Ogni poesia cita uno o più principi del Taijiquan, espressi anche dagli altri classici esposti sopra: concentrare il *qi* in basso, nel *dantian*, attraverso una respirazione diaframmatica, espressa dai celebri suoni *heng* 哼 e *ha* 哈; muoversi in modo leggero e agile; guidare il *qi* con il pensiero, alternando pieno e vuoto a destra e a sinistra in base agli attacchi

---

<sup>44</sup> *Ivi*, p. 141.

<sup>45</sup> *Ibid.*

<sup>46</sup> *Ivi*, p. 142.

<sup>47</sup> *Ibid.*

dell'avversario; la durezza viene sconfitta dalla morbidezza; viene ribadita l'importanza delle Tredici Tecniche Dinamiche e le loro corrispondenze; muoversi come un gatto, aspettando il momento opportuno per agire<sup>48</sup>.

In questa sede si è scelto di fare una selezione tra i testi che vengono considerati classici, dal momento che il loro numero è alquanto elevato e molti sono stati scritti da autori sconosciuti. Mettendoli a confronto, comunque, i principi che emergono sono pressoché i medesimi, sebbene tramandati in forme diverse, quali poesie, trattati e teorie.

## 6. I principi del Taijiquan

Dai classici derivano i principi del Taijiquan. Molti maestri hanno offerto la loro versione, cercando di sistematizzare tutti gli insegnamenti, pertanto esistono spiegazioni differenti, più o meno lunghe, e che tuttavia presentano gli stessi concetti, benché in forme diverse: alcune raggruppano due principi in uno, altre ne escludono alcuni, altri ancora cercano di essere il più esaustivi possibili. I primi due casi, però, possono essere spiegati in questo modo: essendo alcuni principi la naturale conseguenza di altri, è superfluo e ridondante farne menzione. Di seguito si presenta lo schema proposto dai Maestri Chang Dsu Yao e Roberto Fassi, stilato unitamente dopo un'attenta e approfondita consultazione delle fonti reperibili. I dodici principi fondamentali sono:

- 1) Praticare in uno stato di vacuità mentale e di intensa concentrazione tenendo la testa ben dritta.
- 2) Adottare una respirazione lenta e profonda di tipo addominale.
- 3) Tenere la colonna vertebrale ben dritta.
- 4) Fare in modo che le anche possano ruotare con facilità.
- 5) Differenziare il pieno e il vuoto.
- 6) Essere rilassati, morbidi e non usare forza muscolare.
- 7) Guidare il flusso del Ch'i con il pensiero.
- 8) Fare in modo che tutte le parti del corpo siano ben coordinate.
- 9) Coordinare tecnica e mente.
- 10) Legare tutti i movimenti senza interruzioni.
- 11) Eseguire movimenti circolari
- 12) Eseguire movimenti lenti. Nelle applicazioni marziali i movimenti possono essere veloci, ma la calma deve sempre guidare ogni azione<sup>49</sup>.

---

<sup>48</sup> CHANG, Dsu Yao, FASSI, Roberto, *Corso di T'ai Chi Ch'üan, op. cit.*, pp. 344-346.

<sup>49</sup> *Ivi*, p. 102.

Si rammenta che i principi fondamentali sono comuni a tutti gli stili, indipendentemente dalle singole peculiarità. Di seguito l'analisi di alcuni aspetti principali:

- **Rilassamento**

Rilassare (*song* 松) il corpo e la mente, pur restando vigili, è un requisito imprescindibile per una corretta esecuzione degli esercizi e, una volta divenuti esperti, per poter combattere. Bisogna evitare che ci siano blocchi visibili, come parti del corpo rigide, e invisibili all'occhio ma comunque percepibili dall'esterno, come forme di energia stagnante e grossolana che è la causa dei blocchi nei meridiani, nei legamenti e nelle ossa<sup>50</sup>. Questo è quanto afferma anche il Maestro Yang Chengfu nell'opera redatta dal suo allievo Chen Weiming 陈微明 (1881-1958) *Taijiquan shi yao* 太极拳术十要 (I Dieci principi fondamentali del Taijiquan). Il *qi*, difatti, non scorre fluidamente in un corpo rigido e ciò ha come naturale conseguenza la sconfitta in un combattimento, se ci si batte con qualcuno fisicamente più forte; il confronto in questo caso avviene tra forze fisiche esterne e non, come dovrebbe essere seguendo il Taijiquan, tra energie che fluiscono in base al comando del pensiero. Secondo Chen, le tensioni fisiche sono la conseguenza di quelle mentali, per questo è indispensabile avere una mente calma<sup>51</sup>; dopodiché si può rilassare anche il resto del corpo, partendo dalle spalle alla punta delle dita delle mani, seguono le gambe fino ai piedi e infine dalla base della colonna vertebrale fino alla sommità del capo. Il *qi* fluisce copiosamente in un corpo rilassato, che si riempie, quindi, di energia vitale ed è pronto ad usarla per neutralizzare eventuali attacchi esterni. Visto dall'esterno, tutto il corpo appare morbido come acciaio fuso, sebbene in realtà sia internamente duro come l'acciaio solido.

- **Respirazione diaframmatica**

Al fine di rilassarsi, è necessario eseguire una respirazione diaframmatica: è particolarmente visibile nei neonati o nei bambini, che "respirano basso", come se avessero un palloncino nella pancia che si gonfia quando inspirano e si sgonfia durante l'espiazione. A causa dei ritmi spesso frenetici della vita e dell'educazione ricevuta sin da piccoli, perdiamo la nostra naturale capacità di "respirare con la pancia", perché tendiamo a gonfiare il petto, quindi la parte alta del tronco; il Taijiquan è una delle pratiche che permette di reimparare questo tipo di respirazione, grazie alla quale è possibile far fluire correttamente l'energia attraverso i meridiani, argomento che verrà trattato più avanti. La respirazione diaframmatica può essere eseguita in diversi modi e con conteggi differenti; un esempio è il metodo 6-3-6-3: si conta fino a sei nell'inspirazione (Yin), durante la quale l'aria scende dal naso fino alla pancia, si resta in "pieno" per tre, poi si espira

---

<sup>50</sup> *Ibid.*

<sup>51</sup> *Ivi*, p. 103.



(Yang) contando di nuovo fino a sei, infine si resta in “vuoto” tre<sup>52</sup>. Questo ciclo deve essere ripetuto per un certo numero di volte, che varia in base alla persona, al suo livello di preparazione e alle sue condizioni psico-fisiche. Ripetendo e praticando per un determinato periodo di tempo tale tipologia di respirazione, già si noteranno i primi risultati: rilassatezza, migliore gestione del tempo e dei problemi, cui si aggiunge una prospettiva nuova da cui si guarda il mondo. Nell’ambito prettamente marziale, questa aiuta a migliorare la concentrazione, a rilassare muscoli, tendini e articolazioni e ad avere un maggiore controllo delle proprie energie interne ed esterne.

- **Leggerezza, pesantezza e agilità**

Come lo Yin e lo Yang coesistono e sono l’uno la condizione necessaria per l’esistenza dell’altro, allo stesso modo anche leggerezza (*qing* 轻) e pesantezza (*zhong* 重) sono interconnesse. Una volta arrivati allo stadio di rilassatezza grazie alla respirazione diaframmatica, in cui il *qi* scende nel *dantian*, il corpo diventa stabile, ben radicato a terra e quindi pesante. Continuando a respirare, il *qi* scorre abbondantemente in tutto il corpo, consentendoci di muoverci agilmente (*ling* 灵) e sentirci leggeri. Il risultato è, dunque, la stabilità della montagna e l’essenza di una piuma<sup>53</sup>, pronta a reagire immediatamente alle sollecitazioni esterne. Ecco perché le posizioni del Taijiquan sono fondamentali per conferire al corpo e, più nello specifico, agli arti inferiori stabilità, proprio come quella della montagna, lasciando che gli arti superiori siano leggeri e agili, con le “mani come nuvole”<sup>54</sup>, un’immagine poetica molto ricorrente nei trattati di Taijiquan. Se non si pratica una corretta respirazione diaframmatica, ma si continua ad attuare quella toracica, il *qi* non avrà la possibilità di scendere sino al *dantian*, di conseguenza la parte superiore del corpo diverrà pesante, mentre quella inferiore leggera e si perderà stabilità. Il risultato, dunque, sarebbe disastroso, così come gli effetti negativi sarebbero lampanti. Dalla stabilità in basso e la leggerezza in alto scaturisce l’agilità, con cui si potranno eseguire movimenti fluidi e vari, paragonabili a quelli delle scimmie; in effetti, nelle arti marziali è comune che molte tecniche si ispirino alle azioni degli animali. Tenendo la testa dritta e la postura corretta, potremo attivare lo spirito di vitalità (*jing shen* 精神) e muoverci in modo naturale, leggero e agile.

- **Pieno e vuoto**

Per eseguire movimenti leggeri e agili, è indispensabile comprendere pienamente la distinzione tra pieno (*shi*) e vuoto (*xu*), altrimenti gli spostamenti diverranno pesanti e goffi, come afferma il Maestro Yang Chengfu<sup>55</sup>. Innanzitutto, il peso del corpo non deve essere ripartito egualmente

---

<sup>52</sup> MÜLLER, Patricia, *Pratiche taoiste. Manuale d’introduzione al pensiero taoista e ai suoi vari campi d’applicazione*, Firenze, M.I.R. Edizioni, 1980, pp. 120-121.

<sup>53</sup> CHANG, Dsu Yao, FASSI, Roberto, *Corso di T’ai Chi Ch’üan, op. cit.*, p. 105.

<sup>54</sup> *Ivi*, p. 106.

<sup>55</sup> *Ivi*, p. 109.

sui due piedi, altrimenti si crea una condizione di stasi, che impedisce una rapida reazione e, quindi, il movimento. Negli spostamenti, il peso passa da una gamba all'altra in modo graduale e continuo, contribuendo inoltre all'uniformità dell'esercizio. La fluidità deriva dal bilanciamento del peso più su una gamba e meno sull'altra: il movimento può avvenire solo quando lo Yin e lo Yang si alternano ininterrottamente, invece quando il loro susseguirsi termina, interviene la stasi e si ritorna al *Wuji*, cioè all'assenza di moto. Ugualmente accade nel corpo, in cui le diverse parti, in base agli attacchi esterni, diventano piene e vuote, dato che ognuna contiene entrambi gli aspetti. Il principio fondamentale del Taijiquan consiste proprio nel distinguere il pieno e il vuoto: se il peso del corpo è poggiato prevalentemente su una gamba, allora questa è piena, mentre quella con un peso inferiore si dice vuota<sup>56</sup>. Solo così è possibile eseguire movimenti leggeri e agili, pur rimanendo stabili e solidamente radicati a terra.

#### - **Equilibrio**

La stabilità, la leggerezza, la pesantezza e l'agilità sono essenziali per muoversi ed eseguire le tecniche, tuttavia bisogna precisare che la solidità dei piedi a terra non implica rigidità: non dobbiamo restare fissi e immobili in un punto, ma dobbiamo essere in grado di muoverci come se ci allungassimo rispetto alle radici. Queste si trovano nella zona centrale sotto la pianta del piede, in un punto chiamato *yong quan* 涌泉, cioè "sorgente gorgogliante"<sup>57</sup>, ed è proprio questo punto che ci permette di avere equilibrio (*pingheng* 平衡). In base alle sollecitazioni esterne, compiamo spostamenti e ogni volta è necessario ritrovare la posizione di equilibrio, come una bilancia che si calibra ogniqualvolta si aggiunge o si toglie un peso.

## 7. Le posizioni fondamentali

Le posizioni, dette *bu fa* 步法 (metodo delle posizioni), si riferiscono alle forme assunte dalle gambe, che conferiscono equilibrio e stabilità all'intero corpo, condizioni necessarie per produrre delle tecniche efficaci. La forza interna, infatti, origina dai piedi, perciò la loro solidità è di primaria importanza. Di seguito sono descritte le posizioni principali dello stile Yang<sup>58</sup>, anche se si ricorda che molte sono comuni a tutti gli stili:

- 1) *Qi li* 起立, "posizione eretta" naturale; è solo una posizione preparatoria.
- 2) *Li zheng* 立正, "posizione di attenti"; anch'essa è preparatoria.

---

<sup>56</sup> *Ibid.*

<sup>57</sup> *Ivi*, p. 108.

<sup>58</sup> *Ivi*, pp. 126-127.

- 3) *Ma bu* 马步, “posizione a cavallo”: è l’unica in cui il peso è ripartito in modo equo tra le due gambe, infatti è usata solo all’inizio e alla fine dell’esercizio. Può essere considerata una posizione intermedia, cioè di passaggio, quando si sposta il peso da una gamba all’altra.
- 4) *Gongjianbu* 弓箭步, “posizione arco e freccia”: veniva assunta dagli arcieri prima di scoccare una freccia, per questo si chiama così. Circa il 60% del peso è concentrato sulla gamba anteriore e la distanza in larghezza tra i due piedi varia a seconda della tecnica da eseguire.
- 5) *San qi bu* 三七步, “posizione tre sette”: il 70% del peso è sulla gamba posteriore, mentre il 30% su quella anteriore.
- 6) *Ban ma bu* 半马步, “posizione metà a cavallo”: si chiama così perché solo una delle due gambe mantiene la posizione *Ma bu* ed è quella che sostiene circa il 60% del peso.
- 7) *Bu tui* 步退, “posizione bassa”: una delle due gambe è piegata, mentre l’altra è naturalmente tesa; si crea una linea retta tra il tallone della gamba piegata e la punta del piede di quella distesa.
- 8) *Du li* 独立, “posizione in equilibrio su una gamba”: il piede della gamba alzata poggia in corrispondenza del ginocchio di quella tesa.
- 9) *Ding bu* 丁步, “posizione con i piedi a forma di T”: quasi tutto il peso è sulla gamba posteriore ed entrambe sono leggermente piegate; la gamba anteriore poggia solo con l’avampiede.
- 10) *Ce ding bu* 侧丁步, “posizione a V”: anche qui tutto il peso è sulla gamba posteriore, ma i piedi sono più ravvicinati; il piede che sta davanti poggia solo con l’avampiede.
- 11) *Zuo bu* 坐步, “posizione seduta”: non ci si siede veramente, ma è come se si stesse per toccare a terra; le gambe sono incrociate e poggia solo l’avampiede di quella posteriore.
- 12) *Hou zuo bu* 后坐步, “posizione indietro seduta”: le gambe sono una avanti e una dietro, a distanza ravvicinata e di larghezza pari circa a quella delle spalle; la maggior parte del peso è sulla gamba posteriore.
- 13) *He jiao* 合脚, “posizione a piedi uniti”: come si evince dal nome, i piedi sono uniti e il corpo è retto. È considerata, solitamente, di passaggio, oppure di inizio o di fine, quando si fa il saluto.
- 14) *Deng bu* 蹬步, “posizione con il piede che spinge”: il piede anteriore si muove dall’alto verso il basso e poggia con il tallone, quindi il peso è quasi tutto sulla gamba posteriore.
- 15) *Xu bu* 虚步, “posizione vuota”: si riferisce al fatto che quasi tutto il peso corporeo è sostenuto da una gamba, mentre l’altra ha un peso pressoché “vuoto”<sup>59</sup>.

## 8. *Baduanjin*

---

<sup>59</sup> *Ibid.*

*Baduanjin* 八段锦 vuol dire “Otto Pezze di Broccato”, ovvero gli otto esercizi ginnici preparatori da eseguire normalmente all’inizio di ogni allenamento di Taijiquan. Furono codificati nel XII secolo dal generale Yue Fei 岳飞 (1103-1142) e prendono il nome dal broccato, un tessuto prezioso i cui fili simboleggiano i meridiani del corpo, attraverso cui scorre l’energia vitale. L’obiettivo del *Baduanjin* è di riscaldare e sbloccare le spalle, la vita e le anche, dette “le tre grandi porte”<sup>60</sup>; se una di queste è chiusa, significa che l’energia non riesce a scorrere liberamente lungo le braccia. È la mente che dirige il flusso e, insieme a una respirazione e a una postura corrette, cui si uniscono movimenti di allungamento e rilassamento, si giunge all’apertura di tutte le porte. Dal punto di vista prettamente fisico, inoltre, l’esecuzione di questa serie di esercizi è salutare per i muscoli e le articolazioni, contribuendo anche a rilassare sia la mente sia il corpo. Il *Baduanjin*, dunque, apporta grandi benefici in vista dell’allenamento vero e proprio.

Si compone di otto esercizi, alcuni improntati più alla ginnastica, altri più verso il lato marziale; essi sono:

- 1) *Shuangshou tuo tian* 双手托天, “reggere il Cielo con le due mani”;
- 2) *Zuoyou kaigong* 左右开弓, “tirare con l'arco a sinistra e a destra”;
- 3) *Ju bi duli* 举臂独立, “alzare un braccio in equilibrio su una gamba”;
- 4) *Zuoyou hou qiao* 左右后瞧, “guardare a sinistra, a destra e dietro”;
- 5) *Yaotou baiwei* 摇头摆尾, “oscillare la testa e far ondeggiare la parte dietro del corpo”;
- 6) *Qianhou wan yao* 前后弯腰, “piegare la vita avanti e indietro”;
- 7) *Zuoyou fang da* 左右防大, “parare e colpire con la mano a sinistra e a destra”;
- 8) *Yu zhu qi dian* 玉柱七颠, “battere il piede sette volte”.

Questi proposti sono i nomi più comuni, che descrivono esattamente i movimenti compiuti; tuttavia esistono delle versioni più lunghe che fanno riferimento più all’aspetto della Medicina Tradizionale Cinese<sup>61</sup>, quindi anche nella dicitura compaiono nomi di meridiani, organi o effetti che essi hanno sul corpo.

## 9. La forma lunga: tecniche rilevanti

La forma lunga dello stile Yang è chiamata *Taijiquan lu* 太极拳路 ed è l’esercizio fondamentale del Taiji. È conosciuto anche con il nome di *Taijiquan jiben gongjia* 太极拳基本功架, ovvero “I movimenti (o le posture) fondamentali del Taijiquan” e si compone di quattro parti, dette *lu* 路, che nel complesso comprendono 108 movimenti<sup>62</sup>:

---

<sup>60</sup> Ivi, p. 26.

<sup>61</sup> HUARD, Pierre, WONG, Ming, *Tecniche del corpo in Cina, Giappone, India*, Milano, Mondadori, 1973, p. 98.

<sup>62</sup> CHANG, Dsu Yao, FASSI, Roberto, *Corso di T'ai Chi Ch'üan*, op. cit., p. 130.

- 1) *Taijiquan di yi lu* 太极拳第一路 (Prima parte del Taijiquan);
- 2) *Taijiquan di er lu* 太极拳第二路 (Seconda parte del Taijiquan);
- 3) *Taijiquan di san lu* 太极拳第三路 (Terza parte del Taijiquan);
- 4) *Taijiquan di si lu* 太极拳第四路 (Quarta parte del Taijiquan).

L'esercizio, nel suo complesso, è alquanto lungo, pertanto viene insegnato dividendolo in quattro parti. Una volta appreso nella sua interezza, deve essere ripetuto giornalmente per poterlo interiorizzare, affinché si possano comprendere veramente i principi del Taijiquan, descritti precedentemente. Solo seguendo questo percorso e facendo tesoro di tutti gli insegnamenti è possibile arrivare a un livello di comprensione elevato e a una tecnica squisitamente raffinata. Essendo le posizioni 108, in questa sede è stato scelto di fare una selezione delle posture più rilevanti, sebbene alcune si ripetano nel corso dell'esercizio.

- *Jing li* 敬礼, "saluto iniziale"<sup>63</sup>: la simbologia è dominante nei movimenti corporei, infatti si ha un esempio già osservando l'inizio della forma completa, in cui i due talloni si toccano, mentre le punte sono rivolte verso fuori a 45° circa; la mano sinistra è chiusa e quella destra poggia sull'altra, avvolgendola. Ciò simboleggia rispettivamente lo Yin e lo Yang attraverso la chiusura e l'apertura delle mani.
- *Lan quewei* 揽鹊尾, "prendere l'uccello per la coda": questa posizione ha diverse varianti, che includono la forma a destra e a sinistra e il prosieguo dell'esercizio, come parare, premere e spingere, tirare verso dietro e in basso, eseguire una presa e colpire con una frusta<sup>64</sup>. Consiste nel partire dalla posizione 9) *ting bu*, in cui il peso è concentrato perlopiù sulla gamba posteriore, e avanzare con la gamba avanti fino a raggiungere la posizione 4) *gongjianbu*; contemporaneamente, le mani, che all'inizio sono una davanti al petto con il palmo rivolto verso il basso e l'altra attaccata all'addome con il palmo verso l'alto, si aprono: la prima, che era in alto, va verso il basso e si allunga all'indietro, mentre l'altra, che era più in basso, si apre in avanti, parando. L'esercizio di questa tecnica corrisponde, dunque, a prendere, tirare e contemporaneamente parare (*peng*: si rimanda al paragrafo "4.1 Le Otto Porte" per la spiegazione).
- *Haidi zhen* 海底针, "la punta nel fondo del mare"<sup>65</sup>: da *gongjianbu* si avanza con un piede, solitamente il sinistro, fino ad assumere la posizione 10) *ce ding bu*; contemporaneamente si effettua una parata con la mano sinistra aperta verso l'orecchio destro e con il palmo rivolto

---

<sup>63</sup> *Ivi*, p. 131.

<sup>64</sup> *Ivi*, pp. 134-140.

<sup>65</sup> *Ivi*, p. 144.

esternamente; anche la mano destra è aperta e si allunga davanti, verso il basso. Da qui il nome *haidi zhen*, la punta delle dita della mano che mirano al fondo del mare.

- *Baihe liang chi* 白鹤亮翅, “la gru bianca spiega le ali”<sup>66</sup>: si allarga la posizione 10) *ce ding bu* che diventa 9) *ding bu*; il braccio destro para verso l’alto, in corrispondenza della fronte, con il palmo rivolto verso l’esterno, mentre il sinistro si distende per parare in basso. La gru bianca ha una forte connotazione cultura, in quanto è il simbolo della longevità in Cina.
- *Qinna* 擒拿, “tecnica di presa”<sup>67</sup>: la postura è 9) *ding bu* e con le braccia si esegue un movimento morbido e fluido, per cui un braccio è davanti alla parte alta dell’addome e l’altro esegue un moto più o meno ovale, prendendo e tirando verso l’alto, con le dita delle mani tutte unite. Questa tecnica viene eseguita in più varianti, dunque la posizione delle gambe cambia e può essere più o meno aperta.
- *Jinji duli* 金鸡独立, “il gallo d’oro su una gamba”<sup>68</sup>: bisogna sollevare una gamba assumendo la posizione 8) *du li*, ma il piede della gamba sollevato non tocca l’altra gamba, bensì è sospeso in alto. Entrambe le braccia sono naturalmente piegate: il braccio corrispondente alla gamba che fa da perno ha il palmo della mano rivolto verso il basso, mentre l’altro segue la gamba levata e ha la mano aperta. Il gallo è un altro animale simbolico, prezioso innanzitutto per i contadini che si svegliano per andare a lavorare nei campi grazie al suo canto.
- *Dao nian hou* 倒撵猴, “indietreggiare spingendo via la scimmia”<sup>69</sup>: si indietreggia per un certo numero di volte, di solito tre, cinque o sette, sempre in posizione 9) *ding bu*, mentre le braccia si alternano: la sinistra si allunga in avanti con il palmo della mano rivolto verso l’alto e la destra compie un movimento circolare prima verso il basso e poi si ferma in alto, con la mano vicina all’orecchio e il palmo ruotato verso il basso. Lo spostamento avviene all’indietro e si ripete più volte.
- *Danbian* 单鞭, “colpire con una frusta”<sup>70</sup>: la posizione degli arti inferiori è 4) *gongjianbu*, un braccio è aperto con la mano che prende (*qinna*), l’altro appare come se tenesse una frusta in mano ed è naturalmente disteso in avanti, pronto a aderire al corpo avversario. L’espressione prende il nome probabilmente da attività campestri, quindi si immagina un contadino che frustava l’animale mentre arava i campi.
- *Yunu chuansuo* 玉女穿梭, “la ragazza di giada lavora al telaio”<sup>71</sup>: la postura ricorda la posizione delle mani di chi lavora al telaio<sup>71</sup>; da 9) *ding bu* si avanza con il piede anteriore fino a 4)

---

<sup>66</sup> *Ivi*, p. 145.

<sup>67</sup> *Ivi*, p. 156.

<sup>68</sup> *Ivi*, pp. 182-183.

<sup>69</sup> *Ivi*, pp. 164-171.

<sup>70</sup> *Ivi*, p. 181.

<sup>71</sup> *Ivi*, p. 194.

*gongjianbu*, mentre un braccio si estende in avanti per aderire all'avversario e l'altro para in alto, in corrispondenza della fronte; le mani sono sempre aperte.

Ci sarebbero ancora molte tecniche da illustrare, ma, come già spiegato all'inizio del paragrafo, non è possibile analizzare tutti i movimenti e le posture dell'esercizio "a solo" in questa sede. Quanto è stato analizzato sopra è frutto di una selezione fatta dall'autrice dell'opera, basandosi sulle tecniche più rilevanti in base alla propria esperienza personale; dunque, è una scelta meramente soggettiva, che non vuole classificare alcune tecniche superiori rispetto ad altre, ma solo fornire un'idea al lettore della loro varietà, della simbologia, dell'applicazione e della poeticità dei nomi.

## 10. L'esercizio a coppia: il *Tuishou*

Oltre all'esercizio "a solo", è doveroso menzionare anche l'esercizio a coppia per eccellenza del Taijiquan: il *Tuishou* 推手, che letteralmente significa "mani che spingono" o "spingere le mani". È un tipo di lavoro che, proprio per la sua natura duale, mette in risalto gli aspetti principali dello Yin e lo Yang: in effetti, durante l'esecuzione i due partner alternano movimenti di difesa Yin e movimenti di attacco Yang, esattamente come i due aspetti sono in costante transizione. Nella forma bisogna sviluppare i due principi, morbidezza e durezza: la prima, Yin, al suo estremo produce la seconda, Yang, che a sua volta, al suo estremo, genera di nuovo la morbidezza in un ciclo continuo e in equilibrio; grazie al contatto fisico, consente di sviluppare una spiccata sensibilità, portando a una maggiore consapevolezza interiore. Aiuta, inoltre, a rilassare il corpo e a rilasciare, quindi, tutte le tensioni, per poter equilibrare lo Yin e lo Yang in modo corretto non solo nella pratica, ma anche nella vita quotidiana, migliorandone la qualità. La pratica di questo esercizio include tutti i principi del Taijiquan, dalle Tredici Tecniche Dinamiche, alla respirazione diaframmatica fino al bilanciamento delle energie interne ed esterne; a ciò si aggiunge il lavoro eseguito con un'altra persona, aspetto estremamente rilevante per potenziare alcune capacità personali. Bisogna, infatti, imparare ad ascoltare la forza (*ting jin* 听劲) e capirla: le braccia si muovono a spirale, con le mani appoggiate sui polsi o sui gomiti del partner, utilizzando le tecniche *peng* 棚 (parare), *lu* 捋 (tirare verso dietro e verso il basso), *ji* 挤 (premere) e *an* 按 (spingere); in questo modo, ognuno dei due partner da attivo diventa passivo, poi di nuovo attivo e così via<sup>72</sup>.

如今，随着时代发展，竞技武术水平的不断提高，太极拳推手技术也不断发展，但“引进落空”是在太极拳推手训练及推手比赛中必须要掌握好的一门技术[...]”<sup>73</sup>。

---

<sup>72</sup> HUANG Wenbin 黄文彬, "Taijiquan tuishou 'yinjin luokong' ji fa de yunyong" 太极拳推手 "引进落空" 技法的运用 (Applicazione delle tecniche della cedevolezza nel *Tuishou* del Taijiquan), *Wudang*, vol. 380, aprile 2022, p. 16.

<sup>73</sup> *Ivi*, p. 17.

Con lo sviluppo moderno, all'aumentare costante del livello di arti marziali nelle competizioni corrisponde una diffusione continua del *Tuishou*, ma la tecnica della cedevolezza è quella che bisogna padroneggiare sia nell'allenamento sia nelle competizioni di Taijiquan.

Questa tecnica richiede anche un'altra capacità, ossia l'aderenza, *nian* 黏, che consiste nell'aderire ai movimenti e agli spostamenti dell'avversario: se questi avanza, ci ritiriamo; se, invece, indietreggia, lo seguiamo muovendoci verso lui. Il principio consiste nello sfruttamento della posizione più favorevole a noi, lasciando la controparte in quella meno vantaggiosa. A questo scopo è indispensabile saper applicare a fondo anche *zou* 走, cioè ritirarsi, pur mantenendo l'iniziativa. *Nian*, difatti, ha la sua radice in *zou* e insieme si completano dal punto di vista di alternanza Yin-Yang: nel primo caso si asseconda l'avversario, mentre nel secondo ci si oppone, ma sempre senza forza; se la controparte è dura, noi diveniamo morbidi, secondo il principio "la morbidezza vince la durezza", avvalendosi della forza dell'altro. Combinandoli insieme, *nian* e *zou* producono come conseguenza anche la neutralizzazione, poiché si può cedere a un attacco pur continuando a aderire al braccio avversario.

Il *Tuishou* si compone di una serie di esercizi di difficoltà crescente, che tuttavia non vengono illustrati nel presente saggio, in quanto, essendo estremamente specialistici, esulano dal nucleo dell'argomento principale. Dal momento che è parte integrante del Taijiquan, si è voluto comunque fornire una panoramica su questa tecnica.

## 11. *Shanshou*

*Shanshou* 闪手, da non confondere con il *Sanshou* 散手, combattimento libero, letteralmente "significa 'schivare le mani (dell'avversario). Questi esercizi ci insegnano a schivare un attacco portato da lontano"<sup>74</sup>. È ancora poco conosciuto oggi, probabilmente perché si continua a insegnare solamente agli allievi più meritevoli e viene mantenuto, quindi, parzialmente segreto. Non sono reperibili documenti che ne attestino l'ufficialità né tantomeno che descrivano la forma nella sua interezza. Quello che l'autrice dell'opera ha avuto la fortuna di imparare fa parte dello stile Yang originario, diverso e più conciso rispetto a quello attualmente diffuso. Al contrario di tutti gli altri esercizi di Taijiquan in stile Yang caratterizzati da movimenti ampi e lenti, questi sono rapidi e vigorosi. La forma consiste in un esercizio a coppia in cui viene simulato un combattimento, dunque bisogna apprendere a memoria la sequenza di tecniche. Quest'ultima mostra l'applicazione in un combattimento reale di molte posture e spostamenti della forma lunga del Taijiquan.

---

<sup>74</sup> CHANG, Dsu Yao, FASSI, Roberto, *Il Tai Chi Chuan: il segreto dell'energia vitale*, op. cit., p. 36.



## 12. Le armi

Bisogna menzionare che anche l'uso delle armi (*bingqi* 兵器) ha sempre fatto parte della grande tradizione del Taijiquan. All'inizio venivano adoperati oggetti di uso quotidiano nel mondo rurale, come strumenti agricoli, che solo in seguito divennero delle armi vere e proprie. Quando l'insegnamento del Taiji valicò i confini della famiglia, erano pochi coloro i quali ricevevano lezioni sull'uso delle armi, poiché già l'allenamento a corpo ibero era duro ed estenuante; inoltre, non tutti avevano la possibilità di farsi fabbricare delle armi. Oggi, invece, grazie alla straordinaria diffusione del Taijiquan in tutto il mondo, molti allievi ed esperti hanno la possibilità di apprendere questa arte. Tradizionalmente le armi considerate fondamentali dai maestri sono la sciabola (*dao* 刀), il bastone lungo (*gun* 棍), la lancia (*qiang* 枪) e la spada (*jian* 劍)<sup>75</sup>. Ne esistono altre meno conosciute oggi o meno usate come consuetudine, come nel caso del ventaglio (*shan* 扇), considerato femminile. Non è universalmente noto, infatti, che anche lo *shan* anticamente era un'arma, poiché le aste, che oggi sono in legno o in bambù, erano solitamente fatte di ferro o metallo, con la punta affilata come un pugnale.

Prima di passare allo studio delle armi, è indispensabile conoscere a fondo le tecniche di Taiji e aver praticato a lungo. Dopodiché si può iniziare a maneggiare un'arma, cercando dapprima di capire come gestirne il peso e come mantenere l'equilibrio di forze tra sé e l'arma; in seguito, l'allievo sarà in grado di essere una cosa sola con essa, che diventerà un prolungamento del corpo. A quel punto si possederà un livello tale da eseguire gli esercizi singolarmente o a coppia con raffinata maestria. Nel combattimento le armi dell'attaccante e del difensore non urtano l'una contro l'altra, bensì si sfiorano, poiché ogni attacco deve essere neutralizzato schivando.

La simbologia è insita nella tradizione cinese, pertanto le quattro armi fondamentali, con l'aggiunta della mano nuda, sono state collegate ai Cinque Elementi: il bastone rappresenta il legno (*mu* 木) che vince sulla terra (*tu* 土), ovvero il pugno, perché qualsiasi cosa nasce dalla terra; la sciabola, metallo (*jin* 金), taglia il legno; quando si muove, la lancia ricorda i guizzi delle fiamme, fuoco (*huo* 火), per cui vince sul metallo; la spada, che è considerata l'arma più nobile fra tutte e rappresenta lo spirito dell'uomo, ha dei movimenti morbidi, associati all'acqua (*shui* 水), che vincono sulla durezza della lancia. Dunque,

chi possiede un'arma è in vantaggio su chi ne è privo, ma chi ha completato lo studio del T'ai Chi Ch'üan e ha raggiunto il livello della "divina maestria" non ha più bisogno di alcuna arma e con le mani può

---

<sup>75</sup> CHANG, Dsu Yao, FASSI, Roberto, *Corso di T'ai Chi Ch'üan*, op. cit., p. 30.

prevalere in combattimento su chiunque, anche se armato. La mano nuda, che normalmente viene battuta da un semplice bastone, può dunque arrivare a prevalere sulla spada, che è l'arma più elevata<sup>76</sup>.

### 13. Parte seconda: le basi filosofiche

Come già emerso in precedenza, il Taijiquan non è scindibile dalle varie correnti filosofiche cinesi, che permeano questa disciplina in tutti gli aspetti e sotto diverse forme, a partire dalla respirazione, dalle posizioni e i movimenti fino alle tecniche di attacco e difesa, per arrivare, infine, agli esercizi di meditazione, così come quelli volti all'allungamento della vita. I pensieri filosofici che si intrecciano e incarnano il Taijiquan sono molteplici, la maggior parte dei quali è riconducibile alla cosmologia. Di seguito vengono prese in esame le principali scuole.

#### 13.1 Yin e Yang

Non si può discorrere di Yin e Yang senza prima menzionare il *qi* 气: l'origine di questa parola resta ancora misteriosa, mentre il carattere tradizionale 氣 simboleggia il vapore che si leva sul riso durante la cottura. Spesso viene tradotto come "soffio vitale": viene concepito come un elemento che finché è condensato, dà la vita, ma quando si disperde provoca la morte, dunque "ogni cosa non è che un aspetto o uno stato di maggiore o minore condensazione"<sup>77</sup>. I concetti Yin e Yang derivano dall'osservazione empirica: venivano concepiti come designazioni di fenomeni concreti, come l'alternarsi del giorno e della notte o del caldo e del freddo, tanto che i caratteri stessi, nella loro grafia classica, contengono le rappresentazioni l'uno della nuvola (Yin 陰) e l'altro del sole (Yang 陽). Solamente nel periodo degli Stati Combattenti (475-221 a.C.) "iniziano ad esser percepiti come i due soffi primordiali o principi cosmici che, con il loro alternarsi e la loro interazione, presiedono all'insorgenza e all'evoluzione dell'universo"<sup>78</sup>. Dunque, Yin e Yang sono due aspetti opposti per natura, ma sempre complementari, poiché sono in un rapporto di interdipendenza in quanto l'uno non può esistere senza l'altro. Il loro ritmo è determinato dal continuo alternarsi: lo Yin al suo estremo genera lo Yang e lo Yang al suo estremo produce lo Yin; allo stesso modo ogni elemento Yin al suo massimo genera lo Yang e ogni elemento Yang, portato al suo estremo, si trasforma in Yin. Generalmente, sono riconducibili alla sfera dello Yin: femminile, negativo, oscurità, notte, luna, terra, basso, dietro, interno, morbidezza, quiete, freddo, pesantezza e vuoto; sono Yang i loro opposti-complementari: maschile, positivo, luce, giorno, sole, cielo, alto, esterno, avanti, durezza, movimento, caldo, leggerezza e pieno. È indispensabile comprendere che positivo e negativo nella

---

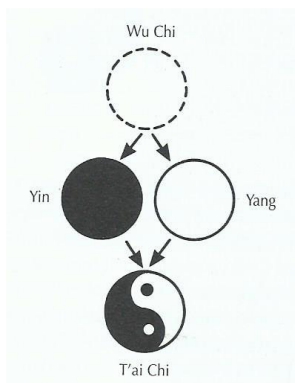
<sup>76</sup> *Ivi*, p. 32.

<sup>77</sup> CHENG, Anne, *Storia del pensiero cinese. Dalle origini allo «studio del Mistero»*, Torino, Einaudi, 2000, p. 253.

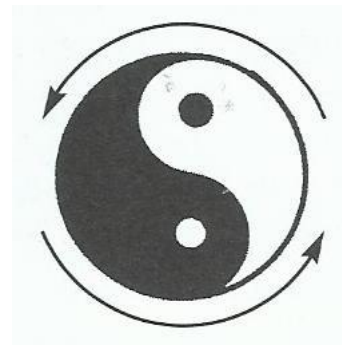
<sup>78</sup> *Ivi*, p. 255.

filosofia cinese non hanno morale, come si potrebbe erroneamente pensare in Occidente, bensì sono intesi come due aspetti complementari. Bisogna, inoltre, sottolineare che queste distinzioni sono relative, perché ciò che è in Yin in relazione a una determinata cosa può contemporaneamente essere Yang in relazione a un'altra; per esempio, l'uomo è Yang rispetto alla terra (perché è sopra ad essa), ma è Yin rispetto al cielo (perché è sotto). Quindi si può affermare che "il ritmo binario Yin/Yang è il ritmo fondamentale che anima il principio vitale"<sup>79</sup>, cioè il *qi*, che si espande e si contrae in un ciclo infinito, dando origine e trasformando per estensione i Diecimila Esseri, ovvero tutto l'esistente.

La teoria dello Yin e lo Yang viene usata anche per spiegare l'origine dell'universo, secondo cui all'inizio c'era lo *Wuji* 无极, l'Assoluto Indifferenziato, da cui si formarono le due polarità: Yin, negativo, femminile e rappresentato dal colore nero; Yang, positivo, maschile e rappresentato dal colore bianco; l'interazione tra questi due principi portò alla creazione del Taiji, cioè la Suprema Polarità. Il processo di creazione è raffigurato graficamente nel *Taijitu* 太极图, il diagramma del Taiji di cui esistono più versioni, la più celebre delle quali è riportata in figura<sup>80</sup>.



**Fig. 2:** la nascita del Taiji a partire dallo *Wuji*.



**Fig. 3:** la raffigurazione più conosciuta del *Taijitu*.

Esso va inteso in continua rotazione, come indicano le frecce che, tuttavia, non sono parte del diagramma originario; proprio questo perpetuo movimento permette all'universo di esistere, poiché nel caso in cui terminasse, si ritornerebbe inevitabilmente allo *Wuji*. La suddivisione dei due principi è a S, indicando non solo una perfetta ripartizione dell'area del cerchio, ma anche il loro costante alternarsi; i punti nero e bianco, che si trovano rispettivamente nella parte chiara e scura del diagramma, stanno a simboleggiare che Yin e Yang non sono mai assoluti, ma c'è sempre una parte di Yang nello Yin e viceversa.

Allo stesso modo, anche nella pratica del Taijiquan è evidente l'alternarsi continuo di posture e movimenti riconducibili ai due principi, per esempio il piede davanti è Yang e quello dietro è Yin, ma appena ci spostiamo e facciamo un passo, le condizioni cambiano e avviene la trasformazione dei

<sup>79</sup> *Ibid.*

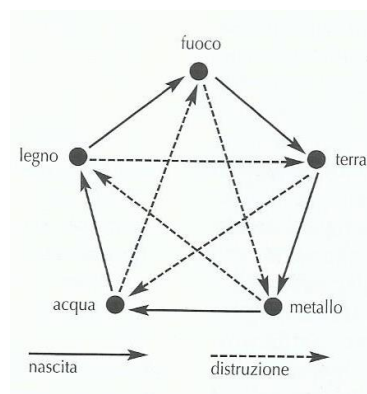
<sup>80</sup> CHANG, Dsu Yao, FASSI, Roberto, *Corso di T'ai Chi Ch'üan, op. cit.*, pp. 13-14.

due principi; l'attacco è Yang, mentre la parata è Yin; l'espiazione è Yang, mentre l'inspirazione è Yin<sup>81</sup>. Tutte le tecniche avvengono in un ciclo infinito di trasformazioni dei due principi e i movimenti sono circolari proprio come il *Taijitu*, che è anche il simbolo del Taijiquan.

### 13.2 Le Cinque Fasi

Partiamo dall'analisi dei caratteri *Wuxing* 五行: secondo molti studiosi, la traduzione convenzionale "Cinque Elementi" non è corretta per il fatto che non viene preso in considerazione l'aspetto dinamico di *xing* 行, "camminare", "andare"<sup>82</sup>; si perde, di conseguenza, il carattere processuale: i Cinque Elementi sono, in realtà, le Cinque Fasi, dato che non vengono concepite come sostanze, elementi fissi appunto, ma come fasi di un processo continuo e ininterrotto, ricollegabile alle trasformazioni di Yin e Yang, che porta la natura a trasformarsi, assumendo aspetti sempre nuovi.

Le Cinque Fasi fanno parte del pensiero della cosiddetta Scuola Naturalista, che comprende anche lo Yin e lo Yang, e il cui maggiore esponente fu Zou Yan 邹衍 (350-270 a.C.), una figura tanto mistica quanto celebre: la dicitura *Wuxing* compare per la prima volta nello *Shujing* 书经 (Il Classico dei Documenti), nel capitolo Hongfan 洪范 (Il Grande Piano)<sup>83</sup>, in cui vengono elencate: legno, fuoco, terra, metallo e acqua. Seguendo l'ordine in cui sono stati citati, ogni "elemento" genera quello seguente: il legno produce il fuoco, il fuoco genera la terra, con la cenere, la terra dà origine al metallo, come minerale, il metallo fuso dà vita all'acqua e quest'ultima genera il legno, cioè l'albero. Inoltre, il fuoco fonde il metallo, che taglia il legno, il quale, sotto forma di aratro o di radice, scava la terra, che a sua volta assorbe l'acqua, la quale, infine, spegne il fuoco. Da ciò si evince che le Cinque Fasi, dunque, sono interdipendenti e coesistono, esattamente come Yin e Yang. Segue un'immagine esplicativa in cui sono raffigurate schematicamente le leggi delle Cinque Fasi<sup>84</sup>.



**Fig. 4:** le relazioni tra le Cinque Fasi.

<sup>81</sup> *Ivi*, p. 15.

<sup>82</sup> CHENG, Anne, *Storia del pensiero cinese. Dalle origini allo «studio del Mistero»*, op. cit., p. 257.

<sup>83</sup> *Ivi*, pp. 256-257.

<sup>84</sup> CHANG, Dsu Yao, FASSI, Roberto, *Corso di T'ai Chi Ch'üan*, op. cit., p. 15.

La simbologia è preponderante nella cultura cinese, difatti le Cinque Fasi sono associate a molteplici aspetti, quali i punti cardinali (Nord, Sud, Est, Ovest e il Centro), le stagioni (primavera, estate, fine dell'estate, autunno, inverno), i colori (verde, rosso, giallo, bianco e nero), i sapori (aspro, amaro, dolce, acre e salato), le emozioni (gioia, rabbia, preoccupazione, tristezza e paura), gli organi (polmoni, cuore, fegato, milza e reni) e si potrebbe continuare all'infinito. Si approfondisce la corrispondenza con i punti cardinali, essendo la più pertinente in relazione al Taijiquan: il legno rappresenta l'Est, il fuoco il Sud, il metallo l'Ovest, l'acqua il Nord e infine la terra è al Centro<sup>85</sup>.

Esiste un antico disegno in cui sono riportate le corrispondenze tra il *Taijitu* e le Cinque Fasi: in alto, che per i cinesi è il Sud, c'è il fuoco, perché è l'elemento più Yang di tutti; a sinistra, cioè a Est, vi è il legno, in quanto è prevalentemente Yang; in basso, a Nord, si trova l'acqua, essendo la più Yin di tutti; a destra, ovvero a Ovest, c'è il metallo, che è prevalentemente Yin; la terra, infine, è posizionata al centro, poiché simboleggia l'equilibrio tra Yin e Yang<sup>86</sup>.



**Fig. 5:** il *Taijitu* e le Cinque Fasi.

Allo stesso modo, esiste la medesima corrispondenza tra le Fasi e le armi del Taiji, come visto nel paragrafo "12. Le armi", cui si rimanda per l'approfondimento.

In conclusione, le Fasi generano una catena infinita di corrispondenze, in un ciclo di trasformazioni perpetuo in cui sono inclusi tutti gli esseri, tutti gli aspetti e le manifestazioni, pertanto si può parlare di "antropo-cosmologia"<sup>87</sup>, cioè un rapporto tra l'uomo e il cosmo o, come dichiarerebbero i cinesi, tra il Cielo, la Terra e l'Uomo, poiché siamo un microcosmo nel macrocosmo, in cui le analogie si ripetono e si intersecano tra loro.

### 13.3 Il Classico dei Mutamenti

<sup>85</sup> *Ivi*, p. 16.

<sup>86</sup> *Ivi*, p. 19.

<sup>87</sup> CHENG, Anne, *Storia del pensiero cinese. Dalle origini allo «studio del Mistero»*, op. cit., p. 254.

Il Classico dei Mutamenti (*Yijing* 易经), risalente ai Zhou, ma come testo costituito più tardi, alla fine degli Stati Combattenti, è considerato un trattato cosmologico e simbolico, cui si ispirarono tutti i pensatori cinesi di qualsiasi epoca e corrente filosofica. Si configura come un sistema di nozioni riferite alla divinazione, in cui compare forse per la prima volta il riferimento allo Yin e lo Yang:

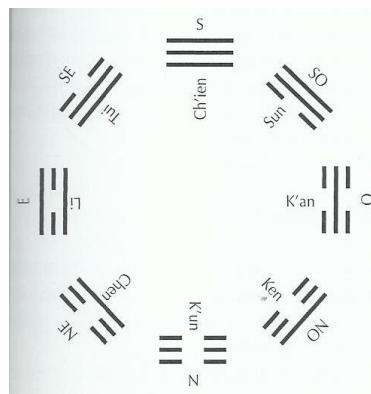
La combinazione in coppie di linee spezzate e continue a coppie forma quattro coppie di diagrammi che rappresentano lo Yin estremo, lo Yang estremo e due stadi intermedi.

La combinazione in triplette di linee spezzate e continue dà luogo a otto trigrammi.

Infine le possibili combinazioni dei trigrammi in coppie danno luogo ai 64 esagrammi. Si pensa che questi possano simbolizzare tutti i possibili fenomeni dell'universo, ribadendo quindi il concetto che tutti i fenomeni dipendono, in ultima analisi, dai due poli Yin e Yang<sup>88</sup>.

Quindi, lo Yin è rappresentato da due linee spezzate e simboleggia una risposta negativa, mentre lo Yang da una linea continua e sta a indicare una risposta positiva in relazione all'atto divinatorio. I 64 esagrammi, inoltre, riflettono tutte le possibili situazioni, motivo per cui era possibile un'ampia differenziazione nelle risposte, di conseguenza si riteneva l'oracolo estremamente preciso e affidabile. I trigrammi sono considerati la base del processo di mutamento, cui sono stati associati, in particolare, fenomeni naturali e parti del corpo. Per la corrispondenza tra i trigrammi e gli elementi naturali, si rimanda al paragrafo "4.1 Le Otto Porte", in cui è stata sviscerata l'analogia tra i trigrammi, i costituenti naturali e le Otto Porte.

Esiste, inoltre, anche una raffigurazione circolare dei trigrammi, posizionati in modo da occupare le otto direzioni, in cui bisogna ricordare che il Sud si trova in alto, mentre il Nord in basso, in relazione al massimo Yang e al massimo Yin<sup>89</sup>.



**Fig. 6:** rappresentazione circolare degli Otto Trigrammi.

Il Taijiquan, dunque, si basa sul principio fondamentale del Classico dei Mutamenti, ovvero la legge della trasformazione: i movimenti del Taiji sono in costante mutamento così come il continuo

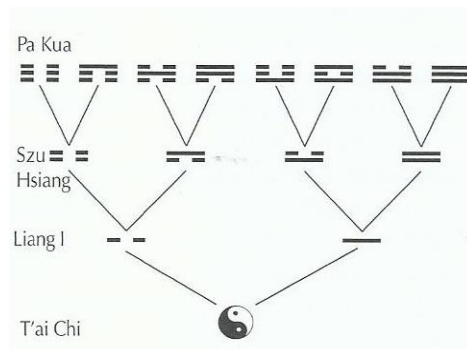
<sup>88</sup> MACIOCIA, Giovanni, *I Fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese*, Milano, Casa Editrice Ambrosiana, 1996, p. 1.

<sup>89</sup> CHANG, Dsu Yao, FASSI, Roberto, *Corso di T'ai Chi Ch'üan*, op. cit., p. 19.

alternarsi di Yin e di Yang tra loro e la formazione dei trigrammi e degli esagrammi, che generano, a loro volta, le manifestazioni di tutto l'esistente.

In questa opera, oltretutto, si menziona per la prima volta il termine "Taiji", che è stato anche rappresentato graficamente<sup>90</sup>.

Nello *Yijing* compare il Taiji [inteso come Supremo Ultimo], che ha generato lo Yin e lo Yang; questi due principi hanno dato vita ai Quattro Simboli [Piccolo Yin, Piccolo Yang, Grande Yin e Grande Yang], che hanno generato gli Otto Trigrammi<sup>91</sup>.



**Fig. 7:** relazione tra Taiji e *Bagua* (Otto Trigrammi).

### 13.4 Il Daoismo

Il Daoismo è una delle principali correnti filosofico-religiose della Cina, che affonda le sue radici in un periodo remoto, legato ai primi grandi maestri che vissero intorno al VI-V sec. a.C.; tra questi, la figura più eminente che emerge in relazione alla *Daojia* 道家, cioè alla Scuola daoista, è Laozi 老子, a cui viene attribuita la paternità del (*Laozi*) *Daodejing* (老子) 道德经 (Classico della Via e della Virtù – di Laozi). Dopo Laozi, altri maestri continuarono sulla sua stessa linea di pensiero, tra cui Zhuangzi 庄子, Liezi 列子 e Wenzi 文子, vissuti tra il V e il III secolo a.C.

Il *Dao* 道 è centrale nel pensiero cinese, ma assume significati differenti in base alle varie correnti filosofiche: nel Confucianesimo, ad esempio, riveste un ruolo prettamente morale, mentre nel Daoismo viene considerato come una legge universale al di sopra di tutto e di tutti, quindi anche superiore all'etica, che è intrinseca alla natura e ne regola il corso. Esso, tuttavia, non può essere definito in modo preciso, altrimenti non potrebbe dirsi tale, come affermato nella prima stanza del *Daodejing*:

<sup>90</sup> *Ibid.*

<sup>91</sup> QIN, Chengming 秦承明, "Xin shidai taijiquan wenhua de lishi huimou yu fazhan lunlue" 新时代太极拳文化的历史回眸与发展论略 (Retrospectiva storica e breve saggio sullo sviluppo della cultura del Taijiquan nella nuova epoca), *Wudang*, settembre 2021, n. 373, pp. 77-78.

Dao che come Dao può essere preso, Eterno Dao non è [...] <sup>92</sup>.

Da ciò deriva la concezione tipicamente cinese secondo cui tutto è in continua trasformazione, pertanto ogni cosa è relativa, così come Yin e Yang; bisogna pertanto allontanarsi da

quella saggezza derivata dallo stabilire verità univoche, dal separare il bene dal male, la conoscenza dall'ignoranza: operando distinzioni e discriminazioni, i sapienti si renderebbero responsabili anche dell'aspetto negativo di ogni dicotomia [...] <sup>93</sup>.

Così come per la filosofia daoista, anche nel Taijiquan si impara ad accettare e a concepire gli opposti come inseparabili, poiché l'uno è in un certo modo solo in relazione al suo opposto e mai in maniera assoluta: tutto è relativo.

Di conseguenza, non ha senso lottare contro il puro scorrere della natura, poiché sarebbe inutile, oltre a impiegare molte forze inutilmente. Questo porta al principio del *Wuwei* 无为, cioè del "non agire": questa concezione non comporta l'assenza totale di movimento, bensì indica che ogni azione che si compie deve essere in accordo con le leggi della natura; in altre parole, bisogna osservare la natura e abbandonarvisi, cioè seguirne il corso. Quest'ultimo, incarnando il Dao stesso, non si può conoscere se non a mano a mano che si procede nella Via e in ciò consiste la sua ineffabilità. Esiste, quindi, una sola saggezza, quella di seguire il Dao, di aderirvi e abbandonarvisi completamente, divenendo, infine, un tutt'uno con esso in modo spontaneo (*ziran* 自然).

Il Dao mai s'adopera, eppure non v'è cosa che non trovi compimento <sup>94</sup>.

Nel Taijiquan, così come in tutte le arti marziali, non si agisce mai per primi, ma si deve adattare la propria azione a quella dell'avversario; inoltre, l'ideale consiste nel vincere senza combattere, come viene dichiarato anche da Sunzi 孙子, celebre stratega militare:

Non è detto che vincere cento battaglie su cento sia la cosa migliore; la cosa migliore è, invece, costringere alla resa senza combattere <sup>95</sup>.

Un altro concetto rilevante è quello legato al *De*, che indica la Virtù, intesa come potere privo di accezione morale: essa consiste nella distinzione tra la morbidezza e la durezza, che corrispondono alla condensazione e alla dispersione del *qi* e, per esteso, alla nascita e alla morte. Quando un essere

---

<sup>92</sup> ANDREINI, Attilio, *Laozi Daodejing. Il canone della Via e della Virtù*, Torino, Einaudi, 2018, p. 3.

<sup>93</sup> ANDREINI, Attilio, SCARPARI, Maurizio, *Il daoismo. L'espressione più autentica del sentimento religioso cinese*, Bologna, Il Mulino, 2007, p. 26.

<sup>94</sup> ANDREINI, Attilio, *Laozi Daodejing. Il canone della Via e della Virtù, op. cit.*, p. 97.

<sup>95</sup> ANDREINI, Attilio, BIONDI, Micol, *Sun Tsu. L'Arte della Guerra*, Torino, Einaudi, 2011, pp. 19-20.



nasce, infatti, sebbene sia debole e fragile, ha comunque un grande potere, ovvero un grande *De*, che gli permette di crescere e di svilupparsi. Una volta cresciuto e raggiunto il suo massimo, tuttavia, perde il suo *De* originario, procedendo verso il decadimento e la morte. Nel *Daodejing* questo tema viene espresso ripetutamente facendo esempi diversi, sebbene il fulcro sia sempre il medesimo: la morbidezza vince sulla durezza e la forza si vince con la cedevolezza. Il Taijiquan è intriso esattamente di questi principi: non bisogna opporsi all'avversario, ma si deve sfruttare la sua forza per batterlo; per questo il corpo deve ritornare al suo stato originario, con il *qi* intatto e la respirazione diaframmatica come quella di un bambino.

Nel corso dei secoli, i daoisti elaborarono e perfezionarono delle tecniche per conservare il *qi*, allo scopo di allungare la vita e persino di divenire immortali. Gli studi condotti si focalizzavano su particolari esercizi respiratori, sviluppati nel Qigong 气功, e ginnici, come il Daoyin, cui si aggiunsero le ricerche sull'alchimia, in particolare quella interna (*neidan* 内丹), che aveva lo scopo di realizzare il celeberrimo elisir, ovvero, bisognava attenersi a specifiche pratiche meditative e respiratorie per purificare le energie interne e trasformarle in forme più raffinate. Solo in questo modo l'adepto poteva avvicinarsi all'illuminazione spirituale e avere la possibilità di diventare immortale. Tutte queste pratiche hanno in comune i principi fondamentali del Taijiquan: la respirazione diaframmatica, la profonda comprensione della relatività di ogni cosa e il suo continuo e perpetuo mutamento, dovuto al ciclo infinito di Yin e Yang. A ciò si aggiunge anche il vuoto mentale, che deriva dal Buddismo Chan 禅: esso consiste nel distacco da tutto, a partire dagli oggetti materiali, dalle passioni, dalle emozioni fino ad arrivare al proprio io. In questo processo tanto lungo quanto complesso, la mente deve essere consapevole e imperturbabile, unico modo per agire in piena libertà<sup>96</sup>. Nelle arti marziali avviene lo stesso, infatti si può percepire e intuire l'azione che l'avversario sta per compiere solo se si è in questo stato di presente consapevolezza, in cui la mente è libera da ogni pensiero ed è, quindi, pronta a recepire in modo istintivo ogni piccolo stimolo.

#### 14. Parte terza: i Tre Tesori

I cosiddetti "Tre Tesori", in cinese *Sanbao* 三宝, sono le tre energie interiori che costituiscono le radici dell'esistenza dell'uomo. Essi sono: *jing* 精, l'essenza vitale, *qi* 气, l'energia interna, e *shen* 神, l'energia spirituale. L'obiettivo del Taijiquan è innanzitutto quello di conservare e accumulare le tre energie, evitando, quindi, di disperderle, e in secondo luogo quello di purificarle per trasformarle in forme più raffinate. Si può, in effetti, raffinare il *jing* in *qi* e questo in *shen*, fino ad arrivare al vuoto (*xu* 虚), considerato lo stato meditativo più elevato<sup>97</sup>. L'appellativo di "Tre Tesori" è dovuto proprio

---

<sup>96</sup> CHANG, Dsu Yao, FASSI, Roberto, *Corso di T'ai Chi Ch'üan*, op. cit., p. 25.

<sup>97</sup> *Ivi*, p. 34.

agli effetti benefici della raffinazione di queste forme di energie, grazie alle quali si può mantenere il vigore, allontanare le malattie e vivere in salute e a lungo.

### **14.1 Jing**

Il carattere *jing* originariamente simboleggiava il “riso raffinato”, dunque è il risultato di un processo di rifinitura a partire da una sostanza grezza, che, essendo prezioso, va custodito con cura. Esistono tre tipi di *jing*: del Cielo Anteriore, del Cielo Posteriore e del Rene. Il primo è una forma di energia prenatale, poiché deriva dall’unione delle energie sessuali dell’uomo e della donna e nutre il feto; essendo ereditato da genitori, non può essere aumentato durante la vita, ma si può migliorare grazie alla pratica di esercizi di respirazione e, in generale, del Taijiquan. Il secondo è raffinato e deriva dai cibi e dai liquidi che i polmoni, lo stomaco e la milza trasformano in *qi*. Il terzo include i primi due ed è accumulato nei reni, anche se, essendo simile a un fluido, circola in tutto il corpo, in particolare negli Otto Meridiani Curiosi<sup>98</sup>. La sua funzione è di determinare i processi di crescita, riproduzione, sviluppo, maturazione sessuale, concepimento e gravidanza. Dunque, bisogna conservare questo prezioso fluido per vivere bene, a lungo e stando lontani da malattie; il Taijiquan, attraverso i suoi esercizi ginnici, respiratori e meditativi, contribuisce a mantenere la vitalità, cioè a preservare il *jing*<sup>99</sup>.

### **14.2 Qi**

Come visto all’inizio del paragrafo “13.1 Yin e Yang”, il *qi* è un concetto difficilmente spiegabile: ha molteplici significati, tra cui “soffio vitale”, “energia vitale”, “energia interna” e “respiro”, tutti connessi intrinsecamente tra loro, poiché è grazie alla respirazione dell’aria che l’uomo può ricaricarsi di energia con cui, a sua volta, può respirare, quindi tenersi in vita e muoversi. Esso assume forme diverse in base al suo stato di condensazione o di dispersione, perciò si trasforma continuamente. Il *qi* dell’Uomo, essendo compenetrante delle due energie cosmiche, è controllato e influenzato da quelli del Cielo e della Terra. Il *qi* complessivo, che permea il nostro intero corpo, deriva da tre componenti diverse: il *qi* dell’aria, che inglobiamo attraverso la respirazione; il *qi* dei cereali o del cibo, dato dalla digestione del cibo che ingeriamo; il *qi* originario o ancestrale, ovvero quello ereditato dai nostri genitori<sup>100</sup>. I primi due costituiscono, inoltre, il cosiddetto *qi* essenziale o postnatale, mentre quello trasmesso dai genitori è chiamato anche *qi* prenatale.

L’energia interna viene trasformata in *jing* in un punto preciso, il *dantian*, che significa “campo del cinabro”, chiamato così dagli alchimisti daoisti che si servivano di questo minerale di mercurio per le trasformazioni delle sostanze e veniva per questo considerato uno degli elementi fondamentali

---

<sup>98</sup> MACIOCIA, Giovanni, *I Fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese*, op. cit., pp. 38-39.

<sup>99</sup> CHANG, Dsu Yao, FASSI, Roberto, *Corso di T'ai Chi Ch'üan*, op. cit., p. 36.

<sup>100</sup> MACIOCIA, Giovanni, *I Fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese*, op. cit., pp. 41-43.

per l'elisir dell'immortalità. Allo stesso modo, anche nel corpo umano avvengono trasformazioni, la cui sede è proprio il *dantian*, che si trova a due o tre centimetri sotto l'ombelico e a circa un terzo della distanza tra l'addome e la spina dorsale. Quando nel Taijiquan si adotta la respirazione diaframmatica, è proprio nel *dantian* che avviene l'unione tra il *qi* del Cielo e quello della Terra e tra *qi* pre e postnatale<sup>101</sup>, permettendo al praticante di regolare le energie e farle scorrere correttamente lungo i meridiani. I movimenti, allora, saranno pieni di vitalità e acquisteranno velocità.

### 14.3 Shen

Lo *shen* corrisponde allo spirito ed è la forma più raffinata, quindi più immateriale, di energia interiore. Tra tutti gli esseri viventi, solo l'uomo la possiede, poiché è la coscienza umana che può riflettere la presenza di questa energia, intesa come consapevolezza presente. Le persone ricche di vitalità e che hanno una grande capacità di concentrazione hanno sicuramente uno *shen* abbondante, di solito osservabile dagli occhi (*yanshen* 眼神) luminosi e svegli<sup>102</sup>. Esistono due tipi di *shen*, prenatale e postnatale: i genitori contribuiscono alla formazione del primo, cioè quello originario, ma sono poi i singoli individui a doverlo coltivare e nutrire nel corso della vita<sup>103</sup>. Questa suddivisione richiama anche le medesime tipologie di *jing* e di *qi*, che difatti sono alla base dello *shen*.

Lo *shen* diventa forte solo quando il *qi* è abbondante, quindi le due energie si influenzano vicendevolmente, anche perché è la nostra mente (spirito) che, tramite il pensiero, fa muovere il *qi*. Per rendere questo processo attuabile, è necessario che la mente sia calma e vuota, ovvero priva di preoccupazioni e pensieri devianti; in queste condizioni può concentrarsi e, assumendo una postura corretta e dritta, il *qi* può essere indirizzato verso la spina dorsale, fino a salire lungo il collo per poi culminare alla sommità della testa<sup>104</sup>. È questo il processo di trasformazione del *qi* in *shen*, che permette di essere pienamente consapevoli del fluire delle energie interiori in ogni parte del corpo, il quale, in questo modo, diventa agile, veloce e percettivo, così come i movimenti si fanno naturali e leggeri. Chi riesce a dominare mente e corpo, in uno stato di concentrazione totale dal punto di vista mentale e fisico, raggiungerà la divina maestria: perde la propria individualità e diventa tutt'uno con il Taijiquan; ergo si può affermare che questa persona sia il vero saggio, che si è ricongiunto con il Dao ed è rientrato pienamente nel circolo dell'energia cosmica.

## 15. I Meridiani

---

<sup>101</sup> CHANG, Dsu Yao, FASSI, Roberto, *Corso di T'ai Chi Ch'üan, op. cit.*, p. 39.

<sup>102</sup> *Ivi*, p. 68.

<sup>103</sup> *Ivi*, p. 69.

<sup>104</sup> *Ibid.*

Il corpo umano è percorso da Meridiani, che sono canali invisibili entro cui scorre non solo l'energia, ma anche il sangue e i liquidi organici. Non combaciano con il percorso anatomico di vasi o arterie, ma costituiscono un sistema immateriale e organico, chiamato *jingluo* 经络, su cui sono distribuiti i punti di agopuntura, utilizzati anche nella digitopressione e nel micromassaggio cinese.

Il sistema di canali è formato dai Meridiani principali, i Meridiani trasversali e longitudinali, i Meridiani tendino-muscolari, i Meridiani Distinti e quelli curiosi. Vengono di seguito esaminati solo quelli principali e i curiosi, poiché sono strettamente legati alla pratica del Taijiquan.

I Meridiani principali (*jingmai* 经脉) sono dodici bilaterali e costituiscono l'ossatura della circolazione energetica; sono suddivisi in sei canali Yin, ognuno dei quali è associato a un organo della Medicina Tradizionale Cinese, e sei Yang, ognuno associato a un Viscere della MTC. Sono:

- Meridiano del polmone (Yin);
- Meridiano dell'intestino crasso o grosso intestino (Yang);
- Meridiano dello stomaco (Yang);
- Meridiano della milza-pancreas (Yin);
- Meridiano del cuore (Yin);
- Meridiano dell'intestino tenue (Yang);
- Meridiano della vescica (Yang);
- Meridiano del rene (Yin);
- Meridiano del pericardio o maestro del cuore (Yin);
- Meridiano del Triplice Riscaldatore (Yang).
- Meridiano della vescicola biliare o cistifellea (Yang);
- Meridiano del fegato (Yin)<sup>105</sup>.

Su questi Meridiani sono localizzati centinaia di punti utilizzati dagli agopuntori per risolvere una disarmonia e rimuovere i blocchi, ripristinando il corretto flusso del *qi*, che avrà effetti benefici al livello fisico e mentale, allontanando la malattia. Ad un livello avanzato di Taijiquan, è fondamentale conoscere e saper localizzare con estrema precisione i principali punti vitali che, se colpiti o premuti, hanno delle conseguenze diverse da sfruttare durante un combattimento. I punti per la trasmissione dell'energia sono numerosi, ma l'importante è ricordare i due fondamentali: *laogong* 劳宫, "palazzo della fatica", situato al centro della mano, più precisamente nel punto 8 del meridiano del pericardio; *yongchuan* 涌泉, "sorgente gorgogliante", al centro della pianta del piede, in corrispondenza del punto 1 del meridiano del rene. Se stimolati sfregandoli, si potrà percepire l'energia al livello sottile e ciò gioverà nella pratica del Taijiquan, poiché ci si sentirà più a contatto

---

<sup>105</sup> LIE' SOU, G., *Agopuntura cinese (l'antico metodo di guarigione alla portata di tutti)*, Milano, Edizioni Sarva, 1991, p. 22.

con sé, con la propria mente e il proprio corpo, sentendo la connessione tra l'Uomo (microcosmo) e l'Universo (macrocosmo).

Gli Otto Meridiani Curiosi (*Qi jing ba mai* 奇经八脉) collegano e regolano i Meridiani principali, mantenendo l'armonia delle funzioni<sup>106</sup> e sono:

- Vaso Governatore (*du mai* 督脉), che regola soprattutto il flusso del *qi* nei meridiani Yang;
- il Vaso Concezione (*ren mai* 任脉), che regola la circolazione del *qi* nei meridiani Yin e in quello Yang dello stomaco;
- Vaso d'Incrocio (*chong mai* 冲脉), che permette la penetrazione del *qi* nel midollo osseo della spina dorsale;
- Vaso Cintura (*dai mai* 带脉);
- Vaso di Unione Yin (*Yin wei mai* 阴维脉);
- Vaso di Unione Yang (*Yang wei mai* 阳维脉);
- Vaso Yin del Calcagno (*Yin qiao mai* 阴跷脉);
- Vaso Yang del Calcagno (*Yang qiao mai* 阳跷脉).

Sono questi Otto Meridiani, soprattutto i primi due, ad essere particolarmente rilevanti nella pratica del Taijiquan e, più in generale, del lavoro interiore; bisogna, infatti, sbloccare questi canali e aprirli per avere un flusso abbondante di *qi*, cui consegue un incremento dello *shen* e, quindi, della concentrazione, tramite la quale si può guidare efficacemente l'energia lungo il corpo.

Lungo i meridiani si trovano innumerevoli punti, delle vere e proprie "porte energetiche", che possono essere aperte e attivate grazie a metodi come la meditazione e il Taijiquan; il fine è farli allineare in modo corretto, attraverso una postura dritta e un'intensa concentrazione mentale, per far fluire liberamente l'energia<sup>107</sup>. Al livello fisico, i movimenti durante la pratica si fanno morbidi, fluidi e armoniosi, così come gli spostamenti appariranno leggeri dall'esterno, ma pronti a trasformarsi al primo stimolo. Tutto ciò comporta una profonda comprensione del sistema Uomo e, per estensione, dell'Universo, che porta ad agire in modo naturale e spontaneo, in accordo con il Dao.

## 16. I benefici del Taijiquan

Per concludere, il Taijiquan è una pratica dalle origini antichissime, sviluppatasi lentamente a causa delle condizioni storiche, ma che negli ultimi decenni sta vivendo un'espansione senza precedenti. Ciò è dovuto ai suoi innumerevoli benefici, dato che, oltre ad essere una disciplina marziale,

---

<sup>106</sup> MOIRAGHI, Carlo, *Il libro della medicina cinese. Fondamenti e segreti di una medicina tradizionale millenaria*, Milano, Bur Rizzoli, 2018, p. 55.

<sup>107</sup> CHANG, Dsu Yao, FASSI, Roberto, *Corso di T'ai Chi Ch'üan*, op. cit., p. 53.

rappresenta innanzitutto una modalità attraverso cui ritrovare o mantenere la propria salute non solo fisica, ma soprattutto mentale, poiché è da lì che si determina lo stato di benessere di un individuo. Come esposto in più punti dei paragrafi precedenti, la pratica costante nel tempo di Taijiquan ha effetti benefici in primo luogo sulla nostra psiche, perché attraverso la respirazione si rilasciano le tensioni che sono *in primis* mentali e che si riflettono nel fisico. Questo permette di sciogliere i blocchi energetici lungo i meridiani, ritornando al corretto fluire del *qi*, il quale, espandendosi in tutto il corpo, gli conferisce vitalità, vigore e velocità. I movimenti diventano più agili, si alleggeriscono e, con il passare del tempo, cambia anche l'approccio alle situazioni e ai problemi quotidiani, che verranno visti con uno stato mentale più rilassato, che non significa assolutamente meno attento, bensì più calmo e limpido. Per questi motivi, il Taijiquan può diminuire l'ansia, lo stress e le preoccupazioni, oltre ad allungare la vita e a migliorarne la qualità.

Sono stati condotti numerosi studi sui benefici del Taijiquan, in base ai quali un allenamento costante migliora la capacità di memorizzazione, diminuisce la pressione arteriosa, aumenta la concentrazione, incrementa la salute degli organi interni e delle articolazioni, quindi ha la capacità di rinforzare le condizioni di salute in pazienti affetti da malattie come la fibromialgia.

Si vuole riportare una parte delle conclusioni relative a una ricerca sugli effetti benefici del *Baduanjin*, da cui emerge come già solo la pratica di questa serie di esercizi preparatori possa effettivamente migliorare la qualità di vita dell'individuo sotto diversi aspetti:

The aggregated results from our meta-analysis showed that Baduanjin Qigong is beneficial for quality of life. The magnitude of effects was statistically significant, indicating that Baduanjin Qigong is an exercise modality that may be used as a strategy for promoting quality of life. The benefits of Baduanjin Qigong on quality of life are more evident on older adults and individuals with chronic conditions, possibly because these populations usually demonstrate a lower functional capacity, being more likely to benefit from light intensity exercise<sup>108</sup>.

The meta-analysis of the six studies showed significant beneficial effects of the Baduanjin Qigong on physical balance. These beneficial effects were observed for young [18, 33] and older adults [17, 35, 41], as well as for individuals with Parkinson's disease [41], with more pronounced benefits in the latter group. Improving balance is of major importance for preventing falls in older adults and individuals with neurodegenerative diseases, such as Alzheimer's disease and multiple sclerosis [51–55]. In this context, many studies have used Tai Chi Chuan as an intervention strategy with these populations. These studies have consistently found positive effects of Tai Chi Chuan on balance, emphasizing it as an appropriate modality for individuals with balance impairment [56–59]. The results

---

<sup>108</sup> ZOU Liye, *et al.*, "A systematic review and meta-analysis of baduanjin qigong for health benefits: randomized controlled trials" (articolo in linea), *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2017. URL: <https://doi.org/10.1155/2017/4548706> (consultato il 23/08/2022).

of the present systematic review suggest that Baduanjin may be an equally effective alternative for individuals desiring to improve balance<sup>109</sup>.

I benefici, dunque, sono enormi e riguardano tutti gli aspetti della vita. Praticare Taijiquan è essenziale per un corretto funzionamento del corpo, per avere una mente lucida e reattiva e, infine, per vivere bene e più a lungo.

---

<sup>109</sup> *Ibid.*

## **Capitolo II**

### **Traduzioni**

#### **Articolo 1**

SPORT E STILE

### **Le connotazioni della cultura tradizionale cinese nel Taijiquan**

LUO Li: Scuola di Scienze Motorie, Shenyang Normal University

ZHANG Xuezheng: Scuola di Scienze Motorie, Arti Marziali e Danza, Shenyang Sport University

*Abstract:* Il Taijiquan presenta ricche connotazioni della cultura tradizionale cinese, di cui incarna il modo di pensare unico, il modello di comportamento, la concezione della bellezza, l'orientamento dei valori, la visione sulla vita e sull'universo. Va anche oltre: è la cultura fisica che un'antica nazione tramanda da millenni e che si basa sui movimenti del corpo, per rivelare direttamente la cultura tradizionale cinese; tuttavia, a causa del suo rapido ritmo di diffusione e promozione, ne ha perso molti contenuti. Questo articolo ricerca e analizza innanzitutto le connotazioni della cultura tradizionale cinese nell'ambito del Taijiquan, si propone di approfondire la disciplina e fare chiarezza attraverso descrizioni più semplici e dirette, con la speranza di dare un contributo all'eredità della cultura tradizionale di questa disciplina.

**Parole chiave:** Taijiquan; cultura tradizionale cinese; connotazioni

“La cultura è l'anima di un Paese e di un popolo” ha dichiarato il Presidente Xi Jinping, “e la fiducia nella propria cultura è la forza più basilare, più profonda e più duratura per lo sviluppo di un Paese e di un popolo. Essa è strettamente legata alla splendida cultura tradizionale della Cina e deve essere costruita sulla sua trasmissione e sulla promozione, perseverando nella trasformazione creativa e nello sviluppo innovativo”. La splendida cultura tradizionale cinese, nutrita dallo sviluppo della civiltà da oltre 5000 anni, è la fonte spirituale della nostra fiducia nella cultura. Quella delle arti marziali è una delle molteplici branche all'interno della cultura tradizionale cinese ed è stata alimentata e coltivata, si è sviluppata ed è maturata nei 5000 anni di civiltà, per questo il contenuto delle arti marziali è ricco e vario e la disciplina che fino a oggi ha avuto l'influenza di più vasta portata nel suo sviluppo è il Taijiquan.

Il Taijiquan fu codificato tra la fine della dinastia Ming (1368-1644) e l'inizio di quella Qing (1644-1911); questo periodo storico rappresenta la fase di sintesi per quanto riguarda lo sviluppo della teoria delle arti marziali e, sebbene sia stato codificato oltre 300 anni fa, il valore del Taijiquan nella cultura tradizionale cinese è profondo e duraturo. Per quanto concerne la sua origine, esistono diverse teorie, ma, secondo quella universalmente condivisa, all'inizio venne creato da Chen Wangting (1580-1660), della nona generazione della famiglia Chen, a Chenjiagou nella contea di Wen, Jiaozuo, Henan. In base a quanto riporta il *Chen shi*



*jiapu* (La genealogia della famiglia Chen), egli nacque in una famiglia nobile in cui si praticavano le arti marziali e che veniva elogiata in questo modo: “Eccezionale nelle questioni letterarie e nelle strategie militari”. Verso la caduta della dinastia Ming, l’anziano Chen Wangting fece ritorno nel luogo natio per ritirarsi come eremita; ricercò e selezionò i punti di forza di molte famiglie, combinò i principi Yin e Yang del Taiji, si dedicò allo studio del *Daoyin*<sup>110</sup>, della dottrina dei meridiani nella Medicina Tradizionale Cinese e alla tecnica del *Tuna* (esercizi di respirazione interna ed esterna); creò un tipo di esercizi per imparare a separare e a unire lo Yin e lo Yang, il che portò a cambiamenti sui piani teorico e pratico, combinando durezza e morbidezza e alternando velocità e lentezza. Diede così origine a una disciplina adatta sia ai giovani sia agli anziani, volta sia al combattimento reale sia a rafforzare il corpo.

### 1. Il processo di sviluppo della promozione del Taijiquan nelle università

Prima del 2000, la ricerca sul lavoro di promozione del Taijiquan nelle università era orientata principalmente a capire come far apprendere questa disciplina agli studenti in breve tempo, sottolineando che per i principianti l’apprendimento in sé è il primo ostacolo <sup>[1]</sup>. I ricercatori hanno migliorato il processo di insegnamento attraverso diversi metodi: bisogna *in primis* avere una chiara motivazione per studiare, *in secundis* iniziare da una formazione di base, poi passare a risolvere problemi di coordinazione e analizzare lo schema più comune del movimento degli arti superiori, così come è necessario correggere la postura, memorizzare la sequenza dei passi ed esercitarsi nel lavoro dei piedi; hanno ideato, dunque, un processo di insegnamento con lo scopo di migliorarne l’efficienza, che, tuttavia, essenzialmente non coinvolgeva la cultura tradizionale.

Dopo il 2000, l’attenzione dei ricercatori si è focalizzata sull’armonia e sulla continuità tra la cultura tradizionale e il Taijiquan. Per esempio, in un suo articolo, il professore Zheng Jia cita Chen Xin (1849-1929), celebre teorico del Taijiquan nella storia delle arti marziali cinesi moderne, che nello *Xuequan xuzhi* (Punti rilevanti nello studio del Taijiquan) sottolinea: “Per apprendere il Taijiquan, prima bisogna studiare; dopo aver compreso gli insegnamenti dei libri, la sua acquisizione risulterà facile e naturale”. Su questa base, egli dichiara che la principale condizione per praticare il Taijiquan consiste nel comprendere nel modo giusto il Taijiquan <sup>[2]</sup>. La ricercatrice ed esperta Wang Ruying afferma in un suo articolo: “Il metodo per apprendere il Taijiquan dovrebbe basarsi sul processo di comprensione dei movimenti e di ricerca sulla forma degli stessi, e non semplicemente esserne una mera imitazione <sup>[3]</sup>.” L’autrice nota anche che “la sequenza completa degli esercizi riflette le regole dei movimenti di base, sottintende la conoscenza della filosofia tradizionale cinese e l’essenza della cultura tradizionale <sup>[3]</sup>”; dichiara, inoltre, che “bisogna studiare la cultura tradizionale cinese e coltivare *in toto* le qualità degli studenti con il supporto del Taijiquan”. Anche il professore Xu Peiwen in una sua ricerca ha asserito che “attualmente nell’insegnamento del Taijiquan si presta attenzione

---

<sup>110</sup> Il *Daoyin* è un metodo ginnico daoista che ha lo scopo di preservare la salute attraverso: la respirazione, l’esercizio fisico, l’allungamento e l’automassaggio. Le prime testimonianze letterarie si ritrovano nel *Zhuangzi* [N.d.T.].

solo alla trasmissione delle tecniche, ma si ignorano le connotazioni culturali <sup>[4]</sup>, appellandosi al fatto che nella trasmissione di tale disciplina si dovrebbe dare importanza all’eredità culturale, così da evitare di trascurarne l’essenza. Lo studio di Zhong Juhua fa un ulteriore passo in avanti: ella afferma che “il Taijiquan è un’arte marziale costruita sulla base della dottrina del Taiji, è prima una teoria e poi una tecnica, è un processo marziale di creazione e di trasformazione con uno scopo, per questo non bisogna semplicemente posizionarlo al livello di eventi sportivi che vengono perpetuati e ingranditi ogni anno <sup>[5]</sup>”. Zhong continua: “La direzione principale verso cui devono procedere le ricerche sul Taijiquan da oggi in poi è capire come fare luce sull’origine teorica e sui simboli culturali fisici nascosti dietro le tecniche, attraverso le attività corporee <sup>[5]</sup>”.

Le ricerche sopracitate mostrano che le teorie sul Taijiquan sono molteplici e hanno tutte un legame stretto con la cultura tradizionale cinese, di cui sono il prodotto. Bisognerebbe considerare il Taijiquan un mezzo di eredità culturale e decodificare certi significati culturali attraverso il funzionamento del corpo; per questo nel processo di promozione e diffusione, bisogna dare piena espressione alle sue caratteristiche culturali, su cui costruire una cornice che faccia da guida per coglierne i principi, studiare e trasmettere la magnifica cultura tradizionale cinese e rafforzare la nostra fiducia in essa.

## **2. Le basi teoriche del Taijiquan**

Il termine “Taiji” compare per la prima volta nel *Zhuangzi*, uno dei classici del Daoismo: “Al di là della vetta suprema dell’universo [il Taiji], non c’è altezza. Al di qua delle Sei estremità dell’universo, non c’è profondità.”<sup>111</sup>. Successivamente si ritrova nello *Yi Zhuan*, commentario allo *Yijing* (Classico dei Mutamenti): “Nello *Yijing* compare il Taiji [inteso come Supremo Ultimo], che ha generato lo Yin e lo Yang”. Nello *Yijing*, dunque, si fa risalire l’origine della vita umana all’interazione tra lo Yin e lo Yang: “Il Cielo è Yang; la Terra è Yin. I due principi si uniscono e generano oggetti duri e morbidi.” Per questo “il mondo è l’unione di Yin e Yang, che generano i Diecimila Esseri; l’uomo e la donna generano la vita, cosicché i Diecimila Esseri possano riprodursi.” Ciò significa che l’interazione tra lo Yin e lo Yang dà origine ai Diecimila Esseri. I cambiamenti delle cose nell’universo sono causati tutti dall’interazione tra Yin e Yang, tra durezza e morbidezza, tra movimento e stasi, pertanto si dice che “lo Yin e lo Yang costituiscono il Dao”; si ritiene, inoltre, che i cambiamenti siano infiniti: “La chiusura è la Terra e l’apertura è il Cielo, insieme generano il cambiamento, che è un processo senza fine.”

Secondo il Classico dei Mutamenti, i cambiamenti sono causati dall’alternanza di movimento e stasi, di durezza e morbidezza, di Yang e Yin, di cui riflettono la concezione materialista. Questa visione è stata subito applicata alla comprensione delle tecniche marziali. Ben presto fu Zhuangzi (fine del IV sec. a.C.) a fare uso dell’ideologia Yin-Yang per descrivere la Via della vittoria tramite

---

<sup>111</sup> LIOU, Kia-hway (a cura di), *Zhuang-zi (Chuang-tzu)*, Milano, Adelphi Edizioni, 1982, p. 61 [N.d.T.].

attacco e difesa; egli affermò: “Inoltre, abili combattenti iniziano con lo Yang, ma spesso terminano con lo Yin e arrivati al massimo diventano esperti”<sup>112</sup>. Successivamente, tutti gli esperti di arti marziali che si sono dedicati alla scrittura di libri hanno menzionato la dottrina dello Yin e dello Yang. Solo dopo la dinastia Qing, tale filosofia fu gradualmente approfondita e sistematizzata e, dato che rappresenta la base teorica delle arti marziali, la chiave per praticare il Taijiquan sta nel cogliere i cambiamenti dello Yin e dello Yang, della stasi e del movimento, della chiusura e dell’apertura.

### 3. Lo Yin e lo Yang nel Taijiquan

In generale, l’inibizione, il vuoto, la calma, l’immaterialità, l’interno e il basso sono tutti Yin, invece tutto ciò che è eccitazione, pieno, in movimento, tangibile, esterno e in alto è Yang. Nello *Huangdi Neijing* (Canone dell’Imperatore Giallo), antico trattato di medicina tradizionale cinese, è riportato: “La vita è tangibile e non c’è separazione di Yin e Yang”, per questo motivo la Medicina Tradizionale Cinese ricorre spesso alla teoria dello Yin e dello Yang per spiegare la struttura del corpo e, dal punto di vista fisico, anche le arti marziali si ispirano a queste due pratiche filosofiche, classificando le parti del corpo in base ai due principi. Per esempio: l’alto è Yang e il basso è Yin; la sinistra è Yang e la destra è Yin; “le spalle sono Yang, i fianchi sono Yin e quando sono in armonia tra loro, anche Yin e Yang si congiungono. La mano è Yang, il piede è Yin e quando sono in armonia tra loro, anche Yin e Yang si congiungono.”

Nel mondo sconfinato, quando non sono separati, lo Yin e lo Yang sono indifferenziati (*Wuji*); trasponendo questo concetto sul Taijiquan, quando ancora non ha inizio la pratica, ci si prepara con il corpo naturalmente in piedi, le braccia sono abbassate lungo i fianchi, il collo è dritto, la forza vitale è concentrata all’interno, l’espressione è naturale, lo spirito è fermo, integro e vuoto<sup>113</sup>, ma pronto a generare cambiamenti di Yin e Yang. I movimenti del Taiji generano lo Yin e lo Yang, il corpo si trasforma da statico a dinamico e lo *Wuji*, l’Assoluto indifferenziato, l’opposto e allo stesso tempo anche l’origine del Taiji, si divide in Yin e Yang, come dichiarato da Chen Xin: “Il nome è Taiji, infatti lo *Wuji* [cioè l’assenza di differenziazioni] genera movimenti naturali, così come Yin e Yang si alternano spontaneamente.” Prendiamo come esempio i movimenti di inizio e di fine del Taijiquan: perché sono sempre con il piede sinistro? Perché nella cultura tradizionale cinese il sinistro è Yang e il destro è Yin, quindi si muove prima il piede sinistro e il destro lo segue; ciò racchiude l’allusione al fatto che lo Yin segue il movimento dello Yang. Quando si termina, il piede sinistro ritorna,

---

<sup>112</sup> Il passaggio si riferisce al percorso seguito dai praticanti: inizialmente si concentrano su esercizi esteriori, cioè ginnici e di forza; successivamente si dedicano all’autocoltivazione, cioè agli esercizi interni, quali meditazione e respirazione. Il praticante, in questo modo, giunge alla conoscenza completa del Taijiquan e alla comprensione approfondita della dottrina Yin-Yang, divenendo un vero esperto [N.d.T.].

<sup>113</sup> L’espressione originale è *baoyuan shouyi* 抱元守一 che indica un esercizio daoista, il cui scopo è allenare lo spirito a mantenere la mente calma e a preservare l’energia, il cosiddetto *qi*, all’interno del corpo. Questa tecnica può allungare la vita, infatti rientra nelle pratiche daoiste per la longevità. Il vuoto è inteso come lo stato di *Wuji* 无极, ovvero l’assenza di differenziazioni, la forma primordiale da cui è stato generato il Taiji e, di conseguenza, la vita [N.d.T.].

sottintendendo che lo Yang si ricongiunge allo Yin. Inoltre, secondo la Medicina Tradizionale Cinese, a sinistra c'è il fegato e a destra i polmoni, ma il riferimento non è alla loro posizione anatomica, bensì alla funzione dell'energia dei due organi. Il lato sinistro indica il *qi* (energia) del fegato, mentre il destro quello dei polmoni; a sinistra c'è il fegato, che controlla il sangue, invece a destra ci sono i polmoni, che controllano il *qi*. Quando si inizia, si sposta prima il piede sinistro, cioè si dà inizio alla circolazione energetica, poi si avanza con il piede destro, dando avvio al *qi*; siccome il movimento del sangue è più lento rispetto a quello del *qi*, questa sequenza di movimento permette di mantenere l'equilibrio tra i due elementi. Nel punto finale dell'esercizio, il piede sinistro ritorna, il sangue rientra nel circolo del *qi* e in questo modo si mantiene l'equilibrio tra *qi* e sangue.

#### **4. La teoria dello Yin e dello Yang per riassumere le leggi e gestire i problemi comuni**

Il Taijiquan è “un'arte marziale intelligente”, formata da tecniche e movimenti complessi, e richiede una coordinazione fisica estremamente elevata. In generale sono compresi i movimenti delle mani, degli occhi, del corpo e i passi, oltre ad essere necessaria una riflessione attiva e cosciente. Se si conosce solo superficialmente la dottrina dello Yin e dello Yang o la non si conosce affatto, lo studio del Taijiquan equivale a copiare i movimenti senza coglierne l'essenza o come direbbero i cinesi “disegnare una tigre prendendo come modello un gatto”: in questo modo, spesso si considera la parte superiore ma non quella inferiore, si nota la testa ma non la coda. Ad esempio, posizionare le mani con i palmi che si guardano come se si tenesse una palla non è affatto un movimento singolo, ma una parte dell'intero movimento che si ripete in molte posizioni: “dividere la criniera del cavallo selvaggio”, “la gru bianca spiega le ali”, “prendere l'uccello per la coda a sinistra”, “prendere l'uccello per la coda a destra” e “lavorare al telaio a sinistra e a destra”. Prendiamo come esempio “dividere la criniera del cavallo selvaggio a sinistra e a destra”: quando si divide a sinistra, il primo passo consiste nel ritirare il piede e tenere la palla immaginaria, ruotando leggermente il tronco a destra, il braccio destro si piega davanti al petto e il palmo della mano è rivolto verso il basso. Il braccio sinistro, invece, si piega davanti all'addome con il palmo rivolto verso l'alto, così le due mani risultano opposte, cioè una verso il basso e l'altra verso l'alto, come a tenere la palla davanti alle costole; contemporaneamente il piede sinistro si ritira fino a raggiungere il destro, con l'avampiede piantato a terra. Quando si divide la criniera del cavallo selvaggio a destra, i movimenti sono l'esatto opposto di questi.

Tenendo la palla con entrambe le mani, una è rivolta verso l'alto, l'altra verso il basso ed entrambe seguono le rotazioni del tronco a destra o a sinistra: quando si ruota a sinistra, la mano sinistra è in alto con il palmo rivolto verso il basso; viceversa, quando si ruota a destra, è la mano destra a stare in alto con il palmo verso il basso. Questa variazione mostra che nello Yang c'è lo Yin e nello Yin c'è lo Yang: essi coesistono nell'unità, sono interdipendenti e l'uno è la premessa per l'esistenza dell'altro; si dice, infatti, che “lo Yin da solo non può generare, lo Yang da solo non può

crescere". Yin e Yang, inoltre, sono in equilibrio e non esistono distinzioni tra grande e piccolo, forte e debole, tanto e poco. Questi due principi contengono elementi o germogli opposti e hanno un picco massimo e uno minimo: "La prosperità al suo estremo si trasforma in declino" e "l'avversità al suo estremo diventa fortuna". Ciò significa che quando un aspetto è debole, l'altro è forte; quando l'uno cresce, l'altro scompare; ma quando uno diventa forte fino al suo estremo, produce la sua stessa debolezza e viceversa quando questa arriva al suo estremo, produce la sua stessa forza. La legge del movimento degli arti inferiori corrispondente a questa appena illustrata consiste in questo: quando si ruota la mano sinistra verso sinistra e in alto, l'avampiede destro è piantato a terra; nel ruotare, invece, la mano destra verso destra e in alto, è l'avampiede sinistro a essere piantato a terra. Questa posizione è proprio "stare in piedi in equilibrio, muoversi come su una ruota", su cui Wang Zongyue (1535-1606), allievo di Zhang Sanfeng, pone l'enfasi nel *Taijiquan lun* (Trattato sul Taijiquan); ciò significa che quando si sta in piedi, è come se il corpo stesse in equilibrio su una stadera, assumendo una posizione bilanciata e adeguata, con mani e piedi alle due estremità. Per quanto riguarda il corpo, immaginate di essere come una bilancia: la posizione con la palla tenuta dagli arti superiori e con l'avampiede a terra è simile a due bancali a destra e a sinistra che sono in equilibrio; il risultato è un arto a destra e uno a sinistra, uno in alto, l'altro in basso. Siccome l'alto è Yang e il basso è Yin, la sinistra è Yang e la destra è Yin, di conseguenza ciò che si esprime con questa forma è l'equilibrio tra i due principi.

## 5. Conclusione

La cultura non ha confini, specialmente quella raffinata. Il Taijiquan, essendo rappresentativo della splendida cultura tradizionale cinese e in quanto patrimonio culturale immateriale dell'umanità, non è più il tesoro solamente della Cina, ma sta diventando una ricchezza comune a tutti i popoli del mondo. Nella diffusione della cultura, sono l'eliminazione delle barriere linguistiche a livello globale e la flessibilità della comunicazione ad essere i principi guida. Con la diffusione e la promozione del Taijiquan su scala mondiale, anche l'intrinseca cultura tradizionale della Cina suscita più interesse, così da poter dare rilievo alla sua connotazione umanistica nella società di oggi.

### Riferimenti bibliografici

[1] CHEN Xiulong, "Pu xiuke ershisi shi taijiquan jiaofa tansuo" (Analisi dei metodi di insegnamento delle ventiquattro forme del Taijiquan nei corsi generali), *Beijing tiyu daxue xuebao*, vol. 1, n. 1, 1991, pp. 57-93.

[2] ZHENG He, "Taijiquan jiaoxue zhong de yaodian ji zhuyi shixiang" (Punti principali e questioni degne di nota nell'insegnamento del Taijiquan), *Shanghai tiyu xueyuan xuebao*, vol. 3, n. 24, 2000, pp. 91-93.

[3] WANG Ruying, WANG Jinghao, “Tanjiuxing jiaoxuefa zai Taijiquan jiaoxue zhong de yingyong” (Applicazione delle ricerche sui metodi di insegnamento del Taijiquan nelle scuole superiori), *Shanghai tiyu xueyuan xuebao*, vol. 6, n.27, 2003, pp. 111-112.

[4] XU Peiwen, LI Baoyu, “Xiaoqi jineng, daqi wenhua. Taijiquan jiaoxue zhong ying zhongshi de wenti” (Meno tecnica e più cultura. Le questioni a cui prestare attenzione nell’insegnamento del Taijiquan), *Tiyu wenhua daokan*, vol. 7, n. 1, 2003, pp. 90-91.

[5] ZHONG Juhua, ZHENG Jian, “Gaodeng yuanxiao taijiquan jiaoxue de kunhuo yu fansi. Jiyu wenhua benyuan de sikao” (Perplexità e riflessioni sull’insegnamento del Taijiquan nelle università di alto livello. Considerazioni sull’origine culturale), *Guangzhou tiyu xueyuan xuebao*, vol. 5, n. 35, 2015, pp. 118, 121.

[6] Commissione nazionale per i materiali di insegnamento sportivo nelle università, *Wushu lilun jichu* (Basi teoriche delle arti marziali), Pechino, Renmin tiyu chubanshe, 1997.

[7] XU Cai, *Wushu xue gailun* (Introduzione allo studio delle arti marziali), Pechino, Renmin tiyu chubanshe, 1995.

## Articolo 2

SPORT TRADIZIONALI

### **Analisi del significato filosofico del Taijiquan dal punto di vista della concezione del corpo**

YE Xiangdong

(Hainan Vocational College of Political Science and Law, Haikou, Hainan, Cina)

CLC: G80 Codice documento: A Identificativo articolo: 1006-8902-(2021) -10-003-2-TBB

*Culture & Sports Utensils and Technology Journal*

N° 476, ottobre 2021 (prima parte)

*Abstract:* nel grande contesto attuale di costruzione di un Paese con una cultura socialista, il Taijiquan è considerato un'entità culturale, da cui può emergere appieno la cultura tradizionale cinese e la cui influenza al livello internazionale assume un significato e un valore di grande importanza. Il corpo è il mezzo più conosciuto per le attività umane; con il continuo sviluppo della società e dell'economia, insieme al miglioramento sostanziale delle condizioni di vita del popolo, anche la concezione del corpo si è rinnovata: si è sempre più interessati e si presta sempre più attenzione alla salute fisica. Oltre ad essere considerato uno sport cinese prettamente tradizionale, il Taijiquan ha enormi benefici per la salute, infatti è in grado di rafforzare le difese immunitarie e addirittura di allenare la forza di volontà, portando i praticanti a stare sempre meglio; per questo bisogna prendere in considerazione l'analisi del significato filosofico del Taijiquan dal punto di vista della concezione del corpo. L'autore, basandosi sulla propria esperienza lavorativa e sull'unione di pratiche sociali comuni e studi specialistici, dà avvio a una ricerca in questo ambito, con la speranza di fornire materiale utile da cui attingere in futuro.

**Parole chiave:** Taijiquan; concezione del corpo; significato filosofico; analisi; ricerca

#### **Introduzione**

La filosofia cinese è opposta rispetto alla visione occidentale: essa dà grande rilevanza alla corporeità, che è anche una caratteristica culturale significativa ed esprime tutto il pensiero filosofico antico strettamente legato al corpo; valorizza l'unione tra mente e corpo e mostra anche che gli antichi partirono da quest'ultimo e non dalla coscienza per riflettere sui problemi. Tutto ciò è nettamente diverso rispetto alla coscienza e alla filosofia occidentali. Il Taijiquan è uno degli sport tradizionali che rappresentano la Cina, ma è anche un importante biglietto da visita, nonché l'emblema della cultura fisica orientale; in relazione alla salute, la sua valorizzazione ha portato benefici a tutti coloro che fanno esercizio, rafforzandoli, oltre a favorirne la salute fisica e mentale. Per questo bisogna prendere in considerazione le ricerche e l'analisi del significato filosofico

del Taijiquan dal punto di vista della concezione del corpo, così da permettere alle persone di comprendere la tradizione cinese mentre lo praticano.

## **1. La filosofia del corpo nella cultura tradizionale cinese**

### **1.1 La visione confuciana**

Lo sviluppo culturale sulla concezione del corpo nella tradizione cinese è inseparabile dal Confucianesimo: i confuciani attribuivano grande importanza al corpo, poiché credevano che senza il contatto, senza la connessione naturale e le relative emozioni, il loro pensiero non potesse essere messo in pratica concretamente. Prestavano molta attenzione all'educazione delle qualità morali e ritenevano che il corpo appartenesse alla società: "Coltivare il sé, sostenere la propria famiglia, governare il Paese e mantenere la pace" erano lo scopo principale dell'educazione. Confucio (551 a.C. – 479 a.C.) sostiene che bisogna avere molta cura del proprio corpo, comportarsi in modo prudente e, nel focalizzarsi sulla coltivazione delle qualità morali proprie e degli altri, si deve fare il possibile per evitare danni fisici. Mencio (372 a.C. – 289 a.C.) ritiene che avere cura del proprio corpo sia un atto istintivo e, a partire da lui, è progressivamente maturata questa concezione nella scuola confuciana. Egli crede che, sebbene ogni parte del corpo sia fondamentale, alcune siano più preziose di altre, così come sono diverse tra loro nelle dimensioni. Anche secondo Xunzi (310 a.C. – 237 a.C.) bisogna preservare il corpo e la vita, per comprendere completamente le connessioni e le divergenze tra corpo e sentimenti, tramite i sensi e l'esperienza.

### **1.2 La visione daoista**

Diversamente dalla scuola confuciana, secondo cui il corpo appartiene alla società, quella daoista ritiene che sia della natura: all'inizio è parte di questa e alla fine della vita vi fa ritorno. Nella visione daoista della mente e del corpo, si pone l'enfasi sulla protezione, sulla preservazione e valorizzazione di quest'ultimo, considerato il veicolo per l'esistenza della vita, di cui è l'espressione fondamentale. Se viene meno il corpo, non può più esserci la vita. Il pensiero di Laozi a riguardo è quello di preservarlo, valorizzarlo e amarlo: bisogna avere cura della propria vita come ci si preoccupa dell'onore e della disgrazia. L'idea principale del Daoismo consiste nel credere che dall'inizio alla fine il corpo esista nella sfera della natura e Laozi avanza la teoria secondo cui bisogna mantenere uno stato di «vuoto» e di «tranquillità»<sup>114</sup>. In una certa misura, questo indica anche la direzione di sviluppo della naturalizzazione per la visione daoista. Il pensiero di Zhuangzi (369 a.C. - 286 a.C.) sulla natura fa sì che il corpo, sulla via di ritorno al Dao,

---

<sup>114</sup> L'espressione originale è *zhi xu shou jing* 致虛守靜, tratta dalla stanza 16 del *Laozi*. Il vuoto e la tranquillità "rappresentano lo stato di un xin 心 «cuore, mente» non turbato dal desiderio e dalla parzialità, pronto ad accogliere la realtà così-come-è" (ANDREINI, Attilio, *Laozi Daodejing. Il canone della Via e della Virtù*, op. cit., p. 44) e grazie a queste due condizioni è possibile ritornare all'origine di tutte le cose, ossia il Dao [N.d.T.].



abbia una trascendenza più individuale; questo permette di fare un ulteriore passo avanti nella sua visione naturalistica.

## **2. Analisi della concezione del corpo nel Taijiquan**

### **2.1 Il corpo nel Taijiquan**

Il Taijiquan è una disciplina densa di contenuti e dallo stile unico. La pratica, che richiede una tecnica matura e ha un grande fascino, è profondamente influenzata dal Confucianesimo e dal Daoismo, che mettono in primo piano l'autocoltivazione tramite la meditazione e l'unione tra il corpo e lo spirito; sottolineano l'importanza di promuovere lo spirito marziale e le virtù, di curare l'interiorità così come l'aspetto esteriore. Sussistono, dunque, enormi differenze rispetto alla visione occidentale, in cui prevale la dualità di mente e corpo, cioè la separazione di queste due entità; di conseguenza, lo sviluppo delle arti marziali in Cina si concentra più sul preservare la salute, quindi è completamente diverso dall'infinito miglioramento tecnico ricercato dagli sport alle Olimpiadi. Dal punto di vista filosofico, il Taijiquan consiste nell'aver cognizione del mondo attraverso il corpo, ossia farne uso per adattarsi all'evoluzione. Ciò fa riferimento sia all'epistemologia sia alla metodologia ed è un tipo di conoscenza che parte dal corpo per percepire il mondo e vivere e, giunta all'apice, incarna l'unione di mente e corpo: attraverso quest'ultimo non solo si possono svolgere azioni pratiche, ma è anche possibile meditare. L'unione tra i due elementi è l'obiettivo dei praticanti ed è l'espressione di tutto il pensiero del Taijiquan, della conoscenza della natura e della connessione con la società. In questa disciplina, dunque, il corpo ha un'esistenza nella natura e nella società, di valore e cosciente e se ci si allontana da questo, non si può più parlare di Taijiquan, che ha un'energia e una forza vitale infinita solo quando c'è il supporto del corpo. Il superamento di se stessi, basato sulle ripetute esperienze corporee che portano alla conoscenza, in un certo senso rende evidente il significato e il valore dell'uomo.

### **2.2 L'importanza della relazione tra soggettività e oggettività**

Quando si ricevono informazioni dall'esterno, queste vengono comunicate all'«io» e al «me»<sup>115</sup> e avviene la loro sublimazione. L'uomo stesso è un sistema di informazioni completo e il corpo, nel pensiero cinese, non solo possiede soggettività e oggettività e rappresenta un ponte di connessione con il mondo, ma è anche un ponte per il pensiero stesso, infatti costituisce l'unione

---

<sup>115</sup> I concetti di «io» e «me» sono stati sviluppati da George Herbert Mead (1863- 1931), psicologo, sociologo e filosofo americano, ritenuto tra i principali fondatori della psicologia sociale, in *Mind, Self and Society* (1934), in cui espone le basi della teoria dell'interazionismo simbolico. Egli fa distinzione tra «io», la forma pura del sé e «me», la forma sociale del sé. Nello specifico, “per «io» si definisce la risposta dell'organismo agli atteggiamenti degli altri, mentre il «me» è l'insieme organizzato degli atteggiamenti degli altri che un individuo assume (ovvero riflette le leggi, i costumi, i codici organizzati e le aspettative della società)”. (SALVINI Elena, “George Herbert Mead: il padre della psicologia sociale” (articolo in linea, *Sociologicamente*, 2017. URL: <https://sociologicamente.it/george-herbert-mead-il-padre-della-psicologia-sociale/>, consultato il 04/08/2022) [N.d.T.].

di soggetto e oggetto, favorendo l'interazione tra «io» e «me». Questo fa sì che il corpo, da semplice essere vivente fatto di carne, si sublimi in un ruolo intelligente sul piano filosofico. Si può affermare che il corpo umano sia un organismo unico, un sistema complesso, aperto e cosciente; non è affatto un oggetto nel mondo, ma, al contrario, è l'esistenza del mondo che passa attraverso il corpo. Quello dei cinesi comprende il sistema di vita, intesa come attività quotidiane, esistenza, e percorso; allo stesso tempo è anche il punto di partenza e il trampolino di lancio per l'uomo nel conoscere le cose. Il corpo può rappresentare l'inizio della comprensione del sé, ma anche il fulcro della connessione e degli scambi uomo-società e uomo-natura. Secondo l'Occidente, invece, il corpo è formato di piccole sezioni divise e dotate di capacità proprie, come tessuti, cellule e organi che costituiscono le basi e le condizioni fondamentali per psicologia, fisiologia e anatomia; la filosofia cinese, invece, sostiene che nel corpo scorrano abbondantemente *qi* e sangue, per questo lo si vede come un importante sistema operativo di *jing* (essenza vitale), *qi* (energia interna) e *shen* (energia spirituale). Questa circolazione di *qi* e sangue permette alla vita di scorrere e le tre energie ne rappresentano la manifestazione esterna. La filosofia occidentale presuppone che corpo e pensiero siano divisibili e separati, mentre in quella cinese sono uniti e si crede che il corpo non sia solo il soggetto della conoscenza, ma anche l'oggetto e, tramite l'interazione tra soggetto e oggetto, può avvenire il collegamento tra il corpo e i Diecimila Esseri del mondo, anch'essi oggetto rilevante della cognizione corporea. La corporeità, dunque, è la necessità più basilare per la sopravvivenza del genere umano, ma i punti di vista delle culture di Cina e Occidente sono molto diversi a riguardo e in un certo senso incarnano opinioni ed esperienze differenti per la sopravvivenza di popoli differenti.

Il Taijiquan è uno sport che mette in risalto sia l'interiorità sia l'esteriorità: la prima generalmente si riferisce alle attività mentali e respiratorie, quali il pensiero, il cervello, la volontà, il *qi* e altri elementi intangibili, mentre la seconda indica principalmente le attività fisiche delle varie parti del corpo, quindi interamente esteriori, come mani, occhi, passi, corpo, spalle, dita, ginocchia e vita. Innanzitutto, bisogna allenarsi a muovere il corpo, che è essenziale per dimostrare le proprie abilità di attacco e difesa; senza l'uso di questo, non è possibile sviluppare l'arte del combattimento. Lo studio del Taijiquan richiede un grande sforzo fisico e una postura corretta. Con il progredire della pratica, si diventa abili in tutti i movimenti e a questo punto bisogna lasciar andare i sensi, rilassare lo spirito e congiungere mente e corpo in modo armonico, per poter conoscere quest'ultimo. Dando rilevanza ad entrambi gli aspetti, interno ed esterno, è necessario che il corpo conosca la vita, il sentimento popolare, le emozioni e le questioni umane della cultura cinese.

### **2.3 La dualità e l'integrità di mente e corpo nel Taijiquan**

Nella discussione sulla concezione del corpo, i cinesi attribuiscono enorme importanza alla pratica, che ha un legame molto stretto con la natura e il corpo; bisogna connettersi, poiché è fondamentale anche nel processo di perfezionamento. Per quanto riguarda il piano individuale, essenzialmente bisogna coltivare mente e corpo, mentre per quanto concerne le responsabilità sociali, è molto probabile che il percorso di ognuno crei o sposti il “vento” dell’ambiente e dell’intera epoca. La pratica non solo fa parte del processo di apprendimento, ma ne rappresenta anche il risultato, passa attraverso la continua aggiunta e raccolta di informazioni ed è una consuetudine sottintesa, perciò l’acquisizione del Taijiquan costituisce innanzitutto una pratica, ma non esclusivamente corporea: dall’inizio alla fine mira all’unione di mente e corpo, per cui non si intende una semplice forma fisica e lo sviluppo delle funzioni, bensì un processo fondamentale per elevare lo spirito. Nell’antica filosofia cinese, il corpo è la filosofia stessa, incarna l’«io» e il «non-io», l’anima e il corpo fisico, l’unione originaria tra mondo interno ed esterno; non indica solamente il tronco, ma è l’io-senza-sé (io *anatta*), l’interconnessione tra la natura apparente e l’integrità dell’universo infinito. Il corpo è formato da due elementi essenziali, il corpo stesso e la mente, e lo scopo principale del Taijiquan è gestirli in modo efficace: bisogna impegnarsi al massimo per migliorarne le qualità, così come è necessario garantire l’armonia tra corpo e coscienza interiore, sviluppandoli insieme; non si tratta, dunque, di contrasto e divisione. Praticando il Taijiquan, è possibile raggiungere la tranquillità, mantenendosi in uno stato di movimento e armonizzando la mente; questo è ciò che comunemente viene chiamato unione di moto e calma. Le norme sociali e l’etica, che limita l’estensione delle arti marziali, costituiscono la categoria filosofica che incarna il Taijiquan. Esiste, infatti, la concezione secondo cui “il Taiji non danneggia nessuno in dieci anni, con lo *Xingyi* [un’altra arte marziale cinese] in un anno si può uccidere”: viene messo in risalto il fatto che la pratica del Taijiquan è un incessante processo fisico e di comprensione, molto diverso rispetto all’ostentazione esteriore ricercata dalla filosofia occidentale. Consiste principalmente nella pratica costante e nella comprensione della saggezza della vita tramite il corpo, attraverso cui dare forma a comportamenti e abitudini. Questa pratica si discosta parecchio dai metodi di allenamento sportivi dell’Occidente ed è lontana dall’enfatizzare la mole di esercizio fisico o l’allenamento intensivo. È, dunque, il principio di autocoltivazione caratteristico delle arti marziali cinesi, in cui si dà grande rilievo allo sviluppo delle attività interiori.

### **3. Il significato filosofico del corpo nel Taijiquan**

#### **3.1 La base del Taijiquan: il movimento del corpo**

Si è sempre affermato che le arti marziali cinesi hanno avuto origine dalla giustizia, si sono sviluppate dalla medicina, sono attribuite ai guerrieri e diffondono l’arte; nello specifico il Taijiquan usa le teorie degli Otto Trigrammi, dei Cinque Elementi e dello Yin e lo Yang come

principi guida per lo studio e la pratica; si attribuisce molta importanza all'integrazione di forme e dinamiche del mondo naturale e della vita in società con la struttura tecnica del Taijiquan. Esso racchiude molte informazioni sulla cultura tradizionale e considera come requisiti fondamentali l'allenamento del *jing*, la coltivazione dello *shen* e il movimento del *qi*, collocando al primo posto la coordinazione tra movimento e respiro. Evidenzia, inoltre, che si può espellere la malattia con esercizi introspettivi, favorendo così la salute. Il corpo è la base e il prerequisito per l'esistenza umana ed è anche l'origine della filosofia del corpo nelle arti marziali. Lo sviluppo del Taijiquan è imprescindibile dal corpo e la pratica, oltre a migliorare le capacità fisiche, favorisce l'armonizzazione dei sensi ed eleva la sensibilità. Questa disciplina attribuisce primaria importanza alla consapevolezza del significato della vita e all'esistenza della società tramite diverse forme di movimento, che si fanno espressione dello stato interiore. Per quanto riguarda i sensi e lo spirito, il Taijiquan è molto astratto, rilassa i muscoli e trasforma Yin e Yang sia al livello teorico sia pratico; non ha criteri oggettivi per misurare i sensi e lo spirito in movimento, né si può dimostrare che le percezioni interiori siano un tutt'uno con i movimenti esterni del corpo, ma questo è un intero mondo, è l'arte della comprensione tramite l'esperienza, è una forma culturale estremamente elevata. Praticare il Taijiquan non solo è benefico per la salute, ma soprattutto ha come finalità l'autocoltivazione, il perfezionamento delle proprie qualità interiori e la comprensione della vita. Gli studi al riguardo spiegano che questa disciplina si basa sulla teoria daoista dello Yin e lo Yang, grazie alla quale si può coltivare il sé con forme e movimenti morbidi e lenti, cercare l'armonia del corpo stesso e focalizzarsi sullo sviluppo congiunto dell'uomo con la natura.

### **3.2 La cultura del pensiero corporeo nel Taijiquan**

Il pensiero di un popolo in un certo senso può riflettere il suo approccio alla vita e il pensiero del Taijiquan è molto razionale e costruito basandosi sul lungo termine e sull'osservazione diretta; è un modo di pensare razionale e caratteristico, che riflette l'atteggiamento dei cinesi nei tempi antichi verso le varie questioni. In esso, lo Yin e lo Yang sono il contenuto essenziale della filosofia tradizionale cinese e rappresentano anche la visione e il metodo per conoscere le cose degli uomini di prima, grazie a cui penetrare in tutti gli aspetti della vita. Il corpo è soggetto, ma anche oggetto e attraverso la conoscenza della struttura corporea, si può dedurre la dialettica tra attacco e difesa: essendo in continuo cambiamento, nell'attacco si enfatizza la forza, che deve essere come l'acciaio, mentre nella difesa si evidenzia la flessibilità. Queste variazioni incarnano anche lo stato di forza e morbidezza quando non sono ancora definite, pertanto fanno parte della tecnica del Taijiquan e sono l'applicazione del pensiero nel combattimento e nella pratica.

## **4. Conclusione**

Per riassumere, la pratica del Taijiquan è benefica per la salute e per lo sviluppo di mente e corpo, su cui effettivamente si basa; permette di giungere allo scopo, cioè all'autocoltivazione e alla valorizzazione della vita attraverso la comprensione e la pratica costante. Attribuisce enorme importanza all'unione tra *qi*, *jing* e *shen* e non mira solamente alla salute, ma piuttosto alla coltivazione del sé; per questo bisogna considerare con molta attenzione l'analisi sull'applicazione filosofica del Taijiquan nella visione del corpo e intensificarne la pratica, promuovendone in questo modo anche la cultura.

### **Riferimenti bibliografici**

[1] WU Yunong, "Qiantan shenti guan linian xia taijiquan de zhexue neihan" (Le connotazioni filosofiche del Taijiquan nella concezione del corpo), *Hao jiazhang*, vol. 57, n. 1, 2017, p. 55.

[2] CHEN Shuang, YUE Chunlin, "Taijiquan dui butong duanlian shuiping laonian nuxing dongtai pingheng de yingxiang" (Gli effetti del Taijiquan sull'equilibrio dinamico di donne anziane con diversi livelli di allenamento), *Nanjing tiyu xueyuan xuebao*, vol. 8, n. 18, 2019, pp. 26-32.

[3] GUO Xiangxuan, CHEN Wei, KUANG Lulu, "Shenxin hexie shiyu xia taijiquan ji li yanjiu" (Studio sulle tecniche del Taijiquan nell'ambito dell'armonia mente-corpo), *Chifeng xueyuan xuebao*, vol. 5, n. 1, 2019, pp. 126-128.

## Articolo 3

### Insegnamenti curricolari

Settembre 2021, n. 27, parte seconda

### I vantaggi dell'insegnamento del Taijiquan nell'educazione politico-ideologica

LIN Jing

(Dipartimento di Didattica e Ricerca sulle Scienze Motorie della Xinjiang University, Urumqi, Xinjiang, Cina)

**Codice documento:** A

**DOI:** 10.16400/j.cnki.kjdk.2021.27.054

*Abstract:* a seguito dell'integrazione dell'educazione politico-ideologica nell'intero processo di insegnamento del Taijiquan nelle università, sono aumentati notevolmente il patriottismo, la dedizione al duro lavoro e lo spirito combattivo degli studenti: si sono sviluppati e incrementati il carattere morale e ideologico, la consapevolezza di regole e leggi e l'adesione all'etica sociale, così come sono state ampiamente promosse le qualità globali, la valorizzazione della cultura e gli ideali degli studenti. Con l'idea innovativa di insegnare il significato nascosto di attacco e difesa nel Taijiquan, l'interesse verso questa disciplina è aumentato in modo significativo, migliorando i risultati nel fisico e nello studio e permettendo a mente e corpo di svilupparsi in modo completo. Essi hanno, così, compreso le caratteristiche del Taiji: "La durezza si vince con la morbidezza, la calma stimola il movimento, la linearità si trasforma in circolarità, il piccolo vince il grande e la forza si vince con la cedevolezza" e ciò ha dato una spinta alla conoscenza di questa cultura tradizionale. Gli studenti possono conoscere davvero se stessi e rafforzare lo spirito di cooperazione e di unione e, infine, porre le basi per allenarsi tutta la vita.

**Parole chiave:** Taijiquan, educazione politico-ideologica, piano di studi

## 1. La cognizione del Taijiquan in Cina e all'estero

### 1.1 Lo sport mondiale per la salute

Il Taijiquan deriva dalle attività produttive cinesi e da pratiche sociali, quali la filosofia, la medicina, gli studi militari, le arti marziali, l'estetica e la cinematica, tutti aspetti culturali riuniti in una disciplina; è il tesoro della Cina, il suo biglietto da visita e possiede capacità formidabili, tra cui attacco e difesa, la cura della salute e del corpo. Grazie al valore benefico e alla scientificità dei suoi principi, è diventato uno degli sport più amati dal grande pubblico cinese, oltre ad aver destato grande interesse anche all'estero.

Il Taijiquan è diventato ufficialmente uno sport per la salute solo dopo alcune centinaia di anni di sedimentazione storica e di conferme scientifiche moderne. Comprende cinque caratteristiche principali: un'ampia gamma di esercizi a coppia, praticità dei luoghi di

allenamento, varietà nei metodi, eccellenza nella cura del corpo e della salute e scientificità dei principi.

### **1.2 Il frutto dello sviluppo culturale e marziale della Cina**

Lo sviluppo del Taijiquan integra le filosofie di diverse scuole, come quella confuciana e daoista, e, inoltre, ha molte capacità, infatti permette sia di mantenersi in salute sia di coltivare il proprio sé, per questo è il frutto dello sviluppo culturale e marziale della Cina. Il senso di bellezza naturale, elastica e fluida dei movimenti è diventato uno dei modi per stare bene, popolare al livello internazionale, e ha suscitato un alto grado di interesse grazie al suo profondo significato culturale, alle forme uniche e alle svariate capacità, come mantenersi in forma e imparare a difendersi; nello specifico, è sempre più amato per i suoi benefici fisici.

### **1.3 L'integrazione armoniosa di mente e corpo**

Il Taijiquan riesce a sviluppare armoniosamente la volontà, il *qi* e la forma, così da muovere tutto il corpo; esercitare questi tre elementi non solo svolge un ruolo importante sulla salute e sulla protezione di apparati e organi, ma ne potenzia anche le funzioni.

Con l'avvio completo dei corsi di ideologia, politica e sport nelle università cinesi e grazie alla nuova opportunità rappresentata dall'inserimento del Taijiquan nella Lista Rappresentativa del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, sono state unite le realtà universitarie e le caratteristiche stesse della disciplina. È fondamentale fare un buon lavoro di trasmissione, ricerca, promozione, valorizzazione e monitoraggio del Taijiquan nelle università. Scelte e applicazioni ragionevoli del piano di studi, dell'ideologia, della politica e dei metodi didattici innalzano ulteriormente il livello di insegnamento del Taiji e ne promuovono un importante canale di sviluppo.

## **2. Taijiquan: il valore e l'idea innovativa dell'insegnamento curriculare**

### **2.1 L'integrazione dei corsi nella costruzione di un'educazione politica e ideologica**

Le funzioni di educazione morale, ideologica e politica del Taijiquan hanno ampia approvazione nell'educazione scolastica cinese. Nella visione complessiva degli studi sul Taiji, queste funzioni hanno ottenuto interesse, ma limitatamente all'analisi teorica del processo di insegnamento, mentre le ricerche pratiche su misure e approcci specifici sono poche. Il presente articolo prende come esempio le due sezioni (*duan*) del corso "Taijiquan a sedici forme" nel Sistema *Duanwei* (sistema a livelli), esplora i metodi e il piano di insegnamento politico-ideologico, da usare per la consultazione.

Questo sport permette agli studenti di unire le filosofie dello *Yijing*, dello Yin e lo Yang e dei Cinque Elementi, per conoscere il pensiero dialettico di Taiji e Yin-Yang nel Confucianesimo; crea un credo per affrontare le difficoltà e avere il coraggio di esplorare; lega i valori centrali del socialismo, rafforzando la comprensione degli studenti sulla civiltà, sull'armonia e la fratellanza,

che sono la base per formare un carattere improntato all'unione, alla cultura e all'armonia; permette di condividere l'ideale di una vita semplice e genuina, coltivando l'interiorità e allontanando i vizi.

L'insegnamento del sapere teorico delle arti marziali e della sequenza dei movimenti (*taolu*) fa sì che gli studenti ereditino nel modo più completo la cultura tradizionale della Cina. L'insegnamento politico-ideologico è indirizzato verso lo spirito nazionale cinese del costante miglioramento, che forma negli studenti universitari una corretta prospettiva di vita insieme a una coscienza combattiva e votata al duro lavoro. Gli insegnamenti del Taiji sulla combinazione di fermezza e cedevolezza, fisico e spirito, interiorità ed esteriorità, stato di moto e di quiete promuovono la disposizione alla virtù e l'inclinazione alla bellezza. "All'esterno si allena il fisico, all'interno le Tre Energie *jing, qi e shen*": è questa la caratteristica dell'esercizio che consente agli studenti un pieno sviluppo di mente e corpo; la filosofia orientale del Taiji contribuisce, quindi, a far conoscere il sano spirito di cooperazione e di unione.

A seguito dell'integrazione dell'educazione politico-ideologica nell'intero processo di insegnamento curricolare del Taijiquan, sono visibilmente aumentati il patriottismo, la dedizione al duro lavoro e lo spirito combattivo degli studenti, cui si aggiungono lo sviluppo e il miglioramento del carattere morale, di leggi e regole dell'etica sociale. Sono state promosse le qualità morali globali, la valorizzazione della cultura e gli ideali degli studenti, i quali, durante la pratica, irrobustiscono il fisico, rafforzano il carattere e temprano la volontà, godendo allo stesso tempo del piacere di allenarsi, che stimola la creatività e la vitalità. Così facendo, gli studenti sono guidati alla conoscenza della cultura tradizionale cinese, dato che il Taijiquan fortifica la fiducia nella cultura.

### **2.1.1 L'educazione morale nei corsi dopo l'integrazione di politica e ideologia**

I valori fondamentali:

- (1) Civiltà: lo spirito umanistico verso il mondo e il futuro.
- (2) Armonia: l'insegnamento dello studio, il risultato del lavoro.
- (3) Dedizione: l'impegno per la collettività, il servizio alla società.
- (4) Fratellanza: rispetto reciproco, cura e aiuto reciproci, amicizia armoniosa.
- (5) Virtù e spirito marziali: assenza di ostilità, mantenimento della pace, uso delle armi solo per fermare la guerra.

### **2.1.2 La coltivazione dello spirito umanistico negli studenti**

Il Taijiquan ha un significato storico e culturale che non può essere trascurato: lo studio di tale sapere sfrutta principalmente il metodo integrato di apprendimento dentro e fuori dall'aula, a cui si aggiunge l'insegnamento del contesto culturale relativo allo *Yijing*, ai Cinque Elementi e al Confucianesimo, per spiegare il Taijiquan e coltivare lo spirito umanistico degli studenti. In questo



modo si approfondisce la conoscenza delle tecniche e si consolida l'ammirazione per le arti marziali cinesi.

### **2.1.3 Le sane qualità degli studenti**

Con lo studio, gli studenti realizzano i principi del Taijiquan: "La durezza si vince con la morbidezza", "nascondi i tuoi punti di forza e aspetta il momento giusto", "usa le armi solo per fermare la guerra"; ciò avviene tramite: la formazione di piccoli gruppi che cooperano, la creazione di un buon ambiente competitivo, l'enfasi sull'importanza della cooperazione e dell'unione tra i membri e la promozione dello spirito di cooperazione. È così che gli studenti sviluppano qualità sane.

### **2.1.4 Il significato di fratellanza nel sistema di valori del socialismo**

La progettazione di situazioni competitive nella divisione dei gruppi si basa sul considerare le capacità degli studenti: è previsto che ogni gruppetto abbia un membro con ottime capacità per aiutare e guidare uno con abilità limitate; grazie all'aiuto reciproco nello studio, si può comprendere il significato di fratellanza, uno dei valori fondamentali del socialismo, che richiede sia rispetto sia aiuto reciproco.

## **2.2 Il principio guida nell'insegnamento del Taijiquan: l'analisi del ricco pensiero filosofico nelle forme marziali**

Analizzando il ricco pensiero filosofico nelle forme marziali, si spiega il significato di attacco e difesa nel Taijiquan, in base alle diverse capacità e livelli; si analizza e si studia ogni dettaglio di combattimento reale insito nelle forme, portando gli studenti a un livello base delle competenze e a riunirsi in gruppo, al fine di comprendere le caratteristiche della disciplina: "La durezza si vince con la morbidezza, la calma stimola il movimento, la linearità si trasforma in circolarità, il piccolo vince il grande e la forza si vince con la cedevolezza". La comprensione e realizzazione della cultura tradizionale da un lato nutre l'interesse degli studenti verso il Taiji, dall'altro li porta al raggiungimento dello scopo, che è quello di allenarsi per tutta la vita.

### **2.3 Innovazione: la diffusione della cultura tradizionale cinese e la ricchezza dei corsi**

Gli studenti di questo corso, oltre ad avere competenze sportive di base, devono anche sviluppare le capacità di insegnamento e di studio autonomo del Taijiquan, così da avere le basi per trasmetterne e diffonderne la cultura. La coltivazione di queste abilità, inoltre, arricchisce il valore dei corsi di Taijiquan.

### **2.4 I corsi di Taijiquan rafforzano il valore della cooperazione tra gruppi**

Attraverso la spiegazione e la pratica dei movimenti del Taijiquan, si allenano il fisico e le capacità di risposta degli studenti; aumentano le modalità di studio, così come la coscienza di gruppo, arrivando così a capire l'importanza della cooperazione.

## **3. Analisi dei problemi nell'insegnamento del Taijiquan e nella formazione politico-ideologica**

### **3.1 Mezzi e metodi di insegnamento semplicistici e obsoleti**

Attualmente, i modelli didattici di molti sport nelle università ruotano attorno alla figura dell'insegnante e hanno come nucleo centrale l'insegnamento di tecniche e movimenti; ignorano, quindi, gli interessi di studio e l'entusiasmo degli studenti, limitandoli all'analisi teorica e all'apprendimento dei significati di attacco e difesa; il campo di conoscenza, infatti, viene ristretto a un livello superficiale e relegato entro il perimetro degli esami, provocando un calo dell'entusiasmo e della proattività degli studenti. Pertanto, le condizioni di classi intere si presentano in modo monotono, rigido e passivo.

### **3.2 La fragilità dei livelli di insegnamento dei professori**

I professori di educazione fisica di oggi generalmente sono laureati o specializzati nelle università di Scienze Motorie e la maggior parte di loro non proviene da famiglie esperte nelle arti marziali; infatti, per lo studio del Taijiquan danno estrema rilevanza alla sua struttura, anche se non hanno ben chiare le connotazioni delle forme. Nell'insegnare, difatti, i professori non sanno dare una spiegazione dettagliata sui significati nascosti e sulla logica del Taijiquan, per questo gli studenti non hanno una comprensione chiara della sostanza dei movimenti ed è diminuita, di conseguenza, la qualità dello studio.

### **3.3 La mancanza di materiale didattico**

Attualmente in Cina nella stragrande maggioranza dei corsi universitari di Taijiquan, è comune attribuire molta importanza alle lezioni e poca al post-lezione: gli studenti studiano la disciplina solo facendo affidamento sugli insegnamenti dei professori in aula, ma non hanno materiali didattici da consultare e, in ogni caso, i programmi nelle varie università non sono unificati. Viene messa in primo piano la sequenza dei movimenti, al contrario della teoria e ci si basa sulla ripetizione dell'esercizio per la memorizzazione; pertanto, gli studenti apprendono la forma, ma mancano di comprensione a livello culturale e ideologico. Il loro studio, di conseguenza, non riesce a soddisfare i requisiti relativi al significato di salute e attacco-difesa e viene limitato enormemente lo sviluppo approfondito del Taijiquan nelle università.

## **4. Riforma e ottimizzazione nell'insegnamento di Taijiquan, sport, ideologia e politica nelle università**

### **4.1 Integrazione tra metodi di insegnamento moderni e tradizionali**

Per l'insegnamento tradizionale del Taijiquan nelle università, l'uso di video e programmi televisivi per lo studio, in base alle loro diverse caratteristiche, permette agli studenti innanzitutto di formarsi un'impressione completa sul *taolu*. In secondo luogo, consente ai professori di integrare gli aspetti essenziali delle tecniche nei video con quelli del combattimento reale; la spiegazione e la dimostrazione di ogni movimento, unita agli insegnamenti sportivi e politico-ideologici racchiusi nel pensiero filosofico del Taiji, da un lato accrescono l'interesse degli studenti verso questa disciplina e dall'altro regolano i valori, l'etica e la prospettiva sulla vita.

### **4.2 Le ricerche scientifiche sulle modalità di insegnamento dei movimenti base del Taijiquan**

Nell'insegnamento sportivo, di solito prima si scompongono i movimenti, poi vengono completati, ma questa modalità cambia nel Taijiquan, in cui prima si insegna tutto nella sua interezza e dopo si suddividono i movimenti in sezioni (*pianduan*). Il vantaggio consiste nel fatto che l'insegnante mostra e spiega la sequenza nella sua interezza, dando agli studenti la possibilità di formarsi un'impressione immediata di tutta la forma. In questo modo essi possono giudicare il grado di difficoltà e capire il valore del combattimento reale, ponendo le basi per incrementare il loro interesse verso il Taiji. Successivamente, in base alle diverse caratteristiche delle tecniche, si applica il metodo di suddivisione in *pianduan*, in cui vengono scomposti i movimenti di arti e tronco, per penetrare più in profondità nella spiegazione. Con questo sistema si comprende appieno ogni singola mossa nel *taolu*, insieme al significato nel combattimento reale e alla filosofia, in modo da raggiungere la combinazione organica tra questi e i principi politico-ideologici, capire la *ratio* del Taijiquan e l'avanguardia sul piano ideologico; solo così è possibile afferrarne l'essenza e la reale applicazione marziale in modo accurato.

#### **4.3 Il significato di attacco e difesa**

Gli insegnanti sanno riprodurre ottimi movimenti di attacco e difesa e conoscono bene il pensiero filosofico, cosicché nell'insegnamento possono confutare l'opinione degli studenti secondo cui questa disciplina è bella ma inefficace, oltre a porre fine all'idea che si limita alla salute e alla forma fisica. Di conseguenza, l'eccezionale insegnamento del Taijiquan non solo consente agli studenti di padroneggiare i movimenti e il *taolu*, ma abbina anche la spiegazione del significato di attacco e difesa nell'applicazione reale, così da migliorare notevolmente i risultati di apprendimento e l'interesse verso questa arte marziale. Oltre alle spiegazioni teorico-pratiche, gli insegnanti analizzano anche il ricco pensiero filosofico insito nei movimenti, in modo tale da stimolare l'entusiasmo degli studenti e promuovere, di conseguenza, una corretta conoscenza e comprensione sul tesoro della Cina.

#### **5. Conclusione**

Nella politica e nell'ideologia dei corsi viene trasmesso il gene rosso e preservata la cultura sportiva scolastica della salute e dell'impegno. La forza culturale viene trasmessa anche tramite l'uso di metodi di insegnamento *offline* e *Rain Classroom* (modalità mista, che si serve dell'utilizzo di dispositivi tecnologici per l'interazione anche in aula), con la consultazione di media ufficiali e indipendenti e grazie all'entrata del Taijiquan nella Lista dei Patrimoni dell'UNESCO. Contemporaneamente si mostrano i risultati e la diffusione della cultura, insegnando agli studenti universitari patriottismo, socialismo e collettivismo, al fine di rafforzare i cosiddetti "Quattro Principi della Fiducia in se stessi" (fiducia nel percorso, nei principi teorici, nel sistema e nella cultura) e costruire le "Tre Prospettive" (prospettiva sulla vita, sui valori e sul mondo) della filosofia politica di

Xi Jinping. Lo studio e l'interazione, quindi, fanno fiorire nei campus lo sport tradizionale cinese: il Taijiquan.

L'insegnamento delle due sezioni del "Taijiquan a sedici forme" nel Sistema *Duanwei* rende gli studenti consapevoli del pensiero dialettico tra Taiji e Yin-Yang nel Confucianesimo; crea un credo per affrontare le difficoltà e avere il coraggio di esplorare; lega i valori centrali del socialismo, rafforzando la comprensione degli studenti sulla civiltà, sull'armonia e la fratellanza, che sono la base per formare un carattere improntato all'unione, alla cultura e all'armonia; permette agli studenti di fare un passo avanti nella comprensione della cultura tradizionale.

Dopo l'inserimento del Taijiquan nella Lista Rappresentativa del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, molte università hanno dato avvio ai corsi. Così non solo viene trasmessa, studiata e promossa la cultura di tale disciplina, ma questa può anche aiutare gli studenti a rafforzare il fisico dopo lo studio, allenando in modo efficace mente, corpo e disposizione d'animo. I professori universitari di educazione fisica hanno il compito di migliorare attivamente il proprio livello di insegnamento con l'integrazione di metodi avanzati e di incrementare l'interesse di studio dei ragazzi, aiutandoli a capire nel dettaglio i significati celati del Taijiquan. Solo quando ne apprendono la quintessenza, possono contribuire a perpetuarlo e a diffonderlo con forza.

### Riferimenti bibliografici

[1] SHENG Jie, WANG Hui, ZHU Zhongyao, "Ershisi shi jianhua taijiquan jiaoxue sheji yu shishi xiaoguo jixi" (La progettazione e l'insegnamento delle ventiquattro forme semplificate del Taijiquan con un'analisi dei risultati effettivi), *Zhonghua wushu*, vol. 6, n. 1, 2021, pp. 123-126.

[2] FU Muhong, HE Tianjin, "Yiqing qijian taijiquan jiaoxue kecheng chuangxin yanjiu. Yi huadong jiao tong daxue weili" (Ricerca sull'innovazione dei corsi di insegnamento del Taijiquan durante la pandemia. Il caso della East China Jiaotong University), *Taiyuan chengshi zhiye jishu xueyuan xuebao*, vol. 5, n. 1, 2021, pp. 123-126.

[3] ZHANG Xiaoxia, "Zhonghua chuantong wenhua dui daxuesheng si zheng jiaoyu de tuidong zuoyong. Yi yingkou zhiye jishu xueyuan pu shi fen yuan puji taijiquan weili" (Il ruolo della promozione della cultura tradizionale cinese nell'insegnamento politico-ideologico degli studenti universitari. Il caso della diffusione del Taijiquan nella Divisione Generale dello Yingkou Vocational and Technical College), *Liaoning guangbo dianshi daxue xuebao*, vol. 3, n. 1, 2017, pp. 115-116.

## Articolo 4

### Retrospectiva storica e breve saggio sullo sviluppo della cultura del Taijiquan nella nuova epoca

QIN Chengming

Scuola secondaria di formazione professionale presso Dongchangfu, Liaocheng, Shandong

CLC: G852.11                      Codice documento: A

*Xueshuban - Wudang*

N° 373, settembre 2021

*Abstract:* grazie allo sviluppo odierno, il Taijiquan è diventato un simbolo culturale e svolge un ruolo primario nell'ambito della salute. Esaminarne il processo evolutivo può aiutare a svelare il suo valore moderno. La sua attuale applicazione in ogni campo offre nuove idee per la sua diffusione futura, rafforza lo "spirito artigiano" insito nella disciplina e contribuisce anche ad accrescere il *soft power* cinese.

**Parole chiave:** nuova epoca; cultura del Taijiquan; sviluppo

Con il miglioramento delle condizioni di vita, le persone danno sempre più importanza alla propria salute, accrescendo la consapevolezza in questo ambito. All'inizio, il Taijiquan traeva insegnamenti dalle conoscenze sulla conservazione della vita, per questo la sua funzione era di preservare la salute. Nel contesto odierno, lo Stato, al fine di rafforzare il fisico e la consapevolezza della salute, ha promosso i principi fondamentali del progetto "Healthy China 2030": priorità della salute nella cornice delle politiche pubbliche; innovazione dei servizi sanitari in linea con le scelte governative; investimenti e sviluppo scientifico tra medicina occidentale e Medicina Tradizionale Cinese; equità dei trattamenti tra aree rurali e città<sup>116</sup>. All'interno di tale quadro si vuole portare avanti energeticamente la cultura tradizionale e diffondere gli sport caratteristici della Cina. Il Taijiquan ha una storia secolare, grazie anche alla capacità di diffondersi rapidamente perché è praticabile ovunque; all'interno delle tecniche, inoltre, è racchiusa l'antica saggezza della cultura cinese. Per questo oggi il Taijiquan non è solo uno sport per mantenersi in salute, ma soprattutto rappresenta un aspetto della cultura.

---

<sup>116</sup> Comitato Centrale del Partito Comunista Cinese, Consiglio di Stato, " 'Jiankang zhongguo 2030' guihua gangyao" (I principi fondamentali del progetto "Healthy China 2030"), *Baidu*, <<https://baike.baidu.com/item/%E2%80%9C%E5%81%A5%E5%BA%B7%E4%B8%AD%E5%9B%BD2030%E2%80%9D%E8%A7%84%E5%88%92%E7%BA%B2%E8%A6%81/19926077?fr=aladdin>>, 2016 (consultato l'11/08/2022) [N.d.T.]. MANTOVANI, Andrea, "Così la Cina riorganizza il suo sistema sanitario" (articolo in linea), *AboutPharma*, 2020. URL: <https://www.aboutpharma.com/senza-categoria/cosi-la-cina-riorganizza-il-suo-sistema-sanitario/> (consultato l'11/08/2022) [N.d.T.].

## 1. La cultura del Taiji e le basi delle arti marziali: fundamenta teoriche e tecniche per la nascita del Taijiquan

Lo storico delle arti marziali cinesi Tang Hao (1896-1959) in una sua ricerca ha confermato: “All’inizio il Taijiquan veniva insegnato dalla famiglia Chen a Chenjiagou, contea di Wen, Henan e il fondatore si chiamava Chen Wangting.” Lo stile Chen è stato codificato proprio da lui ed è stato tramandato per oltre 300 anni fino ad oggi; in questo arco temporale di rimaneggiamenti e innovazioni, sono emersi molti altri stili rappresentativi, come quelli della famiglia Wú 吳 e della famiglia Wǔ 武. Nonostante ogni scuola abbia le proprie peculiarità stilistiche e differenze nei movimenti, dal punto di vista della struttura del *taolu*, dei nomi delle tecniche e delle basi della pratica, quasi tutte derivano dallo stile della famiglia Chen e sono tutte riconducibili a questa per l’eredità storica.

Anche nello *Yijing*, un Classico della cultura tradizionale cinese, si possono trovare tracce del Taijiquan: “Nello *Yijing* compare il Taiji [inteso come Supremo Ultimo], che ha generato lo Yin e lo Yang; questi due principi hanno dato vita ai Quattro Simboli [Piccolo Yin, Piccolo Yang, Grande Yin e Grande Yang], che hanno generato gli Otto Trigrammi; questi definiscono la buona e la cattiva sorte, attraverso cui si ottengono risultati”. Da qui si può capire come la cultura del Taiji abbia sempre influenzato lo sviluppo e l’esistenza della cultura stessa della Cina. Dallo *Yijing* si comprende che sin dai tempi antichi tale cultura era già ampiamente diffusa nella valle del Fiume Giallo e questa atmosfera ha creato solide basi teoriche per l’emergere del Taijiquan. Chen Wangting visse tra la fine della dinastia Ming e l’inizio di quella Qing, periodo molto remoto, e a causa di questo passaggio da un’epoca a un’altra si persero già allora molti pezzi del Taijiquan codificato inizialmente: fino a oggi sono state ritrovate e conservate solo una parola del *Changduanju* (Poesia *ci*, composta da versi di lunghezza irregolare e originariamente cantata), e una sezione del *Quan jing zong ge* (Canzone del Classico sul Taijiquan).

Nei documenti storici sulle tecniche del Taijiquan di Chenjiagou e di Zhaobao, compaiono chiare testimonianze sul *Changquan* (altro nome del Taijiquan) e sul *Paochui* (un’altra arte marziale interna), che forniscono, dunque, le basi per ricercarne l’origine a partire dal *Paochui*.

Gli studi sulle tecniche di queste due arti marziali segnano il principale punto di svolta per la rivelazione sulla nascita del Taijiquan: si scoprì che il *Paochui* continuava ancora a diffondersi a Chenjiagou e a Zhaobao, nella contea di Wen, nel periodo compreso tra la fine dei Qing e la Repubblica di Cina (1912 – 1949). Di questa arte marziale vennero analizzate le tecniche di combattimento della serie tradizionale, annotate meticolosamente nei manoscritti degli esperti Chen Lixing e Chen Xin del tardo periodo Qing: le sequenze uno, due, tre, quattro, doppio quattro, quattro minore e cinque. Inoltre, confrontandole con le famose tecniche del *Quan jing sanshier shi changquan* (Il Classico del Taijiquan a trentadue tecniche) del generale Qi Jiguang (1528 – 1588), si può notare che quasi tutti i movimenti del *Paochui* originano da questo libro della famiglia Qi. Nel

1931, il celebre storico delle arti marziali cinesi Tang Hao (1887 – 1959) partì per Chenjiagou al fine di portare avanti le ricerche e scoprì che nel *Quanpu* (Manuale di Taijiquan), copiato a mano e riordinato, oltre alle cinque sequenze del *Paochui*, c'erano anche tecniche di *Paochui jiazi*, quindici di Taijiquan e altrettante di *Paochui*, quindi il contenuto superava le trentadue tecniche di Qi.

Basandosi sulle annotazioni e sui documenti contenuti nel libro *Taijiquan kao xin lu* (Registro degli esami di Taijiquan), l'esperto di arti marziali Xu Zhen (1898 – 1967) suggerisce che “quello che è stato tramandato dalla famiglia Chen è originariamente *Paochui* e non Taiji”. Questo punto di vista identifica le principali tecniche di combattimento diffuse a Chenjiagou, nel periodo compreso tra la metà e la fine della dinastia Qing, con quelle del *Paochui*; oltre a ciò, questa prospettiva è condivisa da buona parte degli studiosi, secondo cui questa ricerca corrisponde alla realtà effettiva.

Influenzato dallo sviluppo del Taijiquan nelle grandi città moderne, il cambiamento d'identità della famiglia Chen - associata al *Paochui* - ha portato direttamente alla nascita delle tecniche di Taijiquan della scuola Chen. La sua eredità principale risale ai primi anni della Repubblica di Cina, quando gli esperti di Taijiquan rappresentati da Chen Fake, Chen Jifu e Chen Ziming lasciarono le campagne uno dopo l'altro e si insediarono nelle città: diedero, così, inizio all'epoca d'oro del Taiji, con la diffusione delle successive scuole Yang, Wú 吳 e Wǔ 武. Giunta alla piena maturazione delle forme e dello stile nelle tecniche, il Taijiquan della scuola Chen cominciò a stabilire progressivamente la propria combinazione di fermezza e cedevolezza, l'alternanza di moto e calma e fece della “forza avvolta come un filo di seta” la base del suo stile peculiare.

Intorno al periodo della fondazione della Repubblica Popolare Cinese (1° ottobre 1949), a causa di guerre, calamità naturali e cambiamenti sociali, cui si aggiunse l'ampia diffusione della cultura occidentale, la situazione dell'intera società causò un blocco improvviso nello sviluppo del Taijiquan. Con le riforme sull'apertura di Deng Xiaoping venne inaugurata una fase di grande crescita economica per la Cina, che spronò anche lo sviluppo diversificato della cultura; l'emancipazione sul piano ideologico, inoltre, portò le arti marziali tradizionali a nuove prospettive di diffusione. Nel gennaio del 1979, la Commissione per lo sport e per la cultura fisica della RPC ha pubblicato il “Comunicato sulla riscoperta e organizzazione del patrimonio delle arti marziali”, in cui richiedeva che tutti si dedicassero con grande energia al lavoro marziale di massa, cosicché la nazione intera incrementasse gli sforzi di ricerca in questo ambito. Nel settembre 1992, la contea di Wen, a Jiaozuo, nello Henan ha organizzato il Primo Incontro Internazionale di Taijiquan; nell'agosto 2000, la prefettura di Jiaozuo ha tenuto la Prima Competizione Internazionale e di Scambi sul Taijiquan. L'iniziativa e la pubblicizzazione di questi incontri e competizioni hanno portato a una diffusione ampia e ancora più celere del Taijiquan al livello nazionale e internazionale.

## **2. La moderna diffusione del Taijiquan**

### **2.1 L'applicazione del valore salutare del Taijiquan in diversi settori**

All'inizio il Taijiquan venne codificato da Chen Wangting e veniva adoperato principalmente per combattere e imparare dall'altro; oltre a ciò, è caratterizzato dal suo valore legato alla salute. Quando Chen elaborò questa disciplina, infatti, la unì alle tecniche tradizionali di *Tuna* per preservare la salute, agendo efficacemente sull'allontanamento della malattia e sull'allungamento della vita. Negli ultimi anni, con l'aumento continuo dei poteri globali della Cina, sono migliorate le condizioni di vita e si dà sempre più importanza alla salute. Condurre una vita salutare è diventata la moda da seguire, di conseguenza, le persone hanno prestato molta attenzione anche alla capacità del Taijiquan di mantenersi in forma, legata alla cultura tradizionale: esaminando le ricerche condotte nell'ambito della medicina sportiva riguardo al valore del Taijiquan sulla salute, sempre più studi affermano chiaramente che la pratica costante e a lungo tempo ha benefici sulle funzioni degli organi, pertanto oggi nella maggior parte degli ospedali questa disciplina è la preferita tra gli sport aerobici per pazienti affetti da malattie croniche. Il motto "La scienza consiglia di praticare il Taijiquan, per mantenersi in forma fare esercizio a volontà", grazie allo sviluppo della scienza e della tecnologia, è già diventato il cuore del sistema di valori della cultura odierna del Taijiquan.

Negli ultimi anni, l'applicazione del Taijiquan anche nel campo aerospaziale è diventata il fulcro della ricerca, che è stata chiamata "Il Taijiquan intorno al Cielo". Inizialmente venne lanciata in Cina dal primo eroe-astronauta Yang Liwei, che invitò numerosi esperti di arti marziali per preparare insieme il progetto; questo tipo di Taijiquan viene principalmente usato per fare esercizio in un ambiente a gravità zero, mentre gli astronauti lavorano. Il metodo è costituito di diciotto movimenti, divisi in due parti: quella effettuata nello spazio si chiama "Taijiquan nello spazio", mentre quella sulla terra prende il nome di "Taijiquan a terra". Lo schema dei movimenti relativi alla parte superiore del corpo è identico in entrambe, mentre differisce nelle gambe: quando gli astronauti si allenano in una condizione di assenza di gravità, hanno bisogno di una forza esterna per tenere i piedi fermi, infatti vengono loro assicurate delle fascette che permettono loro di rimanere in posizione eretta, con i piedi che toccano la superficie del veicolo spaziale. Nel dicembre 2016, questo metodo ha ottenuto i diritti di proprietà intellettuale e con il test pratico dell'esperimento *Taikong 180* (Spazio 180) ha suscitato l'interesse anche di altre nazioni. Oggi, questa metodologia dolce di fare esercizio è già stata adottata dalla NASA come regolare addestramento per gli astronauti. Alla luce delle caratteristiche delle arti marziali tradizionali, si sta portando avanti la modernizzazione, che fornirà nuove idee per il futuro sviluppo del Taijiquan.

## **2.2 Lo "spirito artigiano" degli esperti di Taijiquan di oggi**

L'eredità del Taijiquan è stata di grande aiuto per ottenere la fiducia nella cultura nazionale. A partire dal 2016, lo "spirito artigiano" in diversi campi e settori ha destato l'attenzione di massa,



divenendo un'espressione popolare. Dalla codificazione di questa arte marziale, gli esperti di ogni tempo sostengono che "il pugno non lascia mai la mano", cioè bisogna esercitarsi continuamente per avere buoni risultati e anche "allenarsi nei giorni più freddi d'inverno e in quelli più caldi d'estate"; non esiste giorno in cui non si cerchi di scandagliare l'essenza del Taijiquan e in cui non si allenino duramente le proprie abilità. Tutto questo corrisponde quasi perfettamente allo "spirito artigiano" moderno, in cui la maestria delle tecniche è la perfetta descrizione dei movimenti marziali. Chen Quanzhong della diciannovesima generazione della famiglia Chen è un Maestro di Taijiquan: ha iniziato a praticare all'età di sei anni e oggi ne ha novantaquattro; è in salute e agile nei movimenti, inoltre è ancora attivo nell'insegnamento in prima linea. In oltre ottanta anni, si è allenato costantemente e ha mantenuto un atteggiamento severo e coscienzioso nel tramandare il suo sapere ai discepoli, ma se il loro operato non raggiunge il livello standard, non possono proseguire con il programma. In molti anni di insegnamento e di pratica, si è sempre attenuto scrupolosamente agli insegnamenti dei più anziani, impegnandosi al massimo per preservare il fascino del Taijiquan tradizionale dei Chen, di cui ha ereditato e trasmesso, a sua volta, lo stile originario. Nel mondo del Taijiquan, esempi del genere sono innumerevoli e il loro spirito è esattamente la prova autentica di quello "spirito artigiano" di oggi.

### **2.3 Costruzione del sistema di servizi sanitari del Taijiquan**

Entro il 2030, la Cina vuole costruire un sistema di servizi pubblici del Taijiquan, mettendo al centro il "Progetto salute del Taijiquan" e utilizzando tecnologie ancora più avanzate per ricercarne il valore legato alla salute, così da portare alla luce la sua funzione di conservazione della vita. Servendosi di metodi come tecnologie avanzate di ricerca tramite intelligenza artificiale, realtà virtuale ed elettromiografia, si possono analizzare accuratamente le caratteristiche intrinseche dell'attività, che assicurano che il Taijiquan è adatto a tutte le persone di ogni livello e di ogni ambito. In questo modo si amplierà il pubblico, nella speranza che apporti benefici a sempre più persone che perseguono la salute.

### **3. Conclusione**

Esaminare l'evoluzione storica del Taijiquan ha un effetto positivo sulla comprensione del contesto nei vari tempi. All'inizio si prendeva esempio da tutti e si faceva tesoro dei punti di forza di ogni famiglia, assorbendone l'arte marziale, che veniva, così, innovata; per questo motivo, l'inclusività era estremamente elevata. Questa caratteristica corrisponde anche al nucleo del pensiero del Taiji, dato che esso racchiude tutti i fenomeni della natura. Guardare il processo di sviluppo di tale disciplina è utile per capire e analizzare la sua missione storica nei diversi periodi. Nella società attuale, il suo scopo è di aiutare le persone a mantenersi in salute e a coltivare il proprio sé. Inoltre, la sua applicazione in diversi ambiti ha aperto molte strade per il suo sviluppo futuro, offrendo nuove opportunità. Il fascino del Taijiquan attira innumerevoli giovani che ereditano questa antica "arte" e

la costruzione del relativo sistema di servizi sanitari incarna ancora di più il suo valore legato alla salute, portando benefici a più persone. In futuro, la sua prospettiva di sviluppo sarà ancora più luminosa.

### **Riferimenti bibliografici**

[1] ZHAO Lianwen, ZHU Xiong, WANG Gang, “Zhongguo wushu xiandaihua de lishi huimou yu xin shidai fazhan lunlue” (Retrospectiva storica sulla modernizzazione delle arti marziali cinesi e lo sviluppo nella nuova epoca), *Shenyang tiyu xueyuan xuebao*, vol. 4, n. 38, 2019, pp. 130-137.

[2] DONG Hualong, “Xin shidai taijiquan wenhua de lishi huimou yu fazhan lunlue” (Retrospectiva storica sulla cultura del Taijiquan nella nuova epoca e breve saggio sul suo sviluppo), *Lanzhou shihua zhiye jishu xueyuan xuebao*, vol. 1, n. 20, 2020, pp. 79-82.

[3] HEI Yingbei, “Dangdai taijiquan wenhua neihan ji fazhan” (Il significato culturale e lo sviluppo del Taijiquan oggi), *Shenzhou (shang xunkan)*, vol. 15, n. 1, 2019, p. 35.

## Capitolo III

### Commento linguistico-traduttologico

#### 1. Tipologia testuale

La tipologia testuale cui si fa risalire il primo prototesto è un articolo accademico, dal titolo “Taijiquan de Zhonghua chuantong wenhua neihan” 太极拳的中华传统文化内涵 (Le connotazioni della cultura tradizionale cinese nel Taijiquan). L’articolo è stato pubblicato nel 2021 sulla rivista mensile *Tiyu fengshan* 体育风尚 (Sport e Stile), sponsorizzata dall’Ufficio municipale di Shenzhen e che si occupa di educazione fisica, raccomandazioni sportive, allenamento e competizioni, sport popolari e di massa, nonché di medicina dello sport, ricerca e scambi culturali. Gli autori dell’articolo sono Li Luo e Zhang Xuezheng, due docenti universitari, i quali si propongono di ricercare e analizzare le connotazioni della cultura tradizionale cinese insite nel Taijiquan, nonché di approfondirne le tecniche, i fondamenti e l’origine teorico-filosofica, con l’auspicio di dare un contributo alla sua eredità nella società attuale. Si focalizza, in particolare, sul processo di promozione del Taijiquan nelle università e sulla spiegazione relativa alla dottrina dello Yin e dello Yang, applicata alle posizioni, ai movimenti e ai riferimenti culturali di questa disciplina.

Il secondo articolo “Qiantan shenti guan shiyu taijiquan de zhexue yiyun fenxi” 浅谈身体观视域下太极拳的哲学意蕴分析 (Analisi del significato filosofico del Taijiquan dal punto di vista della concezione del corpo), scritto dal docente universitario Ye Xiangdong, è stato pubblicato nell’ottobre 2021 sulla rivista *Wenti yongpin yu keji* 文体用品与科技 (Culture & Sports Utensils and Technology Journal), con sede a Pechino, incentrata su sport, attrezzature sportive e tecnologia. L’argomento centrale è la concezione filosofica del corpo e l’importanza della pratica del Taijiquan, per poter realmente esperire e comprendere la realtà interiore ed esteriore. Vengono illustrate le visioni confuciana e daoista attraverso i principali esponenti; a questo segue un dibattito sulle divergenze tra i punti di vista occidentale e cinese, sul rapporto tra mente e corpo, per poi concludere con un accenno alla Medicina Tradizionale applicata alla pratica del Taiji e focalizzandosi sulle tre energie fondamentali, *jing*, *qi* e *shen*, ai fini dell’autocoltivazione.

Il terzo articolo “Tansuo ‘taijiquan’ kecheng jiaoxue rongru si zheng jiaoyu de youshi he jiaoxue” 探索 “太极拳” 课程教学融入思政教育的优势和教学设计 (I vantaggi dell’insegnamento del Taijiquan nell’educazione politico-ideologica) è stato pubblicato nel gennaio 2021 su *Kejiao dao kan* 科教导刊 (The Guide of Science & Education), un periodico che

si occupa di scienza, tecnologia e formazione, con particolare riguardo agli scambi accademici e culturali finalizzati alla comprensione delle politiche educative della Cina. Il testo è stato scritto da Lin Jing, professore presso la Xinjiang University, ed è incentrato sull'integrazione dei corsi di Taijiquan nell'educazione politica e ideologica, attraverso la spiegazione dei significati nascosti delle tecniche e dei movimenti, che alludono a concetti filosofici cinesi. L'analisi parte dalla descrizione del Taiji come sport per stare in salute, grazie all'unione di mente e corpo; prosegue con la spiegazione dei pensieri filosofici racchiusi nella disciplina e termina, infine, con l'educazione morale derivata da quanto precedentemente descritto in accordo con l'ideologia e la politica. Il fine è quello di coltivare le giuste qualità negli studenti, attraverso metodi in insegnamento che prevedono lo studio in gruppi, che promuove alcuni valori del socialismo, come la fratellanza. Vengono esaminati anche i mezzi e le metodologie attuali per l'insegnamento del Taijiquan, soffermandosi su innovazioni e mancanze.

Il quarto articolo "Xin shidai taijiquan wenhua de lishi huimou yu fazhan lunlue" 新时代太极拳文化的历史回眸与发展论略 (Retrospectiva storica e breve saggio sullo sviluppo della cultura del Taijiquan nella nuova epoca) è stato pubblicato nel settembre 2021 sulla rivista *Wudang* 武当, specializzata in divulgazione di arti marziali tradizionali. Recentemente ha allargato il suo pubblico, superando i confini nazionali e aprendosi anche al confronto e alla ricerca insieme a professionisti ed esperti internazionali. L'articolo del professore Qin Chengming si divide in due parti: la prima è una retrospectiva storica sulla nascita del Taijiquan a Chenjiagou, nello Henan, e sul suo fondatore Chen Wangting, insieme alla descrizione delle basi teoriche e pratiche; la seconda riguarda la modernizzazione della disciplina e la sua applicazione in più ambiti, come la medicina e il settore aerospaziale; infine viene presentata una prospettiva di sviluppo futuro.

Di conseguenza, basandosi sul modello di Jakobson, la funzione comunicativa dei testi è referenziale, poiché forniscono informazioni in relazione al contesto di riferimento. Nel caso specifico, prevale anche la funzione divulgativa, dal momento che lo scopo è quello di trasmettere informazioni dettagliate circa aspetti peculiari del Taijiquan, dallo stretto legame tra la base teorico-filosofica e i movimenti del Taijiquan all'importanza della pratica per la salute psico-fisica fino alla sua applicazione in ambiti apparentemente lontani, come l'industria aerospaziale, per poter migliorare le prestazioni degli astronauti e ottenere risultati più efficaci anche a scuola.

## **2. Dominante**

La dominante è l'elemento che conferisce unità e integrità al testo, come sostiene Jakobson:

La dominante può essere definita come la componente sulla quale si focalizza l'opera d'arte: governa, determina e trasforma le altre componenti. È la dominante a garantire l'integrità della struttura<sup>117</sup>.

È, tuttavia, anche quella che determina quali elementi si sceglie di non trasporre nel metatesto, dato che non è possibile trasferire tutte le informazioni e le relative connotazioni semantiche da una cultura a un'altra, così come non si riesce a "tradurre" elementi caratteristici, insiti nella tradizione di un determinato popolo, verso la lingua ricevente. È quanto asserisce anche il semiologo Torop:

Naturalmente, è altrettanto importante individuare l'elemento o gli elementi che, se necessario, vanno sacrificati pregiudicando quanto meno possibile l'integrità del testo<sup>118</sup>.

Premesso ciò, la dominante dei prototesti è stata individuata nel carattere informativo, essendo gli articoli specifici sulla disciplina del Taijiquan, che viene illustrata dettagliatamente sotto diversi punti di vista: le connotazioni culturali insite nella pratica, la filosofia relativa alla concezione del corpo, l'integrazione del Taijiquan nell'insegnamento politico-ideologico e il suo sviluppo attuale. L'informazione è, dunque, il filo conduttore che unisce i quattro differenti aspetti trattati; essa si esplica attraverso la significativa presenza di citazioni, che conferiscono autorevolezza alle tesi esposte, oltre a inquadrare al livello storico l'origine e i fondamenti del Taijiquan; queste, inoltre, permettono al lettore di immergersi completamente nel ricco e complesso contesto teorico-filosofico. I riferimenti sono per lo più ai Classici della tradizione daoista, come il *Zhuangzi*, e a fonti autorevoli moderne, quali ricerche di professori, maestri, esperti e studiosi del settore.

Anche nei metatesti la dominante è la medesima dei testi di partenza, cioè l'informazione; in ognuno, inoltre, è stata individuata una sottodominante: nel primo si è ritenuto opportuno trasporre la centralità delle citazioni, al fine di far comprendere al lettore l'importanza delle radici storiche e letterarie con le loro corrispettive applicazioni pratiche. È stato necessario, tuttavia, esplicitare il significato di alcune citazioni, altrimenti incomprensibili al lettore modello, attraverso aggiunte o note a piè di pagina. Nel secondo testo la sottodominante è stata individuata nel confronto tra Cina e Occidente in merito alla visione di mente e corpo e del modo di esperire la realtà, analizzata attraverso la tradizione filosofica dell'una e la cultura della

---

<sup>117</sup> JAKOBSON, Roman. "The Dominant", in *Language in Literature*, a cura di Krystyna Pomorska e Stephen Rudy, Cambridge (Massachusetts), Belknap Press, 1987, pp. 41-46.

<sup>118</sup> TOROP, Peeter, *La traduzione totale. Tipi di processo traduttivo nella cultura*, a cura di Bruno Osimo, 2010, cit. in OSIMO, Bruno, *Manuale del traduttore*, Milano, Hoepli, 2011, p. 80.

prestazione fisica dell'altra. Nel terzo essa coincide con il carattere fortemente ideologico, che ha lo scopo di formare nei giovani delle qualità morali in linea con lo schema politico proposto dalla Cina, sfruttando il valore comune della fratellanza e del senso di appartenenza a un gruppo. Nel quarto testo, invece, prevale la comparazione tra il carattere storico del Taijiquan e la modernizzazione di oggi, con particolare riferimento all'applicazione in campo medico e aerospaziale, che hanno beneficiato degli insegnamenti di questa antica, ma sempre attuale disciplina.

### 3. Lettore modello

L'autore deve dunque prevedere un modello del lettore possibile (da qui in poi Lettore Modello) che suppone sia in grado di affrontare interpretativamente le espressioni nello stesso modo in cui l'autore le affronta generativamente<sup>119</sup>.

Il Lettore Modello è un insieme di condizioni di felicità, testualmente stabilite, che devono essere soddisfatte perché un testo sia pienamente attualizzato nel suo contenuto potenziale<sup>120</sup>.

Il lettore modello del prototesto è stato individuato in una persona di vasta cultura dai punti di vista letterario, filosofico e storico, che sia in grado di comprendere i contesti di riferimento, le dottrine che rappresentano i fondamenti del Taijiquan e gli studi avanzati promossi al livello universitario. Conosce e pratica, inoltre, il Taijiquan, sebbene non in modo tanto approfondito da poter fondere la teoria e la pratica, motivo per cui è interessato ad ampliare i propri studi in merito.

Per quanto riguarda il metatesto, il lettore modello corrisponde a una persona esperta di arti marziali, in particolare del Taijiquan, ed è pertanto già esposta a concetti tipicamente cinesi, come il Dao, il *qi*, lo Yin e lo Yang, pur non sapendo la lingua nella sua interezza; conosce anche la storia e la cultura della Cina, sebbene in modo superficiale. Proprio per questi motivi, si è ritenuto coerente esplicitare alcune informazioni, come date e periodi storici, ma non altre, quali i concetti sopracitati.

### 4. Macrostrategia traduttiva

La macrostrategia adottata non si limita a un solo approccio traduttivo, bensì si propone di fare da ponte tra la cultura di partenza e quella di arrivo, cioè senza risultare, servendosi dei concetti elaborati da Venuti, né troppo estraniante, al punto da ostacolare la comprensione al lettore, né eccessivamente addomesticante, eliminando le peculiarità delle strutture linguistiche e concettuali della lingua di partenza. Cerca, dunque, di porsi a metà tra i due tipi di traduzione

---

<sup>119</sup> ECO, Umberto, *The Role of the Reader. Explorations in the Semiotics of Texts*, Bloomington, Indiana University Press, 1995, p. 7.

<sup>120</sup> ECO, Umberto, *Lector in Fabula. La cooperazione interpretativa nei testi narrativi*, Milano, Bompiani, 1991, p. 69.

teorizzati da Newmark, la traduzione semantica e quella comunicativa, per dare rilievo al contesto e alla forma originale del prototesto, senza tuttavia rinunciare a una sintassi scorrevole e percepita come naturale nella lingua di arrivo.

A semantic translation attempts to recreate the precise flavour and tone of the original: the words are 'sacred', not because they are more important than the content, but because form and content are one. The thought-processes in the words are as significant as the intention behind the words in a communicative translation<sup>121</sup>.

Lo scopo primario del traduttore, difatti, è la trasmissione del messaggio originario dell'autore, atto che diviene possibile solo cercando di adattarsi al contesto della cultura ricevente, pur cercando di rimanere quanto più possibili vicini al prototesto in termini di registro, di espressività, di tecnicismi e di tutti gli elementi che possono essere trasposti nel testo di arrivo senza troppe difficoltà.

L'obiettivo primario del traduttore non letterario non è quindi necessariamente la "fedeltà" alla forma del testo originale – che spesso, anzi, necessita di un miglioramento – bensì la riproduzione integrale delle informazioni dell'originale e il loro adeguamento alle norme e alle convenzioni redazionali della lingua/cultura di arrivo<sup>122</sup>.

Di conseguenza, pur rendendosi necessario l'adeguamento alle norme della lingua italiana, si è scelto di persistere nell'intento di trasmettere le informazioni in modo che risultino il più possibile vicine al prototesto, cosicché rimanga evidente quella componente estraniante che permette al lettore di entrare in un mondo lontano e percepito, seppur parzialmente, come esotico.

## **5. Analisi dei problemi traduttivi e delle microstrategie adottate**

### **5.1 Fattori lessicali**

#### **5.1.1 Nomi di testi classici**

I nomi dei Classici sono stati riportati seguendo l'ordine *pinyin* – traduzione italiana tra parentesi. Si è scelto di omettere i caratteri, poiché ritenuti non necessari per il lettore modello designato, il quale, non conoscendo la lingua cinese, è interessato a capire le dinamiche che legano la teoria alla pratica e non a ricercare minuziosamente i testi citati. Per capire o avere un'idea dell'opera citata, dunque, gli basterà avere dei riferimenti, quali la trascrizione *pinyin* e la resa italiana,

---

<sup>121</sup> NEWMARK, Peter, "Communicative and Semantic Translation", in *Babel*, vol. 23, n. 4, 1977, p. 171.

<sup>122</sup> SCARPA, Federica, *La traduzione specializzata. Lingue speciali e mediazione linguistica*, Milano, Hoepli, 2001, p. 70.

insieme alle espansioni, ove necessarie, che esplicitano l'argomento trattato e lo contestualizzano storicamente. Si riportano alcuni esempi, tratti dal primo articolo, con l'inserimento di espansioni:

“太极”最早见于《庄子》[...].

Il termine “Taiji” compare per la prima volta nel Zhuangzi, uno dei classici del Daoismo [...].

《黄帝内经》认为 [...].

Nello Huangdi Neijing (Canone dell'Imperatore Giallo), antico trattato di medicina tradizionale cinese, è riportato [...]

Segue un esempio tratto dal quarto articolo, che fa da modello anche per altre opere citate: il titolo è sempre riportato in *pinyin*, a cui segue la traduzione italiana tra parentesi, che nella maggior parte dei casi è stata elaborata dalla traduttrice, non essendoci per molti testi una resa ufficiale e univoca:

[...] 并将其与戚继光的“拳经三十二势长拳”动作名势进行比较，从中可发现，这些“炮捶”系列的拳法技术几乎都是源自戚氏“拳经三十二势”。

Inoltre, confrontandole con le famose tecniche del Quan jing sanshier shi changquan (Il Classico del Taijiquan a trentadue tecniche) del generale Qi Jiguang (1528 – 1588), si può notare che quasi tutti i movimenti del *Paochui* originano da questo libro della famiglia Qi.

### 5.1.2 Nomi delle posizioni

Per quanto riguarda i nomi delle posizioni, che si presentano come espressioni a quattro caratteri, il testo che è stato preso come riferimento per la traduzione è *Corso di Tai Chi Ch'üan. La storia, la filosofia, i principi classici, l'esercizio fondamentale, le tecniche dinamiche, le applicazioni marziali* (Chang e Fassi, 2012). Di seguito è riportato un esempio:

野马分鬃、白鹤亮翅、左揽雀尾、右揽雀尾和左右穿梭。

“Dividere la criniera del cavallo selvaggio”, “la gru bianca spiega le ali”, “prendere l'uccello per la coda a sinistra”, “prendere l'uccello per la coda a destra” e “lavorare al telaio a sinistra e a destra”.

Si è preferito affidarsi all'autorevolezza del manuale sopracitato, il quale ha fornito lo standard per la terminologia diffusa e oggi ritenuta ufficiale, invece di azzardare una nuova traduzione, che sarebbe risultata estraniante agli occhi di un praticante di Taijiquan. Inoltre, non è stata



descritta l'esecuzione delle tecniche, in quanto si suppone che il lettore le conosca e le padroneggi.

### 5.1.3 *Realia*

In ogni cultura esistono inevitabilmente parole che non possono essere tradotte direttamente in un'altra lingua, poiché i contesti semantici, culturali, tradizionali e popolari di riferimento variano notevolmente e ciò non consente alle persone della lingua ricevente di cogliere appieno il senso e il valore di una determinata parola.

In ogni lingua ci sono parole che, senza distinguersi in alcun modo nell'originale dal co-testo verbale, ciò nondimeno non si prestano a trasmissione in un'altra lingua con i mezzi soliti e richiedono al traduttore un atteggiamento particolare [...]. Tra queste parole s'incontrano denominazioni di elementi della vita quotidiana, della storia, della cultura ecc. di un certo popolo, paese, luogo che non esistono presso altri popoli, in altri paesi e luoghi. Proprio queste parole nella teoria della traduzione hanno ricevuto il nome di «*realia*»<sup>123</sup>.

Dagli articoli è emerso un congruo numero di parole, classificabili come *realia*, che vengono esaminate di seguito.

### **Taijiquan**

All'interno del metatesto, il termine "Taijiquan" è stato trascritto usando il *pinyin*, ma non è in corsivo. Tale scelta è dovuta al fatto che il nome di questa disciplina è ormai conosciuto non solo in Italia, ma in tutto il mondo, pertanto può essere considerato un termine che è entrato ormai nel vocabolario comune.

Inoltre, la decisione di usare la trascrizione *pinyin* e non la Wade-Giles, nettamente più popolare, è stata dettata dalla volontà di conferire uniformità al metatesto, a cui si aggiunge la consapevolezza che è questo il sistema di trascrizione fonetica ufficiale della Repubblica Popolare Cinese.

Essendo il lettore modello un praticante di Taijiquan, si è scelto di evitare spiegazioni, altrimenti superflue e che avrebbero appesantito inutilmente il testo con un apparato di espansioni e di note a piè di pagina. L'unica eccezione, tuttavia, è rappresentata dall'uso di "Taiji" nella sua accezione filosofica, per cui si è optato per una chiarificazione, attraverso una breve espansione:

“易有太极，是生两仪”。

“Nello *Yijing* compare il Taiji [inteso come Supremo Ultimo], che ha generato lo Yin e lo Yang”.

---

<sup>123</sup> VLAHOV, Sergej e FLORIN, Sider, *Neperovodimoe v perevode. Realii*, in *Masterstvo peredova*, n. 6, 1969, pp. 432-456, cit. in OSIMO, Bruno, *Manuale del traduttore, op. cit.*, p. 111.

## **Wuji**

Si è ritenuto opportuno esplicitare il significato di *Wuji* in più punti del metatesto, per permettere al lettore di comprendere appieno il suo significato ancestrale, teorico, filosofico e infine pratico. Non è detto, infatti, che un praticante di Taiji conosca in modo dettagliato il fondamento filosofico e, in particolare, il concetto di *Wuji*, ancora oggi poco diffuso.

茫茫天地间， 阴阳未分之时为无极 [···] 。

Nel mondo sconfinato, quando non sono separati, lo Yin e lo Yang sono indifferenziati (*Wuji*) [···].

拳势动则阴阳生， 人体由静态转为动态， 无极中分出了阴阳 [···] 。

I movimenti del Taiji generano lo Yin e lo Yang, il corpo si trasforma da statico a dinamico e lo *Wuji*, l'Assoluto indifferenziato, l'opposto e allo stesso tempo anche l'origine del Taiji, si divide in Yin e Yang [···].

## **Yin e Yang**

Lo Yin e lo Yang non hanno traduzioni in alcuna lingua, pertanto sono sempre trascritti utilizzando il *pinyin*; qui si è scelto di non adoperare il corsivo per lo stesso motivo per cui non è stato utilizzato neanche per il termine “Taijiquan”, ovvero perché queste sono tutte parole entrate nell'uso comune, pertanto, sebbene siano straniere, vengono considerate integrate nella cultura della lingua ricevente.

Inoltre, facendo parte del vocabolario comune ed essendo il lettore modello un praticante di Taijiquan, si è ritenuto coerente non dare spiegazioni dettagliate sulla natura di questi due principi complementari. Nei prototesti, comunque, sono presenti alcuni passaggi che ne illustrano aspetti o caratteristiche, completando o dando conferma sulle conoscenze pregresse del lettore.

Nel primo articolo l'autore si avvale dei due principi per spiegare l'origine della vita e in questo modo trasmette informazioni anche sulla visione cosmologica della Cina, fortemente marcata nello *Yijing* e nella Medicina Tradizionale Cinese:

《周易》认为人的生命来源是阴阳相互作用的结果，“乾， 阳物也； 坤， 阴物也。 阴阳合德， 而刚柔有体。”

Nello *Yijing*, dunque, si fa risalire l'origine della vita umana all'interazione tra lo Yin e lo Yang: “Il Cielo è Yang; la Terra è Yin. I due principi si uniscono e generano oggetti duri e morbidi.”

Dall'estratto del primo testo sotto riportato si evince la natura complementare e l'interdipendenza di Yin e Yang:

此种变化展示出阳中有阴，阴中有阳阴阳共存于一体，相互依存，阴与阳都是对方存在的前提，“孤阴则不生，独阳则不长” [...]

Questa variazione mostra che nello Yang c'è lo Yin e nello Yin c'è lo Yang: essi coesistono nell'unità, sono interdipendenti e l'uno è la premessa per l'esistenza dell'altro; si dice, infatti, che “lo Yin da solo non può generare, lo Yang da solo non può crescere”.

In un altro esempio tratto dal secondo articolo, si fa menzione alla teoria daoista dello Yin e lo Yang, senza descriverne i principi, ma ponendo l'attenzione sugli obiettivi che si possono raggiungere impiegandola come mezzo.

太极拳是一种根据道家阴阳学说的理论，借助比较柔和缓慢的形态动作来修身养性，寻求人体自身的协调，重视人和自然的协调发展。

Gli studi al riguardo spiegano che questa disciplina si basa sulla teoria daoista dello Yin e lo Yang, grazie alla quale si può coltivare il sé con forme e movimenti morbidi e lenti, cercare l'armonia del corpo stesso e focalizzarsi sullo sviluppo congiunto dell'uomo con la natura.

### **Nomi di esercizi daoisti**

Gli esercizi e le pratiche integranti del Taijiquan menzionati nei testi sono molteplici e non hanno né un traduttore in italiano né una traduzione straniera ufficiale, pertanto possono essere considerati dei *realia*, cioè parole che denotano oggetti o concetti culturo-specifici. Per questo motivo, sono stati resi quasi sempre servendosi della trascrizione *pinyin*, seguita da una breve spiegazione in italiano o, nei casi più complessi e meno conosciuti, si è fatto ricorso alla nota a piè di pagina, spazio ben più adeguato rispetto a una breve espansione all'interno del metatesto.

Voglio traduzioni con copiose note a piè di pagina, note che salgano come grattacieli fino in cima a questa o quella pagina in modo da lasciare unicamente il barlume di una sola riga di testo tra commento ed eternità<sup>124</sup>.

Si riportano gli esempi più lampanti, tratti dal primo testo:

吐纳

*Tuna*, (esercizi di respirazione interna ed esterna)

导引

---

<sup>124</sup> NABOKOV, Vladimir, *Problems of Translation: Onegin in English in Partisan Review*, vol. 22, n. 4, 1955, pp. 496-512, cit. in OSIMO, Bruno, *Manuale del traduttore, op. cit.*, p. 137.

Daoyin<sup>110</sup>

Nota 110: Il Daoyin è un metodo ginnico daoista che ha lo scopo di preservare la salute attraverso: la respirazione, l'esercizio fisico, l'allungamento e l'automassaggio. Le prime testimonianze letterarie si ritrovano nel *Zhuangzi*. [N.d.T.]

#### 5.1.4 Lessico filosofico occidentale

Per la corretta traduzione dei termini *zhuwo* 主我 e *kewo* 客我 nel secondo articolo, sono state effettuate delle ricerche in Internet, dal momento che la traduttrice non aveva conoscenze specifiche al riguardo. Di conseguenza, dopo aver consultato siti cinesi e parallelamente siti inglesi, è giunta alla comprensione del significato, a partire dal quale ha approfondito i concetti visionando articoli italiani. Una volta tradotti i due termini utilizzando le diciture ufficiali, si è ritenuto necessario inserire una nota a piè di pagina, con l'esplicazione del pensiero filosofico di riferimento, in modo tale che il lettore possa comprendere il parallelismo e le differenze tra il processo conoscitivo occidentale e cinese.

人在接收外面的信息时，会在主我与客我之间进行信息的沟通及交流，而且还会进行信息的升华 [...]。

Quando si ricevono informazioni dall'esterno, queste vengono comunicate all'«io» e al «me»<sup>115</sup> e avviene la loro sublimazione.

Nota 115: I concetti di «io» e «me» sono stati sviluppati da George Herbert Mead (1863- 1931), psicologo, sociologo e filosofo americano, ritenuto tra i principali fondatori della psicologia sociale, in *Mind, Self and Society* (1934), in cui espone le basi della teoria dell'interazionismo simbolico. Egli fa distinzione tra «io», la forma pura del sé e «me», la forma sociale del sé. Nello specifico, “per «io» si definisce la risposta dell'organismo agli atteggiamenti degli altri, mentre il «me» è l'insieme organizzato degli atteggiamenti degli altri che un individuo assume (ovvero riflette le leggi, i costumi, i codici organizzati e le aspettative della società)”. (SALVINI Elena, “George Herbert Mead: il padre della psicologia sociale” (articolo in linea, *Sociologicamente*, 2017. URL: <https://sociologicamente.it/george-herbert-mead-il-padre-della-psicologia-sociale/>, consultato il 04/08/2022) [N.d.T.]

#### 5.1.5 Lessico ideologico

Nel terzo articolo, la parola *youshan* 友善 letteralmente significa “amichevole”, ma nel contesto in cui compare questa traduzione diretta non è adatta, pertanto è stata resa con “fratellanza”, molto più comprensibile dal lettore modello di riferimento e vicina alla cultura di arrivo. Nella lingua cinese, difatti, è consuetudine utilizzare questa parola in molti ambiti, compresi i contesti formali, come discorsi politici ed economici, trattati per relazioni bilaterali e conferenze ufficiali. Nell'immaginario della lingua di arrivo, invece, le parole “amicizia, amichevole” vengono solitamente usate in situazioni informali, pertanto, al fine di mantenere il

registro mediamente elevato e comunicare il messaggio effettivo dell'autore, si è ritenuto necessario scegliere la parola "fratellanza".

在互助学习的过程中体会社会主义核心价值观中“友善”的意义，既要求互相尊重，又要求互相帮助。

Grazie all'aiuto reciproco nello studio, si può comprendere il significato di fratellanza, uno dei valori fondamentali del socialismo, che richiede sia rispetto sia aiuto reciproco.

L'espressione *yu ketang* 雨课堂 "*Rain Classroom*", letteralmente "pioggia – aula", appartiene a un registro informale e molto probabilmente è stata utilizzata dall'autore per vivacizzare la spiegazione, nonché per adattarsi a un tipo di lessico attuale e molto più vicino al contesto universitario che si analizza. In effetti, si tratta di un metodo di insegnamento specifico, elaborato dalla Tsinghua University con la piattaforma *Xuetang zaixian* 学堂在线 (Scuola Online), nota come "XuetangX", durante la pandemia: prevede l'interazione tra studenti e professori proprio attraverso piattaforme e software, quali WeChat e PowerPoint, sia in aula sia da casa. Questa espressione, inoltre, segue il suo opposto *xianxia jiaoxue* 线下教学, che indica l'insegnamento senza l'uso di dispositivi tecnologici, cioè in aula; in italiano si è voluto rendere con "insegnamento *offline*", scegliendo di proposito di inserire l'inglesismo in corsivo, così da restituire il cambio di registro dell'originale anche nel testo di arrivo.

Le informazioni sono state reperite in Internet e una sintesi è fornita nella pagina dedicata sul sito ufficiale della Tsinghua University, URL: <https://www.tsinghua.edu.cn/en/info/1346/9189.htm>.

运用线下教学、雨课堂、媒体和自媒体等教学形式，以太极拳申遗成功为契机，传承太极拳文化力量。

La forza culturale viene trasmessa anche tramite l'uso di metodi di **insegnamento *offline*** e *Rain Classroom* (modalità mista, che si serve dell'utilizzo di dispositivi tecnologici per l'interazione anche in aula), con la consultazione di media ufficiali e indipendenti e grazie all'entrata del Taijiquan nella Lista dei Patrimoni dell'UNESCO.

### 5.1.6 Lessico politico

Nel terzo testo vengono nominati due argomenti fondamentali dell'ideologia politica del Presidente cinese Xi Jinping: i "Quattro Principi della Fiducia in se stessi" e le "Tre Prospettive". La traduttrice, dopo aver condotto delle ricerche in Internet ed essersi, quindi, documentata, ha scelto di fare un'espansione, per chiarire di cosa trattano e in che ambito rientrano, riportando solo l'essenziale per permettere al lettore di avere un quadro generale di riferimento. Si suppone,

infatti, che il destinatario ideale non abbia conoscenze sulla politica e non sia interessato ad approfondire questo settore.

同时进行太极拳文化成果展示与太极拳文化宣传推广， 从而对大学生进行爱国主义、社会主义和集体主义教育， 增强大学生的“四个自信”， 建立学生正确的“三观”。

Contemporaneamente si mostrano i risultati e la diffusione della cultura, insegnando agli studenti universitari patriottismo, socialismo e collettivismo, al fine di rafforzare i cosiddetti “**Quattro Principi della Fiducia in se stessi**” (fiducia nel percorso, nei principi teorici, nel sistema e nella cultura) e costruire le “**Tre Prospettive**” (prospettiva sulla vita, sui valori e sul mondo) della filosofia politica di Xi Jinping.

La spiegazione fornita è il risultato delle ricerche effettuate, benché si basi prevalentemente sulle informazioni riportate sul sito ufficiale del governo cinese: [http://www.moj.gov.cn/pub/sfbgw/zwgkztzl/2021nzt/dsxxjy20210506/dszl/dsbk/202203/t20220309\\_450155.html](http://www.moj.gov.cn/pub/sfbgw/zwgkztzl/2021nzt/dsxxjy20210506/dszl/dsbk/202203/t20220309_450155.html).

### 5.1.7 Chengyu

I *chengyu* 成语 sono espressioni idiomatiche costituite da quattro caratteri e rientrano nella più ampia categoria degli *shuyu* 熟语, cioè le espressioni idiomatiche cinesi. A differenza di altre tipologie, questi possiedono un prestigio ineguagliabile, legato prevalentemente alla loro origine rintracciabile nei testi classici e in opere letterarie autorevoli.

[..] i *chengyu*, let. ‘espressioni fatte’, costituiscono probabilmente il sottogruppo di *shuyu* con il più alto valore linguistico-culturale, tanto che Mo Pengling 莫彭龄 (2000) li definisce la quintessenza della lingua e della cultura (*yǔyán wénhuà de jīnghuá* 语言文化的精华), fossili viventi (*huó huàshí* 活化石) e ologrammi (*quánxíkùài* 全息块) di diverse fasi della millenaria storia cinese<sup>125</sup>.

Essi, infatti, spesso sono la conclusione, portatrice di un messaggio, di una storia o di un racconto, pertanto non è sempre facile intuirne il significato; in altri casi, invece, si intuisce facilmente poiché le parole usate non sono metaforiche e fanno riferimento alla vita quotidiana o a fatti che accadono comunemente.

Si è deciso di prendere in esame il *chengyu* più significativo tra quelli presenti nei prototesti, perché è legato direttamente alla sfera marziale e si ritrova frequentemente in molteplici articoli e video, in particolar modo in quelli relativi al genere *Wuxia* 武侠, cioè riferito genericamente

---

<sup>125</sup> CONTI, Sergio, *Formulaicità e idiomatilità in cinese LS. L'insegnamento dei chengyu ad apprendenti italofofoni*, tesi di dottorato, Roma, Sapienza-Università di Roma, a.a. 2017/2018, pp. 31-32.

alle arti marziali. Il *chengyu* in questione è menzionato nel terzo articolo ed è *huaquan xiutui* 花拳绣腿: *hua* 花 vuol dire fiore; *quan* 拳 significa pugno o comunque è implicita l'allusione all'ambito marziale; *xiu* 绣 indica il ricamo; *tui* 腿 è la gamba. Il dizionario Casacchia riporta la seguente definizione: "Agitare [braccia e gambe mossi con grazia ma con scarso effetto, nelle arti marziali], tutto fumo e niente arrosto, tutta apparenza"<sup>126</sup>. L'origine è riconducibile al capitolo 69 dello *Shuo Yue Quanzhuan* 说岳全传 (La storia di Yue Fei), ovvero la biografia del generale Yue Fei (1103-1142) della dinastia Song. Dal passo si evince che Zhang Guoqiang viene visto letteralmente con "pugni di fiori e gambe ricamate", da cui deriva il significato: qualcosa bello da vedere, ma futile. Nel metatesto è stato tradotto con "[disciplina] bella ma inefficace", per rendere l'opinione degli studenti secondo cui il Taijiquan si caratterizzerebbe per l'eleganza dei movimenti e per la bellezza delle forme, che in realtà non avrebbero alcuna efficacia effettiva.

老师要能做到高质量的攻防动作和掌握太极拳中的哲学思想，这样才能在教学过程中，杜绝学生对太极拳持有的“花拳绣腿”的看法 [...]。

Gli insegnanti sanno riprodurre ottimi movimenti di attacco e difesa e conoscono bene il pensiero filosofico, cosicché nell'insegnamento possono confutare l'opinione degli studenti secondo cui questa disciplina è bella ma inefficace, oltre a porre fine all'idea che si limita alla salute e alla forma fisica.

### 5.1.8 Espressioni a quattro caratteri

Sono molto frequenti le cosiddette espressioni a quattro caratteri, cioè delle locuzioni appartenenti alla categoria degli *shuyu* e simili ai *chengyu*, ma che rivestono meno importanza dal punto di vista semantico e culturale. Essi si ritrovano soprattutto nell'ambito della descrizione dei principi del Taijiquan, in cui è preponderante l'aspetto filosofico. Nell'esempio che segue, relativo al terzo articolo, sono riportate alcune espressioni e le relative traduzioni, breve e concise a causa della limitatezza spaziale all'interno del testo, il cui fulcro non è costituito dalla spiegazione filosofica, bensì dall'ideologia trasmessa nelle scuole e nelle università.

通过太极拳的刚柔相济、形神兼备、内外合一、动静起伏的运动特点的教学，提升大学生的道德情操和审美情趣。

Gli insegnamenti del Taiji sulla **combinazione di fermezza e cedevolezza, fisico e spirito, interiorità ed esteriorità, stato di moto e di quiete** promuovono la disposizione alla virtù e l'inclinazione alla bellezza.

---

<sup>126</sup> CASACCHIA, Giorgio, BAI, Yunkun, *Dizionario cinese-italiano*, Venezia, Libreria Editrice Cafoscarina, 2019, p. 649.

Nella parte centrale dell'articolo, invece, vengono usate le espressioni a quattro caratteri più comuni e diffuse attraverso cui si spiegano i principi del Taijiquan, che non si limitano solo all'ambito marziale, ma sono fortemente connotati dal punto di vista filosofico-culturale.

“以柔克刚，以静带动，以圆化直，以小胜大，以弱胜强” [...].

“La durezza si vince con la morbidezza, la calma stimola il movimento, la linearità si trasforma in circolarità, il piccolo vince il grande e la forza si vince con la cedevolezza”.

### 5.1.9 Nomi di iniziative e progetti: “Healthy China 2030”

All'inizio del quarto testo viene nominato il progetto “Healthy China 2030”, che rientra nelle politiche sanitarie governative. Si suppone che il lettore modello non abbia conoscenze a riguardo, pertanto è stata aggiunta un'espansione che contiene i quattro principi e obiettivi fondamentali. Non essendo esperta in questo ambito, la traduttrice ha effettuato delle ricerche in rete, in particolare su siti ufficiali del governo cinese e su siti italiani riguardanti il settore medico-sanitario; è stato consultato anche un articolo dell'OMS<sup>127</sup> per avere una prospettiva più ampia. Si è scelto, infine, di non fornire dettagli specialistici, ma di riportare esclusivamente i principi alla base di tale progetto, per poter dare al lettore un'idea dei contenuti, senza dilungarsi in spiegazioni tecniche, che richiederebbero anche conoscenze piuttosto dettagliate in ambito politico.

在新时代的背景下，为了提高大众的身体素质和健康意识，国家提出了“健康中国 2030”规划纲要 [...].

Nel contesto odierno, lo Stato, al fine di rafforzare il fisico e la consapevolezza della salute, ha promosso i **principi fondamentali del progetto “Healthy China 2030”**: priorità della salute nella cornice delle politiche pubbliche; innovazione dei servizi sanitari in linea con le scelte governative; investimenti e sviluppo scientifico tra medicina occidentale e Medicina Tradizionale Cinese; equità dei trattamenti tra aree rurali e città<sup>116</sup>.

È stata inserita anche una nota a piè di pagina con i siti consultati per estrapolare le informazioni essenziali; essi, inoltre, posso essere adoperati anche al fine di indirizzare il lettore verso analisi più accurate nel caso in cui volesse indagare il ruolo del Taijiquan e della Medicina Tradizionale Cinese nell'ambito di questo progetto.

Nota 116: Comitato Centrale del Partito Comunista Cinese, Consiglio di Stato, “ 'Jiankang zhongguo 2030' guihua gangyao” (I principi fondamentali del progetto “Healthy China

---

<sup>127</sup> OMS, “Health Promotion: Healthy China” (Promozione della salute: il progetto “Healthy China”) (articolo in linea), WHO, 2016. URL: <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/ninth-global-conference/healthy-china> (consultato l'11/08/2022).



2030”), Baidu,  
<<https://baike.baidu.com/item/%E2%80%9C%E5%81%A5%E5%BA%B7%E4%B8%AD%E5%9B%BD2030%E2%80%9D%E8%A7%84%E5%88%92%E7%BA%B2%E8%A6%81/19926077?fr=aladdin>>, 2016  
(consultato l’11/08/2022) [N.d.T.].

MANTOVANI, Andrea, “Così la Cina riorganizza il suo sistema sanitario” (articolo in linea), *AboutPharma*, 2020. URL: <https://www.aboutpharma.com/senza-categoria/cosi-la-cina-riorganizza-il-suo-sistema-sanitario/> (consultato l’11/08/2022) [N.d.T.].

### 5.1.10 Motto

Nei prototesti sono presenti numerose espressioni a quattro caratteri, difficilmente traducibili in altre lingue in modo breve e conciso come la loro forma originale. Nel quarto testo è presente una specie di motto, costituito da due espressioni a quattro caratteri, giustapposte fra loro e separate dalla virgola. Per la sua brevità, questa formula appare come uno slogan, anche perché rientra nell’ambito medico, il cui lessico è quasi sempre sintetico ed essenziale; per questo motivo è stata fornita una resa che cerca di riprodurre, per quanto possibile, la compendiosità della lingua cinese. A tale scopo, è stata invertita la struttura della seconda parte del parallelismo, evidenziata in grassetto, posponendo *lianghua* 量化, verbo “quantificare”, che è stato tradotto con la locuzione “a volontà” sia per trasmettere il significato sia per conferire ritmo al motto, essendo parzialmente in assonanza con “Taijiquan” letto alla maniera occidentale (Taichichuan – volontà)

由于科技的发展, “科学习拳, 量化健身”已成为当前太极拳文化的核心价值观。

Il motto “La scienza consiglia di praticare il Taijiquan, per mantenersi in forma fare esercizio a volontà”, grazie allo sviluppo della scienza e della tecnologia, è già diventato il cuore del sistema di valori della cultura odierna del Taijiquan.

### 5.1.11 Espressioni marziali

Quasi tutti i nomi delle tecniche nel Taijiquan si ispirano a caratteristiche o movimenti della natura e degli animali. In particolare, nel caso sotto riportato, l’espressione rintracciabile nel quarto articolo *chan si jin* 缠丝劲 richiama il movimento del baco da seta che tesse il suo filo, avvolgendolo incessantemente per diversi giorni intorno a sé, in un ovale. Il parallelismo con i movimenti del Taijiquan consiste nella pratica continua e costante dell’esercizio, così come lo è il baco nella sua opera, legando tutte le tecniche tra loro come fossero un tutt’uno, esattamente come il filo che è unico. Essendo il lettore modello un praticante di Taijiquan, dovrebbe conoscere questa espressione o, per lo meno, averla sentita o comunque potrebbe immaginare di cosa si tratta, grazie al suo sapere teorico e pratico in questo campo. Si è scelto, pertanto, di non fare espansioni all’interno del testo e di evitare la nota a piè di pagina, che sarebbe risultata superflua.

随着陈派太极拳技术形式与风格的成熟，陈派太极拳开始逐步确立了自身刚柔相济、动静相间，并以缠丝劲为基本特征的拳术风格。

Giunta alla piena maturazione delle forme e dello stile nelle tecniche, il Taijiquan della scuola Chen cominciò a stabilire progressivamente la propria combinazione di fermezza e cedevolezza, l'alternanza di moto e calma e fece della **“forza avvolta come un filo di seta”** la base del suo stile peculiare.

## 5.2 Fattori testuali

### 5.2.1 Sintassi

Nei prototesti prevale la coordinazione per asindeto, cioè tramite virgole, infatti sono assenti molti nessi logico-grammaticali; per questo motivo si è ritenuto necessario esplicitarli nel metatesto, sia per chiarire meglio i rapporti tra le frasi, sia per conferire continuità e omogeneità. L'esempio che segue, tratto dal primo articolo, è un esempio lampante della riorganizzazione operata dalla traduttrice, poiché sono state aggiunte congiunzioni, avverbi e modificata la punteggiatura per scandire le pause:

研究者们通过明确学习动机、从基础训练入手、解决协调性问题、分析常见的上肢运动规律以及正身型、纠步型、练步法等方法改进教学过程，设计教学流程，从而达到提高教学效率的目的，整个过程中基本不涉及传统文化的内容。

I ricercatori hanno migliorato il processo di insegnamento attraverso diversi metodi: bisogna *in primis* avere una chiara motivazione per studiare, *in secundis* iniziare da una formazione di base, *poi* passare a risolvere problemi di coordinazione e analizzare lo schema più comune del movimento degli arti superiori, *così come* è necessario correggere la postura, memorizzare la sequenza dei passi ed esercitarsi nel lavoro dei piedi; hanno ideato, dunque, un processo di insegnamento con lo scopo di migliorarne l'efficienza, che, *tuttavia*, essenzialmente non coinvolgeva la cultura tradizionale.

### 5.2.2 Struttura delle frasi e punteggiatura

Le frasi dei prototesti sono spesso molto lunghe e prive di nessi logici, pertanto è stato indispensabile intervenire nella struttura, in modo tale da restituire metatesti uniformi e fluidi dal punto di vista grammaticale e della struttura della lingua.

In particolare, nel primo articolo i periodi sono piuttosto lunghi e prevale la coordinazione per giustapposizione, cioè le proposizioni sono legate tra loro perlopiù tramite l'uso di virgole; nella resa italiana si è fatto ricorso all'uso di altri segni di punteggiatura che marcano una pausa più forte, come il punto e virgola, i due punti o il punto fermo, e sono state inserite congiunzioni per chiarire i passaggi logici e rendere la lettura più fruibile. Nell'estratto di seguito è evidente la lunghezza delle frasi, che arrivano a occupare anche diverse righe.

应该把太极拳作为一种文化传承的手段，通过身体的操作来解读某种文化内涵，那么在太极拳的推广与普及的过程中就应该充分体现它的这种文化特质，构建太极拳的传统文化框架，真正体现出在中国传统文化的指引下，掌握太极拳的运动原理，学习传承中国优秀传统文化，坚定我们的文化自信。

Bisognerebbe considerare il Taijiquan un mezzo di eredità culturale e decodificare certi significati culturali attraverso il funzionamento del corpo; per questo nel processo di promozione e diffusione, bisogna dare piena espressione alle sue caratteristiche culturali, su cui costruire una cornice che faccia da guida per coglierne i principi, studiare e trasmettere la magnifica cultura tradizionale cinese e rafforzare la nostra fiducia in essa.

Dal caso seguente, si evince l'intervento sul testo, soprattutto per quanto concerne la punteggiatura: il prototesto presenta difatti solo virgole (giustapposizione per coordinazione), mentre nel metatesto si è fatto ricorso all'uso del punto e virgola e del punto fermo per separare le frasi e scandire meglio le pause:

起势的时候，先开左脚，也就是先开血脉，再迈右脚就是通气机，因为血比气的运行速度要慢，所以先开左脚后迈右脚可以保证气血平衡，收势的时候将左脚收回，则是将血脉归于气机，同样起到了气血平衡的功效。

Quando si inizia, si sposta prima il piede sinistro, cioè si dà inizio alla circolazione energetica, poi si avanza con il piede destro, dando avvio al *qi*; siccome il movimento del sangue è più lento rispetto a quello del *qi*, questa sequenza di movimento permette di mantenere l'equilibrio tra i due elementi. Nel punto finale dell'esercizio, il piede sinistro ritorna, il sangue rientra nel circolo del *qi* e in questo modo si mantiene l'equilibrio tra *qi* e sangue.

Sebbene anche nel secondo articolo prevalga la coordinazione, è tuttavia presente un congruo numero di congiunzioni sia coordinanti sia subordinanti, che conferiscono al testo una struttura più logica e ordinata. Sotto è riportata una periodo in cui prevale di nuovo l'uso della virgola, ma con l'aggiunta della congiunzione *ze* 则, che compare diverse volte in questo articolo: il suo significato varia in base al contesto e alla posizione nella frase; di solito è considerata avversativa, "ma", "tuttavia". L'intervento è avvenuto tramite l'aggiunta dei due punti, cui segue la spiegazione dell'enunciato precedente, e della congiunzione causale "poiché", che rende chiaro il collegamento tra le frasi.

中国传统文化身体观文化发展离不开儒家思想，儒家非常重视身体，认为离开了身体的自然接触、自然关联以及与此相关的自然情感，则儒家思想不能具体实践。

Lo sviluppo culturale sulla concezione del corpo nella tradizione cinese è inseparabile dal Confucianesimo; i confuciani attribuivano grande importanza al corpo, poiché credevano che senza il contatto, senza la connessione naturale e le relative emozioni, il loro pensiero non potesse essere messo in pratica concretamente.

Il terzo articolo, così come il secondo, presenta una struttura estremamente chiara e logica: è suddiviso in paragrafi e sottoparagrafi, che a differenza dell'altro, sono più brevi e concisi, infatti

puntualizzano aspetti specifici e mirati. Tale organizzazione del testo con il ricorso all'elenco numerato è stata mantenuta e trasposta anche nel metatesto, dal momento che è facilmente accessibile e rispecchia, oltretutto, l'assetto mentale occidentale.

### 2.3 传播中国传统文化，丰富课程的价值为创新点

本课程学生除了需要熟练的掌握体育技能，还应培养学生的教授太极拳能力和自学能力，从而更好地为传承与传播太极文化打下基础，教学能力的培养也丰富了太极拳课程应有的价值。

### 2.3 Innovazione: la diffusione della cultura tradizionale cinese e la ricchezza dei corsi

Gli studenti di questo corso, oltre ad avere competenze sportive di base, devono anche sviluppare le capacità di insegnamento e di studio autonomo del Taijiquan, così da avere le basi per trasmetterne e diffonderne la cultura. La coltivazione di queste abilità, inoltre, arricchisce il valore dei corsi di Taijiquan.

Nell'esempio che segue, estratto dal terzo articolo, le congiunzioni aggiunte nella resa italiana sono in grassetto, così come le parti corrispondenti nell'originale. È stato, inoltre, necessario riorganizzare parti del periodo, al fine di rendere il testo scorrevole; in particolare, in cinese è frequente la struttura "frase/sostantivi – 等", in cui *deng* 等 indica che l'elenco di azioni o situazioni può continuare e quelli menzionati sono solo gli esempi più rilevanti. Solitamente, sono i sostantivi a seguire questa particella, perché indicano la categoria di appartenenza di tutte le parole che vengono nominate prima; si evince che si tratta di costituenti coordinati tra loro e aventi la medesima funzione grammaticale perché sono separati dalla virgola di pausa a goccia (*dunhao* 顿号), il cui impiego è frequentissimo quando ricorrono come determinanti nominali, come nella frase in esame, o verbali<sup>128</sup>. Nella traduzione italiana, è consuetudine tradurre questa particella con "come", "quali", ma spesso si può anche omettere. Nel caso seguente, la macrocategoria indicata dopo *deng* 等 è rappresentata da *gongneng* 功能 "capacità", che vengono elencate prima della particella stessa in cinese, mentre in italiano sono naturalmente indicate dopo; in entrambe le lingue sono evidenziate dalla sottolineatura:

太极拳的发展结合了儒家、道家等多种学派的哲学思想，同时又兼备强身健体和修身养性的多重功能，是我国文化发展和武术发展的结晶。

Lo sviluppo del Taijiquan integra le filosofie di diverse scuole, come quella confuciana e daoista, e, **inoltre**, ha molte capacità, **infatti** permette sia di mantenersi in salute sia di coltivare il proprio sé, **per questo** è il frutto dello sviluppo culturale e marziale della Cina.

Il quarto testo alterna periodi lunghi ad altri brevi, tuttavia è concepito in modo piuttosto razionale, tramite il ricorso a diversi tipi di connettori, quali congiunzioni, avverbi, locuzioni ed

<sup>128</sup> ABBIATI, Magda, *Grammatica di cinese moderno*, Venezia, Libreria Editrice Cafoscarina, 1998, p. 194.

espressioni temporali come *jinnian lai* 近年来. Di sotto si analizza l'uso della congiunzione *youyu* 由于 che da sola significa "a causa di", mentre nella struttura completa *youyu... suoyi/yinci/yin'er* 由于……所以 / 因此 / 因而<sup>129</sup>, ha il significato di "poiché...perciò". Nella resa che segue, la traduzione è stata adattata al contesto:

由于科技的发展, “科学习拳, 量化健身”已成为当前太极拳文化的核心价值观。

Il motto “La scienza consiglia di praticare il Taijiquan, per mantenersi in forma fare esercizio a volontà”, grazie allo sviluppo della scienza e della tecnologia, è già diventato il cuore del sistema di valori della cultura odierna del Taijiquan.

### 5.2.3 Strutture ricorrenti

In tutti e quattro gli articoli, con preponderanza nei primi tre, si ripete la struttura *zai... (de) guocheng zhong* 在…… (的) 过程中 “nel processo di”, “nel corso di”. La resa varia in base al contesto, pertanto si riportano degli esempi. In alcuni casi, come il primo sotto riportato, la medesima struttura compare due volte nella stessa proposizione, dunque nella resa la seconda volta è stata omessa, per conferire maggiore scorrevolezza al testo.

在教学过程中, 老师对太极拳的拳理、含义无法进行专业的讲解, 这就造成学生在学习的过程中对动作要领的理解不清, 学习质量下降。

Nell'insegnare, difatti, i professori non sanno dare una spiegazione dettagliata sui significati nascosti e sulla logica del Taijiquan, per questo gli studenti non hanno una comprensione chiara della sostanza dei movimenti ed è diminuita, di conseguenza, la qualità dello studio.

在高校太极拳传统教学过程中, 运用太极拳视频播放 教学和观看学习, 根据视频传媒的特点, 首先使学生对太极拳的招式套路形成完整的印象。

Per l'insegnamento tradizionale del Taijiquan nelle università, l'uso di video e programmi televisivi per lo studio, in base alle loro diverse caratteristiche, permette agli studenti innanzitutto di formarsi un'impressione completa sul *taolu*.

中国人讨论身体观的过程中非常重视“习”, “习”与“性”以及“行躯”有非常密切的联系 [...].

Nella discussione sulla concezione del corpo, i cinesi attribuiscono enorme importanza alla pratica, che ha un legame molto stretto con la natura e il corpo [...].

Nel secondo e quarto articolo, la struttura più ricorrente è *bujin... erqie* 不仅……而且 “non solo... ma anche”, con le sue varianti nella seconda parte: nel primo caso la struttura è *bujin... haiyou*

---

<sup>129</sup> *Ivi*, p. 258.

不仅……还有, in cui *hai* 还 rafforza il fatto che ci sia un'aggiunta al primo enunciato; nel secondo caso è *bujin (shi)... ye (shi)* 不仅 (是) ……也 (是) ; nel terzo *bujin (shi)... geng (shi)* 不仅 (是) ……更 (是) . Le rese, naturalmente, sono state diverse per ogni frase, a seconda del contesto e del messaggio che l'autore voleva esprimere.

太极拳运动发展离不开身体, 练习太极拳不仅能够改善人的体能, 还有利于调节感觉, 提升灵敏性 […].

Lo sviluppo del Taijiquan è imprescindibile dal corpo e la pratica, oltre a migliorare le capacità fisiche, favorisce l'armonizzazione dei sensi ed eleva la sensibilità.

“习” 不仅是学习的过程, 也是学习的结果 […].

La pratica non solo fa parte del processo di apprendimento, ma ne rappresenta anche il risultato [...].

现今太极拳不仅是一种用来强身健体的运动, 更是形成了一种文化。

Per questo oggi il Taijiquan non è solo uno sport per mantenersi in salute, ma soprattutto rappresenta un aspetto della cultura.

Nel quarto testo è ricorrente la preposizione a inizio frase *suizhe...* 随着……, che letteralmente vuol dire “seguendo”, “insieme a”, “con”, ma la traduzione dipende sempre dal contesto. Si riporta un esempio:

随着人们生活水平的提高, 人们越来越看重自身的健康状况, 健康意识与日俱增。

Con il miglioramento delle condizioni di vita, le persone danno sempre più importanza alla propria salute, accrescendo la consapevolezza in questo ambito.

Continuando con l'analisi del quarto articolo, in esso, così come nel secondo, prevale l'uso della struttura *yi... zuowei* 以……作为 “come”, “considerare X come”, reso in modi diversi in base al senso della frase. Si citano esempi da entrambi i testi:

现今, 这种舒缓的锻炼方式已被美国国家航空航天局作为航天员定期训练的项目。

Oggi, questa metodologia dolce di fare esercizio è già stata adottata dalla NASA come regolare addestramento per gli astronauti.

道家的身子身体观哲学中非常强调存身、保身以及贵身, 身子作为生命存在的载体, 其是生命存在非常重要的表现 […].

Nella visione daoista della mente e del corpo, si pone l'enfasi sulla protezione, sulla preservazione e valorizzazione di quest'ultimo, considerato il veicolo per l'esistenza della vita, di cui è l'espressione fondamentale.

Nel primo, secondo e quarto articolo, inoltre, è preponderante l'uso della congiunzione *bing* 并 “e”, che si usa tra due verbi, quindi tra due frasi. Seguono alcuni esempi, in cui compare il suo uso nella struttura *bingbu shi... ershi/gengshi* 并不是……而是 / 更是 “non è affatto...ma è”:

[...] 自始至终都是身心 合为一体, 而并不是简单的身体形态以及机能的提升, 更是心灵得到升华的重要过程。

[...] dall'inizio alla fine mira all'unione di mente e corpo, per cui non si intende una semplice forma fisica e lo sviluppo delle funzioni, bensi un processo fondamentale per elevare lo spirito.

[...] 并不是强调大的运动量以及高强度的专门训练 [...]。

[...] ed è lontana dall'enfatizzare la mole di esercizio fisico o l'allenamento intensivo.

#### 5.2.4 Titolo dei paragrafi

Sono stati riorganizzati gli elementi grammaticali all'interno dei titoli dei paragrafi per renderli più sintetici e accattivanti, anche in linea con le consuetudini della lingua italiana. Nei titoli del terzo articolo, segnati dal numero intero (es: 1, 2, 3) è stato mantenuto il termine 太极拳 Taijiquan per chiarire l'argomento generale, mentre nei sottotitoli (es: 1.2, 1.2.1, 1.2.2) è stato ommesso, perché ritenuto superfluo, essendo già stato menzionato nei titoli principali. Nei casi sotto riportati, è stato ommesso anche il verbo essere *shi* 是, sostituito dai due punti, preferendo, dunque, un titolo nominale. L'approccio traduttivo resta, comunque, semantico, quindi la resa è tendenzialmente letterale, poiché riporta gli elementi semantici della lingua originaria in quella *target*, anche se posti in modo diverso al livello grammaticale; al contrario, l'approccio comunicativo si contraddistingue per la creazione di un nuovo titolo, seguendo il criterio della comunicabilità al pubblico della cultura ricevente, dunque si tratta di un processo più creativo.

#### 2“太极拳”课程教学创新理念及价值

##### 2. Taijiquan: il valore e l'idea innovativa dell'insegnamento curriculare

##### 2.1 太极拳课程融入思政教育建设理念

##### 2.1 L'integrazione dei corsi nella costruzione di un'educazione politica e ideologica

Un altro esempio di sottotitolo in cui non figura il termine “Taijiquan”, ma in cui è stato ommesso il verbo principale *tihui* 体会 “conoscere (tramite l'esperienza)”, lasciando un titolo nominale, è il seguente:

2.1.4 体会社会主义核心价值观中“友善”的意义

2.1.5 Il significato di fratellanza nel sistema di valori del socialismo

Nell'esempio che segue, tratto dal quarto testo, è stato ommesso il verbo *wei* 为 essere, sostituito dall'uso dei due punti, trasformando il titolo in una frase nominale.

一、太极文化和武术功底成为太极拳诞生的理论和技 术基础

1. La cultura del Taiji e le basi delle arti marziali: le fondamenta teoriche e tecniche per la nascita del Taijiquan

### 5.2.5 Inversioni

Nel secondo testo è stata operata un'inversione nella resa italiana della struttura *bujin... erqie* 不仅……而且 “non solo... ma anche”<sup>130</sup>, in cui il sintagma che segue *bujin* 不仅 (sintagma 1) indica un'azione che avviene normalmente nel contesto di riferimento, mentre quello che segue *erqie* 而且 (sintagma 2) rappresenta un'aggiunta rispetto al primo enunciato. Per questo è stato invertito l'ordine dei sintagmi, dato che nella cultura della lingua di arrivo viene percepita come normale la possibilità di compiere azioni con il corpo (sintagma 2), ma non di meditare (sintagma 1). L'accento nella resa, dunque, è stato posto sulla capacità “pensante” del corpo, attraverso cui si può giungere persino alla cognizione del mondo.

极大的体现了身心合一，不仅可以通过身体进行思考，而且本身也在进行具体的实践活动。

Giunta all'apice, incarna l'unione di mente e corpo: attraverso quest'ultimo **non solo si possono svolgere azioni pratiche**, ma è anche possibile meditare.

Nel caso seguente, le frasi sono state invertite per mantenere una sequenza logica nella resa italiana. Nel prototesto cinese, infatti, viene menzionato prima il contesto occidentale, segue poi un breve cenno a quello orientale e infine, di nuovo, si chiarificano le caratteristiche del primo e si riprende il discorso sulle pratiche cinesi. Il metatesto, dunque, è stato riorganizzato seguendo il criterio logico e raggruppando prima le proposizioni sulla concezione di sport in Occidente e in secondo luogo la visione cinese.

“习悟”与西方体育运动项目的训练方法也有很大的不同，其是中国武术特有的修炼原则，并不是强调大的运动量以及高强度的专门训练，其非常注重内在行为的培养。

---

<sup>130</sup> *Ivi*, p. 255.



Questa pratica si discosta parecchio dai metodi di allenamento sportivi dell'Occidente ed è lontana dall'enfatizzare la quantità di esercizio fisico o l'allenamento intensivo. **È, dunque, il principio di autocoltivazione caratteristico delle arti marziali cinesi**, in cui si dà grande rilievo allo sviluppo delle attività interiori.

### 5.2.6 Omissioni

Sono state eliminate parole che si ripetono subito dopo, al fine di dare una resa chiara e snella. Nel caso estratto dal terzo testo, è stata evidenziata in grassetto la parte eliminata, mentre la parte riportata nella terza traduzione italiana è stata sottolineata.

分析太极拳的每个招式所蕴含的丰富哲学思想和攻防含义的教学，根据学生武术水平和能力不同，讲解太极的技击意义 [...]。

Analizzando il ricco pensiero filosofico nelle forme marziali, si spiega il significato di attacco e difesa nel Taijiquan, in base alle diverse capacità e livelli [...].

Un altro esempio è il caso sotto riportato, in cui la frase cinese è costruita dalla classica struttura tema-commento: all'inizio viene chiarito l'argomento, cui segue di norma una virgola per distinguerlo dal resto, e poi si procede con la frase vera e propria per esteso, riprendendo il tema con le stesse parole. In italiano questo non è possibile, perché, per fare un esempio, sarebbe come riportare un doppio complemento oggetto. Per questo motivo, è stata omessa il tema a inizio frase, che resta comunque presente anche se in una posizione diversa. Si sarebbe potuto ovviare alla questione con una traduzione diversa, come "per quanto riguarda il significato di attacco e difesa nell'insegnamento del Taijiquan...", ma si è scelto per una resa più diretta e scorrevole.

突出“太极拳”教学中的攻防含义，老师要能做到高质量的攻防动作和掌握太极拳中的哲学思想 [...]。

Gli insegnanti sanno riprodurre ottimi movimenti di attacco e difesa e conoscono bene il pensiero filosofico [...].

### 5.2.7 Espansioni

Sono state inserite numerose espansioni all'interno dei testi, rintracciabili in primo luogo nei nomi dei testi classici, per i quali si rimanda al paragrafo 5.1.1, e alle spiegazioni sul significato delle citazioni e dei *realia* nel paragrafo 5.1.3; in secondo luogo sono state aggiunte informazioni anche per le spiegazioni di progetti e iniziative del governo cinese, già trattate nel paragrafo 5.1.8, e per i "Quattro Principi della Fiducia in se stessi" e le "Tre Prospettive" nel paragrafo 5.1.6, dedicato al lessico politico; infine, si rimanda al paragrafo 5.3.2, in cui è esaminata in dettaglio la breve aggiunta tra parentesi, che ha la funzione di inquadrare il genere poetico citato.

Un caso che non rientra tra quelli sopra elencati è riscontrabile nel quarto articolo, in cui si è resa indispensabile l'aggiunta di informazioni per far capire al lettore il modo in cui gli astronauti riescono ad allenarsi quando sono nello spazio. Nel prototesto, in effetti, è specificato solamente che interviene “una forza esterna” che permette loro di mantenere i piedi a terra, ma non è chiaro in cosa consiste praticamente, di conseguenza la frase risulta lasciata a metà. L'espansione, portatrice di queste informazioni aggiuntive e indispensabili per il lettore, è sottolineata:

两个部分的上肢动作设计完全相同，下肢的区别在于在失重状态下，宇航员练习时需借助外力将脚固定。

Lo schema dei movimenti relativi alla parte superiore del corpo è identico in entrambe, mentre differisce nelle gambe: quando gli astronauti si allenano in una condizione di assenza di gravità, hanno bisogno di una forza esterna per tenere i piedi fermi, infatti vengono loro assicurate delle fascette che permettono loro di rimanere in posizione eretta, con i piedi che toccano la superficie del veicolo spaziale.

Le aggiunte, seppur brevi, sono state inserite anche in un'altra circostanza, ovvero affianco ai nomi di persona, sotto forma di appellativi e tramite l'indicazione del periodo di vita o di regno, e subito dopo le dinastie, specificandone le date di inizio e di fine solo nella prima occorrenza.

太极拳创拳于明末清初 [...]。

Il Taijiquan fu codificato tra la fine della dinastia Ming (1368-1644) e l'inizio di quella Qing (1644-1911) [...].

徐震在《太极拳考信录》书中根据相关文献记录，提出了“陈氏所传者，本为炮捶，非太极也”的观点[...].

Basandosi sulle annotazioni e sui documenti contenuti nel libro *Taijiquan kao xin lu* (Registro degli esami di Taijiquan), l'esperto di arti marziali Xu Zhen (1898 – 1967) suggerisce che “quello che è stato tramandato dalla famiglia Chen è originariamente *Paochui* e non Taiji”.

王汝英在研究中提出 [...]。

La ricercatrice ed esperta Wang Ruying afferma in un suo articolo [...].

### 5.2.8 Sostituzioni

L'unica sostituzione all'interno del metatesto si riferisce ai termini del terzo articolo *taolu* 套路 e *pianduan* 片段, che rispettivamente significano “sequenza dei movimenti” e “sezioni”, intese come parti in cui si suddivide la forma lunga del Taijiquan. Nella prima occorrenza compare la

traduzione italiana e tra parentesi il *pinyin*, mentre in quelle successive è impiegato solamente il *pinyin*, poiché si ritiene che il lettore designato conosca già questi termini, di norma utilizzati dai maestri durante l'insegnamento dell'esercizio "a solo". Degli estratti che seguono, i primi due indicano la prima occorrenza dei termini in esame, mentre gli altri quelle successive; tra questi l'ultimo si riferisce al quarto articolo.

通过对武术理论知识和套路动作的教学，使学生更好地传承中华民族传统文化。

L'insegnamento del sapere teorico delle arti marziali e della sequenza dei movimenti (taolu) fa sì che gli studenti ereditino nel modo più completo la cultura tradizionale della Cina.

正常体育动作教学是动作先分解教学，然后动作完整 教学的教学模式，但太极拳教学模式是先完整教学，然后进行动作片段分解教学 [...]。

Nell'insegnamento sportivo, di solito prima si scompongono i movimenti, poi vengono completati, ma questa modalità cambia nel Taijiquan, in cui prima si insegna tutto nella sua interezza e dopo si suddividono i movimenti in sezioni (pianduan).

然后，根据太极拳动作的不同特点，合理运用“分解法”中的动作片段分解法、肢体混合分解法等模式进行细化深入教学 [...]。

Successivamente, in base alle diverse caratteristiche delle tecniche, si applica il metodo di suddivisione in pianduan, in cui vengono scomposti i movimenti di arti e tronco, per penetrare più in profondità nella spiegazione.

各大流派虽然在演练风格上各有特色，运动特点也存在差别，但从根本上的套路结构、动作名称、习拳要领来看，这些流派几乎都是从陈氏太极拳演变而来，从历史传承来看，与陈氏属于一脉相承。

Nonostante ogni scuola abbia le proprie peculiarità stilistiche e differenze nei movimenti, dal punto di vista della struttura del taolu, dei nomi delle tecniche e delle basi della pratica, quasi tutte derivano dallo stile della famiglia Chen e sono tutte riconducibili a questa per l'eredità storica.

## 5.3 Fattori culturali

### 5.3.1 Nomi dei giorni del calendario lunare

Nel quarto testo compare una citazione in cui si fa menzione ai *sanjiu* 三九 e ai *sanfu* 三伏, che non hanno una traduzione diretta, essendo il calendario cinese lunare, diversamente da quello italiano che è solare (calendario gregoriano). Si può, tuttavia, fare un confronto: i primi hanno come corrispettivo i "Giorni della merla", che cadono ogni anno il 29, 30 e 31 gennaio; i secondi

potrebbero corrispondere ai giorni intorno al Solstizio d’Estate, che è il 21 giugno. La traduttrice ha scelto, però, di non azzardare servendosi di questa corrispondenza, perché potrebbe trarre in inganno il lettore, il quale potrebbe pensare che le date dei *sanjiu* e dei *sanfu* siano fisse, come lo sono le nostre, invece nel calendario lunare variano di anno in anno; pertanto, si è voluto propendere per una resa più neutra: “i giorni più freddi e quelli più caldi dell’anno”.

太极拳在创编开始，历代太极拳大家终身“拳不离手”，都是“冬练三九，夏练三伏”

Dalla codificazione di questa arte marziale, gli esperti di ogni tempo sostengono che “il pugno non lascia la mano”, cioè bisogna esercitarsi continuamente per avere buoni risultati e anche “allenarsi nei giorni più freddi d’inverno e in quelli più caldi d’estate”

### 5.3.2 Generi poetici

Nel quarto testo si fa riferimento al *Changduanju* 长短句, un genere poetico conosciuto anche come *quzi ci*, “testi per canzoni” o semplicemente *ci*, “canzone”<sup>131</sup>. Non rivolgendosi a un pubblico specializzato in letteratura, si è scelto di dare una breve spiegazione tra parentesi delle caratteristiche essenziali, cioè la lunghezza molto variabile e il fatto che originariamente veniva cantato, cosicché il destinatario possa avere un’idea generale a riguardo.

到目前为止，只发现保留下来的《长短句》一词和《拳经总歌》一部。

Fino a oggi sono state ritrovate e conservate solo una parola del **Changduanju (Poesia ci, composta da versi di lunghezza irregolare e originariamente cantata)**, e una sezione del *Quan jing zong ge* (Canzone del Classico sul Taijiquan).

## 5.4 Fattori fonetici

### 5.4.1 Allitterazioni

Nel secondo testo è presente, in punti diversi, la ripetizione di una parola in diverse varianti e con più accezioni, come nei casi sotto riportati. L’intenzione dell’autore, dunque, è di porre l’enfasi su quel determinato concetto, poiché ritenuto centrale ai fini del discorso sulla filosofia del corpo. Nel primo caso, è la parola “corpo” stessa ad essere reiterata, con l’allitterazione della sillaba *shen* 身; nel secondo caso, invece, si ripete “vita”, intesa in diversi modi, dunque l’allitterazione è della sillaba *sheng* 生. Nella resa italiana si è scelto di evitare la reiterazione, optando per una esplicitazione del messaggio che voleva trasmettere l’autore.

---

<sup>131</sup> IDEMA, Wilt, HAFT, Lloyd, *Letteratura cinese*, Venezia, Libreria Editrice Cafoscarina, 2000, p. 164.

道家的身子身体观哲学中非常强调存身、保身以及贵身 [...]。

Nella visione daoista della mente e del corpo, si pone l'enfasi sulla protezione, sulla preservazione e valorizzazione del corpo.

中国人的身子包容生活、生命以及人生的系统 [...]。

Quello dei cinesi comprende il sistema di vita, intesa come attività quotidiane, esistenza, e percorso.

## 5.5 Intertestualità

L'intertestualità è un concetto introdotto nella critica letteraria dalla linguista francese di origine bulgara Julia Kristeva (n. 1941) nel 1978; nella teoria della letteratura indica "la rete di relazioni che il singolo testo intrattiene con altri testi dello stesso autore (i. interna) o con modelli letterari impliciti o espliciti (i. esterna), sia coevi sia di epoche precedenti"<sup>132</sup>.

All'interno degli articoli, compaiono numerose volte citazioni di testi antichi, studiati ancora oggi, quali lo *Yijing* (Il Classico dei Mutamenti), il *Zhuangzi*, lo *Huangdi Neijing* (Canone dell'Imperatore Giallo), a cui si accompagnano, prevalentemente nel primo articolo, citazioni di ricerche e studi nell'ambito delle arti marziali e del Taijiquan come disciplina olistica, che racchiude tecniche di combattimento ed esercizi per il benessere fisico e mentale.

La citazione del quarto articolo sotto riportata deriva dallo *Yijing* e più precisamente dal commentario *Yizhuan*. Si è ritenuto necessario e doveroso esplicitare i significati dei termini meno conosciuti, come *sixiang* 四象, per consentire al lettore di capire e interpretare correttamente i loro significati. Per tale ragione, sono state inserite delle parentesi quadre all'interno della citazione, così da evitare eventuali incomprensioni e fraintendimenti. Se non si conosce la citazione", in effetti, i "Quattro Simboli" potrebbero riferirsi ai più svariati elementi: i punti cardinali, le stagioni, i tesori della cultura, gli animali e tutto ciò che è legato alla simbologia del numero quattro. È stato inserito, pertanto, il riferimento preciso tra parentesi quadre, ovvero Piccolo e Grande Yin e Piccolo e Grande Yang, legati alla filosofia e, in generale, alla cultura tradizionale cinese.

Inoltre, si è scelto di non fornire spiegazioni dettagliate sui singoli concetti nominati, poiché si suppone che il destinatario abbia delle conoscenze sull'argomento, seppur approssimative e generiche. Nel caso in cui lo desiderasse, può condurre ulteriori ricerche per esplorare meglio questo ambito, servendosi dell'espansione o dell'esplicitazione, ad esempio, di *liangyi* 两仪, che letteralmente significa "i due aspetti" e sta a significare lo Yin e lo Yang.

易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定凶吉，凶吉生大业 [...]。

---

<sup>132</sup> "Intertestualità", *Enciclopedia dell'Italiano Treccani*, 2010. URL: <https://www.treccani.it/vocabolario/intertestualita/> (consultato il 18/08/2022).

“Nello *Yijing* compare il Taiji [inteso come Supremo Ultimo], che ha generato lo Yin e lo Yang; questi due principi hanno dato vita ai Quattro Simboli [Piccolo Yin, Piccolo Yang, Grande Yin e Grande Yang], che hanno generato gli Otto Trigrammi; questi definiscono la buona e la cattiva sorte, attraverso cui si ottengono risultati”.

## Conclusioni

A conclusione del presente elaborato, è inevitabile esporre alcune considerazioni emerse.

La mia passione per molte tipologie di arti marziali mi ha portata a volerne approfondire il significato intrinseco e a cercare di risalire a un'origine comune, che è stata individuata nel Taijiquan, poiché è la forma più antica e completa dal punto di vista tecnico, salutistico, culturale ed energetico. Il fondatore Zhang Sanfeng è considerato un immortale dai praticanti e, sebbene abbia queste radici mistiche e intriganti, tale disciplina si fonda su solide basi storiche e filosofiche, che hanno dato avvio allo sviluppo della cultura cinese e sono ancora fortemente rilevanti nella *forma mentis* di questo popolo. Esse, difatti, non solo si applicano al Taijiquan, ma si riferiscono a tutto l'esistente, a ogni aspetto della vita, perché tutto è intrinsecamente connesso. A conclusione del presente elaborato si può affermare che il Taijiquan rappresenta la vita e la vita è intrisa di Taijiquan, o meglio di tutte le connotazioni culturali che incarna.

Proprio per questi motivi, ho scelto quattro articoli che trattano l'argomento sotto differenti aspetti e con tagli che offrono prospettive originali rispetto a quelle che ho trovato finora in italiano. La storia e la filosofia sono sempre e inevitabilmente presenti, costituendo le fondamenta di tutto l'apparato: dalla visione confuciana a quella daoista, dalla Scuola Naturalista al pensiero cosmologico fino alla concretizzazione e alla standardizzazione delle forme a Chenjiagou, nello Henan, ad opera di Chen Wangting. A queste si aggiunge il confronto tra l'approccio occidentale e quello cinese per quanto riguarda la concezione del corpo e il modo attraverso cui si conosce e si esperisce il mondo non solo esteriore, ma anche e prima di tutto interiore. Il terzo articolo, inoltre, propone un tema quasi mai trattato né tantomeno tradotto in italiano, ovvero l'insegnamento del Taijiquan a fini educativi, sebbene l'ambito di riferimento sia sempre legato al modello di pensiero e di azione promulgato dal governo cinese; il testo, infatti, è incentrato sulla formazione delle giuste qualità degli studenti in relazione al pensiero politico e ideologico: vengono, dunque, applicati dei concetti universali, rintracciabili nel Taijiquan attraverso i movimenti e le posture, che sono assimilabili ad alcuni valori del socialismo. Nel quarto articolo, infine, vengono illustrati i benefici del Taijiquan in ambiti apparentemente molto lontani, come la medicina e l'industria aerospaziale: i vantaggi della pratica sono numerosi e misurabili, tanto che anche negli ospedali viene raccomandato il Taijiquan come esercizio per recuperare, potenziare o migliorare lo stato di salute sia fisica sia mentale; una pratica costante è benefica persino per sviluppare la concentrazione e adottare un approccio più rilassato alle molteplici questioni quotidiane.

Per tradurre in modo adeguato rispetto all'argomento, sono stati consultati testi e articoli paralleli sia di Taijiquan e di arti marziali cinesi, sia di cultura e filosofia orientale, in modo tale da comprendere e rispettare gli standard attuali, soprattutto per quanto concerne espressioni tecniche relative a posizioni, posture, esercizi e lavori specifici. In questo processo, è emerso che non esistono molte fonti italiane cui attingere e che, anche consultando siti in inglese, le informazioni riportate non sono complete; pertanto, si è reso necessario svolgere delle ricerche su siti cinesi al fine di fare chiarezza su concetti e passaggi tecnici.

Il *corpus* di articoli selezionati, dunque, spazia in ambiti differenti e innovativi rispetto ai testi attualmente in circolazione, che nella maggior parte dei casi si limitano alla spiegazione delle forme, delle posizioni e delle posture, congiuntamente alle relative corrispondenze teorico-filosofiche. Per questo le traduzioni sono state svolte in vista di una ipotetica pubblicazione su una rivista non necessariamente specializzata nelle arti marziali, ma che si occupa di attualità, trattando vari temi che hanno come fattore comune il rapporto tra la tradizione e l'innovazione. L'elemento che consente a una disciplina o a un'arte di mantenersi in vita e di diffondersi effettivamente è proprio l'innovazione, grazie alla quale viene resa possibile l'integrazione con il nuovo, che siano idee, concezioni, teorie o tecniche. La rivista cartacea che attualmente soddisfa tali requisiti è il settimanale *Internazionale*, in cui vengono pubblicati gli articoli più rilevanti, di varia natura, da tutti i Paesi del mondo; la rivista online identificata come più adatta e anche più facilmente accessibile è il periodico *Sinosfere*, anche se è meno conosciuta rispetto alla prima, oltre a essere piuttosto settoriale, quasi di nicchia, essendo incentrata sulla Cina.

In entrambi i casi, gli articoli tradotti risulterebbero utili all'ampliamento dei temi trattati dalle riviste e offrirebbero degli spunti per future pubblicazioni sul Taijiquan, oltre a presentare quest'arte marziale da un punto di vista diverso rispetto a quello tradizionale, che ci si aspetterebbe di leggere. Ciò incoraggerebbe un numero maggiore di studiosi ed esperti a tradurre articoli con un taglio originale, quindi lontano dalla mera spiegazione marziale, e che potrebbe suscitare l'interesse del grande pubblico. Come conseguenza, la letteratura specialistica di questo ambito verrebbe notevolmente incrementata, insieme alla curiosità dei lettori per sempre nuove applicazioni di questa disciplina tanto complessa quanto benefica. Negli ultimi anni, difatti, sta crescendo oltremisura il numero di persone che si interessano a discipline orientali, come lo Yoga, la meditazione e il Taijiquan, sia per riscoprire se stesse, sia per provare esperienze nuove, sia ancora per esplorare forme culturali percepite come esotiche; vi sono anche alcuni interessati alla filosofia cinese e alla sua applicazione in ambiti distinti, approdando così al Taijiquan o altri ancora che sono attratti dai movimenti armoniosi, morbidi e spettacolari da vedere, sentendo così il bisogno di impararli; o semplicemente qualcuno vuole indagare modalità non convenzionali per migliorare le proprie condizioni di salute e ne trarrà sicuramente enormi benefici. In tutti i casi, esiste sempre una motivazione che porta la gente a voler avvicinarsi a queste pratiche e la pubblicazione di articoli di diversa natura su una rivista di così larga scala può senza dubbio contribuire alla diffusione del Taijiquan.

Come naturale conseguenza, i lettori italiani sarebbero più propensi ad avvicinarsi alla cultura cinese, che già è entrata a far parte delle nostre vite tramite molte iniziative politiche, quali la Nuova Via della Seta, e sarebbero stimolati anche all'apprendimento della lingua, avendo scelto di non tradurre alcune parole o concetti, ma di mantenere la trascrizione *pinyin* con l'aggiunta delle spiegazioni.

Il presente elaborato, dunque, vuole essere il primo di una serie di traduzioni e ricerche su temi legati al Taijiquan, ma da punti di vista originali e soprattutto innovativi, per ampliare il *corpus* in lingua italiana



attualmente esistente e suscitare la curiosità e l'attenzione anche da parte dei lettori più conservativi e meno propensi a cambiare prospettiva.

## GLOSSARIO

### TERMINI DI AMBITO MARZIALE

<b>Pinyin</b>	<b>Caratteri</b>	<b>Italiano</b>
<i>Báihè liàng chì</i>	白鹤亮翅	La gru bianca spiega le ali
<i>Bīngxué</i>	兵学	Studi militari
<i>Bù fǎ</i>	步法	Lavoro dei piedi
<i>Chuàngbiān</i>	创编	Codificare (uno stile)
<i>Dǎoyǐn</i>	导引	<i>Daoyin</i>
<i>Dòng</i>	动	Movimento
<i>Dòngzuò</i>	动作	Movimento
<i>Fángshēn</i>	防身	Difesa, difendersi
<i>Fǎnyìng nénglì</i>	反应能力	Capacità di risposta
<i>Fèndòu jīngshén</i>	奋斗精神	Spirito combattivo
<i>Gāng</i>	刚	Durezza
<i>Gōngfáng</i>	攻防	Attacco e difesa
<i>Gōngjī</i>	攻击	Attacco, attaccare
<i>Hányì</i>	含义	Significato nascosto
<i>Huólì</i>	活力	Vitalità
<i>Jìng</i>	静	Stasi
<i>Jìshù</i>	技术	Tecnica
<i>Jìyì</i>	技艺	Abilità

<i>Kǔ liàn</i>	苦练	Duro esercizio, allenarsi duramente
<i>Kuài</i>	快	Velocità
<i>Lì rú chéng zhǔn, huó rú chēlún</i>	立如秤准, 活如车轮	Stare in piedi in equilibrio, muoversi come su una ruota
<i>Liànxí duìxiàng</i>	练习对象	Esercizi a coppia
<i>Lìliàng</i>	力量	Forza
<i>Liúpài</i>	流派	Stile, scuola
<i>Màn</i>	慢	Lentezza
<i>Pàochuí</i>	炮捶	<i>Paochui</i> (un'arte marziale interna)
<i>Piànduàn</i>	片段	<i>Pianduan</i> , sezione, parte
<i>Qǐ shì</i>	起势	Inizio (dell'esercizio)
<i>Quánfǎ</i>	拳法	Tecniche di combattimento (nel Taijiquan)
<i>Róu</i>	柔	Flessibilità, cedevolezza
<i>Róu</i>	柔	Morbidezza
<i>Shēn xíng</i>	身型	Postura
<i>Shì</i>	氏	Famiglia (che dà il nome allo stile)
<i>Shízhàn</i>	实战	Combattimento reale
<i>Shōu shì</i>	收势	Fine (dell'esercizio)
<i>Suǒ cháng</i>	所长	Punti di forza
<i>Tàolù</i>	套路	<i>Taolu</i> , sequenza dei movimenti
<i>Tǔnà</i>	吐纳	Tuna
<i>Wǔ dé</i>	武德	Virtù marziale
<i>Wǔ hún</i>	武魂	Spirito marziale
<i>Wǔshù</i>	武术	Arti marziali
<i>Xiétíáo xìng</i>	协调性	Coordinazione
<i>Xíng yì</i>	形意	<i>Xingyi</i> (un'arte marziale)
<i>Yǎng yùndòng</i>	氧运动	Movimento aerobico

<i>Yěmǎ fēn zōng</i>	野马分鬃	Dividere la criniera del cavallo selvaggio
<i>Yòu lǎn què wěi</i>	右揽雀尾	Prendere l'uccello per la coda a destra
<i>Zhǎng quán</i>	长拳	<i>Changchuan</i> , Taijiquan
<i>Zhāoshì</i>	招式	Forma, stile, insieme di movimenti
<i>Zuǒ lǎn què wěi</i>	左揽雀尾	Prendere l'uccello per la coda a sinistra
<i>Zuǒyòu chuānsuō</i>	左右穿梭	Lavorare al telaio a sinistra e a destra

#### TERMINI FILOSOFICI

<b>Pinyin</b>	<b>Caratteri</b>	<b>Italiano</b>
<i>Ài shēn</i>	爱身	Amare/avere cura del corpo
<i>Àixī</i>	爱惜	Avere cura di, preservare
<i>Bāguà</i>	八卦	Otto Trigrammi
<i>Bǎoshēn</i>	保身	Preservare il corpo
<i>Chāoyuè xìng</i>	超越性	Trascendenza
<i>Cúnshēn</i>	存身	Proteggere/preservare il corpo
<i>Dào</i>	道	Dao, la Via
<i>Dàodé sùzhì</i>	道德素质	Qualità morali
<i>Dàojiā</i>	道家	Scuola daoista, i daoisti
<i>Dàojiā xué pài</i>	道家学派	Scuola daoista
<i>Fāngfǎ lùn</i>	方法论	Metodologia
<i>Guì shēn</i>	贵身	Valorizzare il corpo
<i>Jiàoyù</i>	教育	Educazione
<i>Kè tǐ</i>	客体	Oggetto
<i>Kè wǒ</i>	客我	«Me»
<i>Měixué</i>	美学	Estetica

<i>Nèiwài jiān xiū</i>	内外兼修	Coltivare interiorità ed exteriorità
<i>Péiyǎng</i>	培养	Coltivare, coltivazione (una certa abilità o lo spirito)
<i>Rènshílùn</i>	认识论	Epistemologia
<i>Rènzhī</i>	认知	Cognizione, comprensione
<i>Rújiā</i>	儒家	Scuola confuciana, i confuciani
<i>Rújiā xué pài</i>	儒家学派	Scuola confuciana
<i>Shàngwǔ chóng dé</i>	尚武崇德	Promuovere spirito marziale e virtù
<i>Shēnxīn héyī</i>	身心合一	Unione di mente e corpo
<i>Shēnxīn yītǒng</i>	身心一统	Unione di corpo e mente
<i>Shǒu jìng</i>	守静	Tranquillità
<i>Tǐwù</i>	体悟	Imparare dall'esperienza, conoscere
<i>Wànwù</i>	万物	I Diecimila Esseri
<i>Wànxàng</i>	万象	Tutti i fenomeni della natura
<i>Wǔxíng</i>	五行	Cinque Elementi
<i>Xíng shén jiānbèi</i>	行神兼备	Unione tra corpo e spirito
<i>Xiūshēn</i>	修身	Autocoltivazione, coltivare il sé
<i>Xiūshēn yǎngxìng</i>	修身养性	Autocoltivazione tramite la meditazione
<i>Xiūyǎng</i>	修养	Autocoltivazione
<i>Yīnyáng</i>	阴阳	Yin e Yang
<i>Zhēnxī</i>	珍惜	Avere cura di, preservare
<i>Zhì xū</i>	致虚	Vuoto
<i>Zhǔtǐ</i>	主体	Soggetto
<i>Zhǔwǒ</i>	主我	«Io»
<i>Zìrán</i>	自然	Natura

<b>Pinyin</b>	<b>Caratteri</b>	<b>Italiano</b>
<i>Bìngrén</i>	病人	Paziente
<i>Fèi zhī qì</i>	肺之气	<i>Qì</i> del polmone
<i>Gān zhī qì</i>	肝之气	<i>Qì</i> del fegato
<i>Jī diàn jìshù</i>	肌电技术	Elettromiografia
<i>Jiěpōu</i>	解剖学	Anatomia
<i>Jīng</i>	精	<i>Jing</i> (essenza vitale)
<i>Jīyīn</i>	基因	Gene
<i>Mànxìngbìng</i>	慢性病	Malattia cronica
<i>Qì</i>	气	<i>Qì</i> (energia interna)
<i>Qìguān</i>	器官	Organi
<i>Qū bìng</i>	祛病	Allontanamento della malattia, rimozione della malattia
<i>Qūchú jíbìng</i>	驱除疾病	Espellere la malattia
<i>Réngōng zhìnéng bǔzhuō jìshù</i>	人工智能捕捉技术	Ricerca tramite intelligenza artificiale
<i>Shén</i>	神	<i>Shen</i> (energia spirituale)
<i>Shēnglǐ</i>	生理	Fisiologia
<i>VR jìshù</i>	VR 技术	Realtà virtuale
<i>Xìbāo</i>	细胞	Cellule
<i>Xīnlǐ</i>	心理	Psicologia
<i>Zhōngyī jīngluò xuéshuō</i>	中医经络学说	Medicina Tradizionale Cinese
<i>Zǔzhī</i>	组织	Tessuti

## Bibliografia

- ABBIATI, Magda, *Grammatica di cinese moderno*, Venezia, Libreria Editrice Cafoscarina, 1998.
- ANDREINI, Attilio, BIONDI, Micol, *Sun Tsu. L'Arte della Guerra*, Torino, Einaudi, 2011.
- ANDREINI, Attilio, *Laozi Daodejing. Il canone della Via e della Virtù*, Torino, Einaudi, 2018.
- ANDREINI, Attilio, SCARPARI, Maurizio, *Il daoismo. L'espressione più autentica del sentimento religioso cinese*, Bologna, Il Mulino, 2007.
- CHANG, Dsu Yao, FASSI, Roberto, *Corso di T'ai Chi Ch'üan*, Milano, De Vecchi, 2012.
- CHANG, Dsu Yao, FASSI, Roberto, *Il Tai Chi Chuan: il segreto dell'energia vitale*, Milano, De Vecchi Editore, 1991.
- CHENG, Anne, *Storia del pensiero cinese. Dalle origini allo «studio del Mistero»*, Torino, Einaudi, 2000.
- CONTI, Sergio, *Formulaicità e idiomacità in cinese LS. L'insegnamento dei chengyu ad apprendenti italofofoni*, tesi di dottorato, Roma, Sapienza-Università di Roma, a.a. 2017/2018.
- CROMPTON, Paul, *Il Tai Chi. Lo spirito di un'arte marziale*, Milano, Xenia Edizioni, 1993.
- ECO, Umberto, *Lector in Fabula. La cooperazione interpretativa nei testi narrativi*, Milano, Bompiani, 1991.
- ECO, Umberto, *The Role of the Reader. Explorations in the Semiotics of Texts*, Bloomington, Indiana University Press, 1995.
- HUANG Wenbin 黄文彬, "Taijiquan tuishou 'yinjin luokong' ji fa de yunyong" 太极拳推手 "引进落空" 技法的运用 (Applicazione delle tecnica della cedevolezza nel *Tuishou* del Taijiquan), *Wudang*, vol. 380, aprile 2022, pp. 16-17.
- HUARD, Pierre, WONG, Ming, *Tecniche del corpo in Cina, Giappone, India*, Milano, Mondadori, 1973.
- IDEMA, Wilt, HAFT, Lloyd, *Letteratura cinese*, Venezia, Libreria Editrice Cafoscarina, 2000.
- JAKOBSON, Roman. "The Dominant", in *Language in Literature*, a cura di Krystyna Pomorska e Stephen Rudy, Cambridge (Massachusetts), Belknap Press, 1987, pp. 41-46.
- JOU, Tsun Hwa, *Il Tao del Tai-Chi-Chuan*, Roma, Ubaldini Editore, 1986.
- LI Bin 李滨, "Zhang Sanfeng shi taijiquan de kaishan zushi" 张三丰是太极拳的开山祖师 [上] (Zhang Sanfeng è il fondatore del Taijiquan - prima parte), *Wudang*, vol. 8, n. 1, 2016, pp. 52-54.

LI Luo 罗利, ZHANG Xuezheng 张学政, "Taijiquan de Zhonghua chuantong wenhua neihan" 太极拳的中华传统文化内涵 (Le connotazioni della cultura tradizionale cinese nel Taijiquan), *Tiyu fengshan*, vol. 10, n. 1, 2021, pp. 92-93.

LIE' SOU, G., *Agopuntura cinese (l'antico metodo di guarigione alla portata di tutti)*, Milano, Edizioni Sarva, 1991.

LIOU, Kia-hway (a cura di), *Zhuang-zi (Chuang-tzu)*, Milano, Adelphi Edizioni, 1982.

MACIOCIA, Giovanni, *I Fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese*, Milano, Casa Editrice Ambrosiana, 1996.

MOIRAGHI, Carlo, *Il libro della medicina cinese. Fondamenti e segreti di una medicina tradizionale millenaria*, Milano, Bur Rizzoli, 2018.

MÜLLER, Patricia, *Pratiche taoiste. Manuale d'introduzione al pensiero taoista e ai suoi vari campi d'applicazione*, Firenze, M.I.R. Edizioni, 1980.

NEWMARK, Peter, "Communicative and Semantic Translation", in *Babel*, vol. 23, n. 4, 1977, pp. 163-180.

QIN, Chengming 秦承明, "Xin shidai taijiquan wenhua de lishi huimou yu fazhan lunlue" 新时代太极拳文化的历史回眸与发展论略 (Retrospectiva storica e breve saggio sullo sviluppo della cultura del Taijiquan nella nuova epoca), *Wudang*, settembre 2021, n. 373, pp. 77-78.

SCARPA, Federica, *La traduzione specializzata. Lingue speciali e mediazione linguistica*, Milano, Hoepli, 2001.

WONG, Ming, *Dispensa sul Taijiquan*, Siena, 1992.

YANG, Jwing-Ming, *Tai Chi, Teoria e potenza marziale*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2005.

## Sitografia

"Il Tai Chi Chuan – cenni di storia" (articolo in linea), *scuolashenzhen.it*, 2022. URL: <http://www.scuolashenzhen.it/dispense/il-tai-chi-chuan-cenni-di-storia/> (consultato il 13/08/2022).

"Il Taijiquan stile Chen" (articolo in linea), *Spazi d'Oriente SSDaRL*, 2021. URL: <https://www.csitaichi.it/index.php/il-taijiquan-stile-chen/> (consultato il 18/08/2022).

Comitato Centrale del Partito Comunista Cinese, Consiglio di Stato, " 'Jiankang zhongguo 2030' guihua gangyao" (I principi fondamentali del progetto "Healthy China 2030"), *Baidu*,



<<https://baike.baidu.com/item/%E2%80%9C%E5%81%A5%E5%BA%B7%E4%B8%AD%E5%9B%BD2030%E2%80%9D%E8%A7%84%E5%88%92%E7%BA%B2%E8%A6%81/19926077?fr=aladdin>>, 2016 (consultato l'11/08/2022).

GAMUZZA Marco, "Tai Chi Sun: storia, fondatore e principi dello stile" (articolo in linea), *marcomaguzza.it*, 2022. URL: <https://www.marcogamuzza.it/tai-chi-sun/> (consultato il 18/08/2022).

HUANG Guoshu 黄果树, "Taijiquan de Taiji wubu" (I Cinque Passi del Taijiquan), *360.com*, 31/08/2019. URL: [http://www.360doc.com/content/19/0831/03/8363576\\_858178426.shtml](http://www.360doc.com/content/19/0831/03/8363576_858178426.shtml) (consultato il 19/08/2022).

MANTOVANI, Andrea, "Così la Cina riorganizza il suo sistema sanitario" (articolo in linea), *AboutPharma*, 2020. URL: <https://www.aboutpharma.com/senza-categoria/cosi-la-cina-riorganizza-il-suo-sistema-sanitario/> (consultato l'11/08/2022).

OMS, "Health Promotion: Healthy China" (Promozione della salute: il progetto "Healthy China") (articolo in linea), *WHO*, 2016. URL: <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/ninth-global-conference/healthy-china> (consultato l'11/08/2022).

SALVINI Elena, "George Herbert Mead: il padre della psicologia sociale" (articolo in linea), *Sociologicamente*, 2017. URL: <https://sociologicamente.it/george-herbert-mead-il-padre-della-psicologia-sociale/>, consultato il 04/08/2022.

ZOU Liye, altri "A systematic review and meta-analysis of baduanjin qigong for health benefits: randomized controlled trials" (articolo in linea), *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2017. URL: <https://doi.org/10.1155/2017/4548706> (consultato il 23/08/2022).

## **Lecture aggiuntive**

ARCODIA, Giorgio F., BASCIANO, Bianca. *Linguistica cinese*, Bologna, Patron Editore, 2016.

CHAO, Pi Ch'en, *Trattato di alchimia e fisiologia taoista*, Roma, Edizioni mediterranee, 1981.

HUAI, Chin-nan, *Tao e longevità. La trasformazione di mente e corpo*, Roma, Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore, 1986.

MACIOCIA, Giovanni, *The Practice of Chinese Medicine: The Treatment of Diseases with Acupuncture and Chinese Herbs. Second edition*, London, Churchill Livingstone, 2008.

MURADOFF, Grant, *Tai Chi Chuan Vol. 1. Disciplina del movimento per la ricerca dell'equilibrio del sé*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1977.

PALMER, Martin, *Il Taoismo. Conoscenza e immortalità*, Milano, Xenia Edizioni, 1993.

SERIANNI, Luca, *Italiani scritti*, Bologna, Il Mulino, 2003.

WILHELM, Richard (a cura di), *I Ching. Il Libro dei Mutamenti*, Milano, Adelphi, 1995.

## Dizionari

*Cambridge English Dictionary and Thesaurus*. URL: <https://dictionary.cambridge.org/it/>

CASACCHIA, Giorgio, BAI, Yunkun, *Dizionario cinese-italiano*, Venezia, Libreria Editrice Cafoscarina, 2019.

*MDBG Chinese Dictionary*. URL: <https://www.mdbg.net/chinese/dictionary>

*Pleco Chinese Dictionary*

*Treccani*. URL: <http://www.treccani.it/>

*Wordreference*. URL: <http://www.wordreference.com/it/>