ASD Taijiquan e Qi Gong Ancona - Taiji Ancona

Le origini del Taijiquan

AutoreAdmin
Pubblicato29/3/2014 16:59

Il **Taijiquan** Ã¨ un'antica disciplina cinese che Ã¨ nata e si Ã¨ evoluta all'interno della cultura taoista. Inizialmente questa pratica era tenuta segreta e tramandata oralmente direttamente da maestro ad allievo; per questo non esistono documentazioni che affermino con certezza le origini di questa disciplina.

Si suppone tuttavia che l'arte del Taijiquan sia stata "fondata" da Chan San-Feng (X-XI sec. d.C.), una figura storica in qualche modo avvolta nel mistero. Egli era un maestro che risiedeva sul monte Wudang, centro di culto della divinitÃ Â Â taoista Xuandi (l'Imperatore Nero, guerriero protettore del mondo che risiede nella stella polare che rappresenta il nord), oltre che a centro pratiche di respirazione, ricerche mediche ed utilizzo delle erbe medicinali.

Una leggenda racconta che un giorno Chan San Feng vide una gru che attaccava un serpente; quest'ultimo si ritraeva e contrattaccava e l'uccello parava con le sue ali, ma alla fine morÃ¬ perchÃ© i movimenti curvilinei e flessuosi del serpente erano riusciti a neutralizzare la rigiditÃ degli attacchi della gru.

Un'altra leggenda racconta invece che Chan San Feng ebbe rivelate in sogno le tecniche di combattimento Taiji dall'Imperatore Nero che gli servirono il giorno successivo per sconfiggere oltre mille nemici.
La **comprensione dellâ€™importanza della cedevolezza** cambiÃ² totalmente il suo atteggiamento verso le arti marziali che usavano, anche nello stesso Tempio Shaolin, troppa forza fisica con conseguente dispersione di energia. SviluppÃ² quindi una sua scuola di arti marziali morbide basate sulla forza della tranquillitÃ e della calma, un lavoro allo stesso tempo fisico e interiore in totale armonia con la filosofia taoista.

Il susseguirsi dell'azione e della non azione, la difesa e l'attacco, l'indietreggiare e l'avanzare, in conclusione l'alternarsi dello yin e dello yang, i due aspetti opposti e complementari dell'UnitÃ tramite i quali essa si manifesta.
Il suo insegnamento era basato sulla convinzione che questo approccio morbido **fosse ideale da combinare con un allenamento meditativo al vuoto mentale**.

Questa scuola Ã¨ conosciuta oggi come "stile interno" poichÃ© il suo scopo principale Ã¨ il controllo dell'energia interna, chiamata dai cinesi Qi, basato sui principi taoisti secondo i quali la morbidezza vince sulla rigiditÃ .
Il Taijiquan divenne popolare solo nel diciottesimo secolo quando fu codificato da Yang Lu-Chan, riconosciuto come il fondatore dello stile Yang, la piÃ¹ popolare forma di Taijiquan praticata oggi. Yang Lu-chan tramandÃ² la sua arte a suo figlio Yang Jian-Hou (1839-1917), il quale la trasmise al suo famoso figlio Yang Cheng-Fu. Il dominante stile Yang di oggi sembra essere stato codificato proprio da Yang Cheng-Fu.
In Italia la tradizione Yang Ã¨ stata perpetuata dal Gran Maestro Li Rong Mei, allieva del Maestro Fu

Zhong Wen, allievo a sua volta del sopracitato Maestro Yang Cheng Fu.

Fu Zhong Wen divenne presto l'allievo prediletto di Yang Chen Fu, gli rimase sempre vicino e lo accompagnÃ² in numerosi viaggi in tutta la Cina che avevano lo scopo di diffondere il Taijiquan. Alla morte del suo Maestro, Fu Zhong Wen divenne depositario e custode dello stile Yang e continuÃ² l'opera di divulgazione. Neanche le privazioni e le avversitÃ patite durante la Rivoluzione Culturale riuscirono ad intaccare il suo intento, che aveva come solida base la gioia di poter aiutare, attraverso l'insegnamento del Taiji, molte persone a ritrovare la propria salute.

Una frase del Maestro Fu Zhong Wen colpisce particolarmente. Alla domanda di quanto la conoscenza della filosofia potesse aiutare nella pratica del Taijiquan egli rispose:
"Certo la cultura Ã¨ importante, ma Ã¨ nella pratica del Taiji che Ã¨ nascosta la sua stessa filosofia e la si scopre pian piano praticando. Sapere in anticipo la nostra meta, il punto di arrivo, puÃ² farci perdere il contatto con il presente e con ciÃ² che ci circonda."

Approfondimenti sul Taijiquan

->Le forme del Taijiquan ->Le origini del Taijiquan