



Prefazione

Attualmente, la costruzione del socialismo con caratteristiche cinesi è entrata in una nuova era. L'iniziativa nazionale "One Belt One Road" è stata eseguita costantemente, e per promuovere il completamento del piano di "One Belt One Road", la cultura deve andare per prima. Lo scambio culturale è un legame che unisce le anime dei popoli del mondo. Come si dice in cinese: la cultura è come l'acqua, idrata tutte le cose silenziosamente. Il Taijiquan è un'arte marziale basata sulla filosofia del Taiji, che assorbe la saggezza della tradizione per mantenere la salute e delle arti marziali. Essendo una forma di espressione entro e fuori dell'eccellente cultura cinese, non solo può migliorare la forma fisica, ma anche coltivare il proprio corpo e la propria natura di essere umani. Integrando i tre caratteri della cultura, della salute e delle arti marziali, il Taijiquan trasmette a tutto il mondo l'essenza della cultura della nazione cinese e condivide la pratica sportiva dell'antico Oriente. Il Taijiquan è uno sport affascinante con una ricca connotazione che attrae sempre più persone con la sua forma di esercizio unica, il patrimonio profondo di culture e il notevole effetto sul fitness. È un patrimonio culturale mondiale e uno dei vettori importanti per la promozione della cultura tradizionale cinese, nonché un vettore rilevante per gli scambi culturali.

Ora il Taiji viene svolto in quasi 200 paesi e regioni da più di 300 milioni di persone in tutto il mondo. In un lungo tempo passato, esistono dei problemi per la comunicazione internazionale del Taijiquan, ad esempio la mancanza dei standard tecnici unificati e del metodo di formazione scientifica, anche le barriere linguistiche. Lo sviluppo vigoroso della cultura contemporanea del Taijiquan ha evidenziato tali questioni. In quanto

una posizione importante e piattaforma di formazione dei talenti per il Taijiquan, è insostituibile l'insegnamento didattico del Taijiquan nelle università ordinarie per il ruolo strategico e la funzione chiave nello sviluppo contemporaneo del Taijiquan. Devono prendere il carico di responsabilità anche i college e le università di lingue straniere. La diffusione internazionale della cultura del Taijiquan ha urgente bisogno dello sviluppo della redazione dei materiali didattici multilingue del Taiji nei college e nelle università.

La serie del manuale mira a “promuovere la civiltà cinese, e diffondere la cultura del Taiji”, utilizzando la cultura del Taiji come vettore, con sette lingue: cinese, tedesco, francese, italiano, russo, spagnolo e portoghese, incorporando il tecnico di posizione e la cultura di Taiji nel contenuto delle attività didattiche. La serie del manuale guida gli studenti non solo per comprendere la cultura di Taiji attraverso le attività fisiche, ma anche per praticare il Taiji tramite applicazione degli esercizi dei pensieri, che dà gioco al valore culturale del Taiji migliorando il suo valore di fitness. La serie di testi oltre a fornire i riferimenti per l'insegnamento in lingua straniera per gli studenti multilingue, viene anche usata come il manuale di guida e autoapprendimento per gli appassionati stranieri di Taijiquan, di più anche il riferimento per i docenti degli Istituti Confucio.

Le dimostrazioni di movimento nel video di accompagnamento di questo libro sono state fatte da Cui Wenjuan, campionessa femminile di Taijiquan e Taijiquan all-around delle Olimpiadi di Pechino 2008.

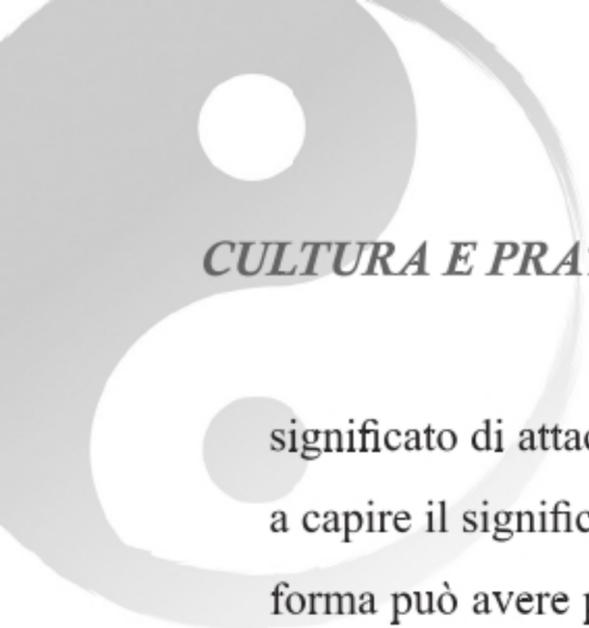
La redazione di questa serie di manuale, come la nuova forma di materiale didattico universitario per il 13° Piano quinquennale della provincia di Zhejiang, contribuisce a servire dinamicamente a costruire con sforzi una base chiave per la formazione di talenti internazionali, un altopiano di Think-tank che serve al rafforzamento l'apertura, anche un centro rilevante per gli scambi culturali ed educativi internazionali nella provincia di Zhejiang.



Guida

Il corso di Taijiquan in 24 forme è un corso introduttivo all'apprendimento del Taijiquan, che non solo contiene movimenti e forme, ma comprende anche varie tecniche, saggezza e filosofia della salute.

Il corso è diviso in due capitoli, entrambi scritti sulla comprensione e la pratica del Taijiquan. Il primo capitolo è la base teorica, in cui gli studenti possono generalmente comprendere l'origine e lo sviluppo del Taijiquan, i requisiti di base e le posizioni delle 24 forme di Taijiquan, ecc.; il secondo capitolo è la parte in pratica, con l'apprendimento e l'esercizio in tutte le forme, i movimenti e tutte le combinazioni di Taijiquan. L'intera sequenza di 24 forme è divisa in otto gruppi. Dopo aver appreso le forme individuali di ogni gruppo, ci sarà un esercizio completo per quel gruppo, per aiutare gli studenti a stabilire un concetto completo della sequenza. Ogni forma di Taijiquan in 24 forme ha l'interpretazione del nome della forma, la dimostrazione di mosse, la parola di movimento, punti essenziali di apprendimento ed esercizio, significato di attacco e difesa e suggerimenti per la salute, in modo che tutti possano imparare e padroneggiare i dettagli e l'essenza dei movimenti di più chiaramente. Ad esempio, "l'interpretazione del nome della forma" del Taijiquan permette, nel processo di apprendimento, a tutti di conoscere la connotazione della forma ed apprezzare le differenze tra il Taijiquan e gli altri tipi di arti marziali in modo immerso, facilitandone la comprensione e padroneggiare il significato di attacco e difesa in ogni forma, approfondendo la memoria dei movimenti e, allo stesso tempo, fornendo materiale didattico positivo per una migliore comprensione dei movimenti tradizionali. Dopo aver appreso le mosse, ci sarà un'interpretazione del



CULTURA E PRATICHE DEL TAIJIQUAN

significato di attacco e difesa, sapendo come e poi sapendo perché, per aiutare gli studenti a capire il significato delle mosse. Si prega di notare che nelle 24 forme di Taijiquan, ogni forma può avere più di un significato di attacco e difesa, ma questo corso presenta solo un significato di attacco e difesa, solo come riferimento.

In questo manuale, la sequenza delle 24 forme di Taijiquan è uno sport basato su movimenti marziali, con i suoi attributi di base che sono arti marziali offensive e difensive, con tecniche estremamente ricche. Sebbene il Taijiquan in 24 forme sia una sequenza semplificata, durante l'esercizio si dovrebbero dimostrare le tecniche marziali e i trucchi delle arti marziali cinesi.

Nella società moderna, il ritmo di vita continua ad accelerare, la salute fisica e mentale vanno soggette a problemi. La saggezza del Taiji ci illumina sul fatto che abbiamo bisogno di mantenere l'equilibrio tra *Yin* e *Yang*, tra il rilassamento e l'agitazione, tra il movimento e la staticità. Quando impariamo il Taijiquan possiamo assorbire il nutrimento e la saggezza dalla cultura tradizionale cinese, trovando uno stile di vita sano e felice.

Ragazzi, esercitiamoci!



Contents

Capitolo I	Panoramica del Taijiquan	1
Sezione I	L'Origine del Taijiquan	1
Sezione II	L'Eredità e lo sviluppo del Taijiquan	6
Sezione III	L'Origine del Taijiquan in 24 forme	12
Sezione IV	I Requisiti di Pratica e Le Pose di Base del Taijiquan in 24 forme	14
Sezione V	Le Specifiche del Movimento di Base del Taijiquan in 24 forme	16
Capitolo II	Praticare il Taijiquan in base a forma	19
	Preparazione (palo di Wuji)	19
Forma I	Forma iniziale	21
Forma II	Separare la criniera del cavallo selvaggio a sinistra e a destra	23
Forma III	La gru bianca si piega le ali	29
	[La Prima Serie del Taijiquan in 24 forme]	32
Forma IV	Spazzolare il ginocchio e ruotare il passo	33
Forma V	Suonare il liuto (<i>Pipa</i>)	39
Forma VI	Tirare indietro l'avambraccio	42
	[La Seconda Serie del Taijiquan in 24 forme]	46
Forma VII	Afferrare la coda dell'uccello a sinistra	47
Forma VIII	Afferrare la coda dell'uccello a destra	51

CULTURA E PRATICHE DEL TAIJIQUAN

[La Terza Serie del Taijiquan in 24 forme]	53
Forma IX Singola frusta	54
Forma X Agitare le mani come le nuvole	57
Forma XI Singola frusta	63
[La Quarta Serie del Taijiquan in 24 forme]	65
Forma XII Accarezzare la testa del cavallo dall'alto	66
Forma XIII Calciare con il tallone destro	69
Forma XIV Doppio pugni alle orecchie	72
Forma XV Girarsi e calcio con il tallone sinistro	74
[La Quinta Serie del Taijiquan in 24 forme]	77
Forma XVI Passo accucciato sinistro ed alzarsi su una gamba	78
Forma XVII Passo accucciato destro ed alzarsi su una gamba	82
[La Sesta Serie del Taijiquan in 24 forme]	85
Forma XVIII Infilare la spola a sinistra e a destra	86
Forma XIX Ago in fondo al mare	90
Forma XX Fulmine sulla schiena	93
[La Settima Serie del Taijiquan in 24 forme]	96
Forma XXI Girarsi, spostarsi, bloccare e colpire con il pugno	97
Forma XXII Chiusura apparente	101
Forma XXIII Incrociare le mani	104
Forma XXIV Chiusura	107
[La Ottava Serie del Taijiquan in 24 forme]	109
Bibliografia	110

Capitolo I

Panoramica del Taijiquan

Sezione I L'Origine del Taijiquan



Quando si parla di Taiji, tutti pensano al film *Taiji Zhang Sanfeng*. Con la popolarità di questo film, si credeva che il Taijiquan fosse stato fondato da Zhang Sanfeng.

Quindi, è stato davvero Zhang Sanfeng a creare il Taijiquan? Chi ha fondato veramente il Taijiquan? Questo argomento è stato discusso da centinaia d'anni ed è ancora un mistero fino ad oggi. La prima frase della *Piccola Prefazione del Taijiquan* di Li Yishe nella dinastia Qing diceva: "Non so da chi sia partito il Taijiquan". Ora i detti più popolari credono che Zhang Sanfeng, Chen Wangting, Wang Zongyue Chuangquan siano i fondatori.

I. Versione: Taijiquan creato da Zhang Sanfeng

Per quanto riguarda come Zhang Sanfeng ha creato Taijiquan, ci sono tre versioni.

La prima è che Zhang Sanfeng, precedentemente noto come Zhang Junbao, era un monaco del Tempio Shaolin fin da bambino e ha sviluppato un forte Shaolin Kungfu. Più tardi, il Tempio Shaolin ha subito un disastro, in cui Zhang Junbao ha avuto la fortuna di sopravvivere, quindi ogni giorno pensava sempre di creare un'arte marziale incomparabile e vendicare il Tempio Shaolin. Di conseguenza, ha perso la pazienza nel processo di pratica ed è diventato un po' pazzo. Si dice che impazzisse tre volte al giorno e tutti lo chiamassero "matto di tre". Come dice il proverbio, se una persona non impazzisce, non diventerà un diavolo. Era un tale Zhang Sanfeng che impazziva tre volte al giorno, senza

CULTURA E PRATICHE DEL TAIJIQUAN

saperlo, che in realtà trovava il segreto per praticare la sua arte marziale incomparabile. Zhang Sanfeng alla fine inventò il Taijiquan, che era apparentemente normale e tranquillo ma infinitamente potente, per vendicare il Tempio Shaolin. E Zhang Sanfeng divenne anche il primo creatore di Kungfu della famiglia interiore.

La seconda versione è che un giorno Zhang Sanfeng stava guardando un combattimento tra gazza e serpente. Dopo aver osservato a lungo, scoprì che il serpente aveva una caratteristica. Quando la gazza colpiva la testa, il serpente rispondeva con la coda; quando raggiungeva la coda, rispondeva con la testa; quando colpiva l'addome, rispondeva con la testa e la coda, tutte e due allo stesso tempo. Durante il processo, ha scoperto che il corpo morbido del serpente conteneva anche una rigidità. Ispirando dall'osservazione, cioè l'immagine della girazione di serpente e della volazione della gazza sembra il movimento di Taiji, quindi Zhang Sanfeng ha fondato Taijiquan basato su utilizzare la flessibilità per superare la rigidità.

La terza versione è che Zhang Sanfeng era originalmente un taoista e anche un maestro dell'archimia taoista. L'archimia taoista è un gran sistema della pratica del corpo e il mantenimento del corpo, in cui Taijiquan è un sottosistema, cioè il sistema dinamico del movimento fisico deve coordinare con il sistema statico della pratica di meditazione. Taijiquan utilizza la filosofia taoista, la teoria del *Yin* e *Yang* e la versione di Cinque Elementi e Otto Diagrammi con il regolamento fisico di essere umani per formare una tecnica di boxe. Taijiquan possiede una combinazione tra rigidità e flessibilità e tra dinamica e statica, ha una relazione intima con il mantenimento fisico di taoismo.

Questo punto di vista esiste da lungo tempo. Ad esempio, Yang Chengfu ha scritto in *Il Manuale Completo della Usanza di Taijiquan*: "Il nonno decesso ha dichiarato che il Taijiquan è stato creato da Zhang Sanfeng alla fine della dinastia Song. Il discepolo principale è Wang Zongyue. Poi c'erano Chen Zhoutong, Zhang Songxi, Jiang Fa, eccetera per portare avanti il Taijiquan. Chen Changshi, è l'unico discepolo di Jiang Fa." Lo dicono tutti i discendenti della famiglia Yang e le opere dei discendenti principali. Fino



ad oggi, molte persone sono d'accordo con questa versione.

II. Versione: Taijiquan creato da Chen Wangting

Questa visione è che il Taijiquan è stato creato da Chen Wangting alla fine della dinastia Ming. Questo punto di vista è stato presentato dal famoso storico delle arti marziali Tang Hao con i suoi amici, che hanno avuto un'importante influenza sul Taijiquan ed è diventato una versione molto principale ora. Tang Hao e i suoi amici hanno visitato il distretto di Wen nella provincia di Henan e sono giunti a questa conclusione dopo aver consultato le cronache del distretto e *L'Albero genealogico della famiglia di Chen* nel 1931. La base principale è che Chen Wangting, la nona generazione della famiglia Chen, ha vissuto fino alla vecchiaia in isolamento e ha praticato la boxe. Chen Wangting ha scritto in *Il Canto Generale delle Opere Classiche della Boxe*: “Ricordando che in passato indossavo armature, spazzando via i nemici, molte volte in pericolo. Sono stato benedetto, ma invano! Fino ad oggi, vecchio e senza fiato, ho solo un volume di *Huang Ting* con me, pugilando quando è inattivo e arando il campo quando è occupato. Approfittando del mio tempo libero, insegno ad alcuni discepoli e nipoti, indipendentemente dalla loro bravura...” Cioè, a causa dei disordini politici del tempo, egli è ritornato in campagna per focalizzarsi sul boxe. Usando attrezzature antiche, ha assorbito l'essenza di varie tecniche di boxe e ha creato il Taijiquan in stile Chen. Come il canto antico *Scritture di Boxe* di Qi Jiguang, Chen Wangting ha scritto in modo schematico *Canto Generale di Boxe*, il che è diventato un classico del Taijiquan in stile Chen. Inoltre, le versioni popolari del Taijiquan di oggi hanno relazione profonda il Taijiquan in stile Chen, il che aggrava l'autorità di questa versione.

III. Versione: Taijiquan creato da Wang Zongyue

L'importante ruolo di Wang Zongyue nella storia del Taijiquan cinese è stato

CULTURA E PRATICHE DEL TAIJIQUAN

riconosciuto dai pugili delle precedenti dinastie. Ha usato per la prima volta il concetto Yixue, ha spiegato in *Il Manuale Completo di Zhou Zi* sulla teoria della boxe e ha scritto *La Teoria del Taijiquan*. Da lì, fu stabilito il nome “Taijiquan” e *La Teoria del Taijiquan* divenne anche l’apice della teoria tradizionale del Taijiquan. Wang Zongyue per la prima volta ha discusso sistematicamente i principi e le tecniche del Taijiquan, e ci sono tracce di esso nella storia delle arti marziali, quindi alcune persone credono che Wang Zongyue abbia riassunto l’esperienza dei suoi predecessori e abbia creato il Taijiquan, che in seguito fu introdotto a Chenjiagou: perché ci sono documenti esistenti, dicendo “Wang Zongyue ha insegnato la boxe a Jiang Fa, e Jiang Fa l’ha insegnata a Chen Changxing”.

IV. Altre versioni

Ad esempio, la versione del Taijiquan creato da Chen Bu di Chenjiagou; la versione del Taijiquan creato da Xu Xuanping della dinastia Tang; la versione del Taijiquan creato da Li Daozhi della dinastia Tang (chiamata “Xiantianquan”); la versione del Taijiquan creato da Hu Jingzi della dinastia Tang; la versione del Taijiquan creato da Qi Jiguang; la versione del Taijiquan creato da Han Gong delle dinastie del Sud e del Nord, ecc. Molte di queste versioni hanno le proprie origini, secondo nomi di metodi di boxe, ovvero secondo le registrazioni di teorie di boxe, oppure secondo gli indizi storici. Tutte le versioni possiedono le loro partigiani.

V. Chi sarebbe il fondatore del Taijiquan

Coloro che negano la versione del Taijiquan creato da Zhang Sanfeng credono che la versione del Taijiquan creato da monaci e taoisti fosse un’affiliazione inverosimile di alcune persone a custodire le arti marziali, e che lo stesso Zhang Sanfeng sia stato sempre confuso nella storia, il cui nome fu condiviso da diverse figure nelle dinastie Song e Ming, rendendo difficile determinare l’esistenza di questa persona, pertanto attribuire l’istituzione



del Taijiquan a Zhang Sanfeng manca di prove storiche accettate.

Alcuni ricercatori sottolineano che *Il Canto Generale delle Opere Classiche della Boxe* essendo la base della versione del Taijiquan di Chen Wangting, differisce significativamente dalle tecniche di Taijiquan. Inoltre, le frasi nell'*albero genealogico della Famiglia Chen* “Pugile in stile Chen, il fondatore della spada e della lancia” e “pugilando quando è inattivo e arando il campo quando è occupato.” sono punti di vista molto insufficienti e arbitrari. D'altra parte, il nome Chen Wangting non è stato unico nella storia. Il signor Tang Hao ha confuso il generale della guerra Chen Wangting alla fine della dinastia Ming con il nono antenato di Chenjiagou. Inoltre, nelle note marginali dei nomi dell'albero genealogico Chen Wangting non è nemmeno l'unico “Boxer”. Per concludere, la cosiddetta versione del Taijiquan creato da Chen Wangting non ha solidi testimoni. A parte il Taijiquan in stile Chen, c'erano molte tracce di Taijiquan prima di Chen Wangting.

Per quanto riguarda la versione del Taijiquan creato da Wang Zongyue, non viene accettata da tutti, alcuni credono che invece di essere il creatore, Wang Zongyue fosse un maestro che fece prosperare il Tanjiquan, perché prima di lui, è stato già apparso il Taijiquan.

L'origine del Taijiquan rimane ancora oggi un mistero. Indagare e discutere su questo argomento non significa solo per trovare un antenato per il Taijiquan. Per vari motivi, sono estremamente scarse le registrazioni di personaggi ed eventi delle arti marziali nella documentazione storica cinese, il che rende ambigui molti indizi sulle arti marziali. Una cosa è certa: è quasi impossibile che il Taijiquan venga inventato da una o un paio di persone sulla base di poche teorie qualsiasi. Deve essere un patrimonio storico, essendo risultati fruttuosi ottenuti dalle precedenti generazioni di pugili e appassionati di boxe attraverso una continua innovazione e sviluppo basato sull'esperienza pratica dei loro predecessori.



Sezione II L'Eredità e lo sviluppo del Taijiquan

I. Eredità del Taijiquan

Sebbene esistono ancora controversie sull'origine del Taijiquan, non c'è obiezione al fatto che gli stili Yang (杨), Wu (吴), Wu (武) e Sun (孙) di Taijiquan, ora molto diffusi, siano tutti derivati dal Taijiquan in stile Chen. Il Taijiquan in stile Chen è stato creato durante la dinastia Ming da Chen Wangting di Chenjiagou nel distretto di Wen della Provincia di Henan. D'allora, il Taijiquan in stile Chen è stato ereditato di generazione in generazione nella famiglia Chen ed è stato praticato da uomini, donne, anziani e bambini a Chenjiagou, diventando un'atmosfera prevalente. C'era un detto locale: Chi beve l'acqua di Chenjiagou, sa il movimento di sollevare le gambe.

Poi, a partire da Chen Changxing, la quattordicesima generazione della famiglia Chen, la modalità ereditaria del Taijiquan in stile Chen ha portato enormi cambiamenti. Cominciamo con Yang Luchan, il fondatore del Taijiquan in stile Yang, che andò a Chenjiagou per imparare il Taijiquan. Si dice che fin da bambino Yang amava le arti marziali. A causa della sua famiglia povera, lavorava in un negozio locale. Una volta, mentre passava davanti alla farmacia Taihe a Guangpingfu, qualcuno è venuto a cercare problemi e voleva vendere le medicine tradizioanli cinesi di qualità scarsa con un prezzo elevato. Vedendo il negoziante disubbidiente, il furfante gli voleva fare un pugno, ma quando il negoziante alzava la mano, il furfante è stato saltato subito indietro da metri. Questo ha lasciato Yang Luchan estremamente sorpreso e stupito, così è entrato nella farmacia e ha chiesto informazioni al padrone. Il proprietario di questa farmacia era Chen Dehu di Chengjiagou, che praticava il Taijiquan in stile Chen. Pertanto, Yang Luchan pregò Chen Dehu di prenderlo come apprendista, ma la regola della famiglia Chen era di trasmetterlo all'interno e non all'esterno, cioè fu trasmesso solo all'interno della famiglia



Chen.

C'era una giravoce della storia di Yang Luchan: Yang Luchan si è venduto a Chen Dehu per imparare da lui il Taijiquan. Quando Chen Dehu è tornato vecchiano in patria, anche Yang Luchan lo seguiva a Chenjiagou, ma Chen Changxing ancora non glielo insegnava niente di Taijiquan. Così Yang Luchan scalava il muro ogni notte per dare un'occhiata. Di conseguenza, una volta, mentre Chen Changxing insegnava Taijiquan, Yang Luchan ha gridato spontaneamente "Bravo!" ed è immediatamente catturato dai discepoli di Chen. Tuttavia, Chen Changxing era una grande figura. Invece di biasimarlo per aver guardato di nascosto, ha coraggiosamente abbandonato tabù. Ha subito accettato Yang Luchan come discepolo e ha discusso con Chen Dehu per consentirgli di lavorare e imparare il Taijiquan allo stesso tempo. Yang Luchan andò a Chenjiagou tre volte. Dopo 18 anni di apprendistato, ha acquisito l'essenza del Taijiquan in stile Chen. Da allora, il Taijiquan in stile Chen è stato insegnato a discepoli di altre famiglie e gradualmente sono state derivate molte scuole come lo stile Yang, lo stile Wu, lo stile Sun, ecc. Il Taijiquan ha avuto origine a Chenjiagou ed è stato ampiamente sviluppato nella Provincia di Hebei.

II. Diffusione e sviluppo del Taijiquan

All'età di 40 anni, Yang Luchan è tornato nel suo paese natale, Yongnian della Provincia di Hebei, per insegnare il Taijiquan. Ha gareggiato con altri lì e ha ferito una persona gravemente, quindi è fuggito a Pechino da solo per evitare il processo. Introdotto dal ciccione Zhang Si, il negoziante di "Tianyishun", un ristorante specializzato nella preparazione di sottaceti per la famiglia imperiale, lui è andato a insegnare Taijiquan a casa della famiglia imperiale della dinastia Qing per guadagnarsi da vivere.

Quando insegnava Taijiquan a Pechino, la maggior parte dei suoi discepoli erano i nobili reali, che vivevano lussuosamente ed erano deboli e infermi, e che non potevano resistere alle avversità. Tenendo conto della forma fisica e delle esigenze di salute dei

studenti, Yang Luchan ha modificato alcune delle mosse difficili di Taijiquan in stile Chen, rendendo le posizioni di boxe più semplici e i movimenti più fluidi e più facili da praticare, non solo adatto a persone con abiti lunghi e trecce, ma anche favorevoli alla salute. Pian piano ha formato il suo stile unico, chiamato il Taijiquan di stile Yang. Yang Luchan ha dato un grande contributo alla divulgazione e diffusione del Taijiquan.

Parliamo di Wu Yuxiang, compaesano di Yang Luchan. Ha imparato la letteratura e le arti marziali fin dall'infanzia. Nel 1850, quando il compaesano Yang Luchan è tornato da Chenjiagou con il Taijiquan che aveva imparato, Wu Yuxiang ed i suoi due fratelli hanno praticato da lui il Taijiquan in stile Chen e sono riusciti a comprendere la maggior parte. Nel 1852, la madre di Wu Yuxiang gli ha ordinato di visitare un suo fratello a Wuyang, e ha fatto una deviazione al villaggio di Zhaobao nel distretto di Wen per visitare il famoso maestro locale Chen Qingping. Chen Qingping gli ha insegnato le abilità di boxe. Più tardi, ha ottenuto *Il Taccuino di Taijiquan* di Wang Zongyue dal suo fratello maggiore Wu Chengqing, e ha concepito molto dopo averlo letto. D'allora, ha deciso di abbandonare la carriera di funzionari e dedicare tutta la sua vita allo studio del Taijiquan. Ha studiato la teoria del Taijiquan di Wang Zongyue e ha scritto teorie famose come *La spiegazione delle tredici posizioni*, sublimando il Taijiquan come un'arte marziale avanzata che combinava esercizio mentale e fisico con la coltivazione del *Qi*. Il suo successore Li Yishe ha sviluppato ulteriormente e ha scritto opere importanti come *Le Cinque Parole di Segreto*. Le teorie del Taijiquan scritte da Wu e Li forniscono un sistema teorico sistematico e completo per lo sviluppo del Taijiquan.

Grazie agli sforzi di Yang Luchan, Wu Yuxiang e dei loro eredi, il Taijiquan è diventato un metodo di insegnamento non solo con orientamento teorico ma anche con contenuti didattici che soddisfacevano le esigenze del tempo, ponendo una buona base per lo sviluppo futuro. Questa è il motivo principale per cui il Taijiquan si è distinto tra le varie modalità di boxe e che è diventato uno sport di fama mondiale.

Dopo la Rivoluzione del 1911, a causa del cambio di regime e del miglioramento dei



mezzi di trasporto, cambiarono i metodi militari, che influirono sullo sviluppo delle arti marziali. Le arti marziali, che raggiunsero l'apice alla fine della dinastia Qing, caddero quindi in una depressione. Tuttavia, grazie ai suoi vantaggi, il Taijiquan ha continuato ad essere amato da persone di ogni ceto sociale, in particolare politici e intellettuali.

Dalla fine della dinastia Qing al periodo della Repubblica di Cina, le tre generazioni della famiglia Yang hanno insegnato Taijiquan a Pechino senza sosta. Durante il periodo della Repubblica di Cina, Yang Chengpu andò persino a Shanghai, Hangzhou, Wuhan, Guangzhou e in altri luoghi per insegnare Taijiquan; Wu Jianquan, il fondatore del Taijiquan in stile Wu, insegnò anche a Pechino e Shanghai; Anche Chen Fake lasciò Chenjiagou e portò a Pechino il Taijiquan in stile Chen, cambiando la situazione il detto popolare in quel momento che “chi sa che la famiglia Chen nel nord dello Yubei è brava nelle abilità pugilistiche, ma si affida alla famiglia Yang nel sud dell'Hebei per diffonderlo”; Hao Weizhen, Hao Yueru e Hao Shaoru, le tre generazioni della stessa famiglia, impararono il Taijiquan in stile Wu da Li Yishe, nipote di Wu Yuxiang, e lo diffusero a Pechino, Nanchino, Shanghai e altrove, facendo Taijiquan lo stile Wu molto popolare; Combinando *Xingyiquan* e *Baguazhang*, Sun Lutang creò il Taijiquan in stile Sun nel 1918 e lo portò al Museo Centrale di Arti Nazionali nel 1928, quindi il Taijiquan in stile Sun fu ampiamente diffuso. Inoltre, durante il periodo della Repubblica di Cina, sono stati pubblicati in totale 70 capolavori di Taijiquan.

Si può dire che il Taijiquan è già partito da Chenjiagou e che sono emerse costantemente nuove scuole di Taijiquan. Fino ad allora, il Taijiquan è entrato in una fase di rapida divulgazione e sviluppo.

III. Prosperità del Taijiquan

Dopo la fondazione della Repubblica Popolare Cinese, il Taijiquan è stato apprezzato dai leader del Partito e dello Stato, entrando in un periodo di prosperità senza precedenti.

Per divulgare il Taijiquan, la Commissione Nazionale dello Sport (Amministrazione

CULTURA E PRATICHE DEL TAIJIQUAN

Generale dello Sport attuale) ha compilato il Taijiquan semplificato in 24 forme facili da imparare e ha pubblicato rispettivamente monografie su Taijiquan in stile Chen, Yang, Wu, Wu e Sun. Le scuole offrivano corsi di Taijiquan; i dipartimenti medici hanno persino sfruttato il Taijiquan per la pratica clinica. I club e le scuole di Taijiquan sono sorti in vari luoghi. Sempre più persone di tutti i settori praticavano il Taijiquan. Il Taijiquan è diventato il metodo migliore per i cinesi per esercitare il corpo e coltivare i propri spirito. Il gran numero di partecipanti e la vasta area di diffusione sono incomparabili per qualsiasi altro sport. Anche i maestri di Taijiquan di Hong Kong e Taiwan hanno dato i contributi enormi in termini di promozione del Taijiquan all'estero.

Purtroppo, durante questo periodo, è stata posta troppa enfasi sulla funzione di miglioramento della salute e sulla bellezza formale dello spettacolo di Taijiquan. Nonostante i buoni risultati nella divulgazione del Taijiquan, l'eredità e lo studio delle caratteristiche delle abilità del Taijiquan non hanno ricevuto la dovuta attenzione, il che ha lasciato molte tecniche pugilistiche sull'orlo della perdita.

IV. Internazionalizzazione del Taijiquan

Nel 16 novembre 1978, Deng Xiaoping ha iscritto quattro caratteri, "Taijiquan Hao (Bello)", per gli appassionati di Taijiquan giapponesi, che hanno rivelato un nuovo capitolo del Taijiquan, e molte città fondarono istituti di Taijiquan.

Alla cerimonia di apertura dei Giochi Asiatici di Pechino del 1990, 1.400 appassionati di Taiji cinesi e giapponesi si sono esibiti collettivamente; Alla cerimonia di apertura dei Giochi Olimpici di Pechino 2008, più di 2.000 insegnanti e studenti della Scuola di Arti Marziali Tagou hanno eseguito Taiji per stupire il mondo. Nel 1991 e nel 1994, la provincia di Hebei ha tenuto la prima e la seconda Associazione Internazionale di Taijiquan nel paese di nascita di Guangfu, il luogo di nascita del Taijiquan, rendendo il Taijiquan internazionale e portando le attività di Taijiquan ad una nuova era.

Secondo le statistiche, circa 300 milioni di persone nel mondo praticano il Taijiquan.



Come rappresentante della “cultura del Taiji”, il Taijiquan ha una connotazione e una funzione che ha già superato le barriere delle arti marziali, essendo una vera manifestazione della cultura tradizionale. Con la crescente integrazione delle culture globali, è un orgoglio della nostra nazione che il Taijiquan possa essere imitato e appreso dai paesi di tutto il mondo. La cultura del Taijiquan darà un contributo importante alla promozione del soft power culturale del nostro Paese.



Sezione III L'Origine del Taijiquan in 24 forme

Dopo l'istituzione della Repubblica Popolare Cinese, al fine di rafforzare la salute del popolo e favorire lo sviluppo degli sport popolari, con l'avvio e il sostegno della Commissione Nazionale dello Sport (Amministrazione Generale dello Sport attuale), sono stati riuniti diversi noti esperti e studiosi di Taijiquan, sotto la direttiva di "esplorare, organizzare, indagare e migliorare", per elaborare la prima bozza della sequenza semplificata del Taijiquan, il cui contenuto era composto da movimenti che rappresentano diversi stili di Taijiquan. Pubblicata la prima bozza, si è riflettuto sul fatto che il contenuto non era conciso e che era difficile divulgarlo. Pertanto, nel 1955, la Commissione Nazionale dello Sport ha richiamato degli esperti per fare varie indagini e verifiche, in sintonia con le esigenze del pubblico, hanno scelto infine il vecchio quadro "stile Taijiquan di Yang", che era il più diffuso nella società dell'epoca, relativamente adattabile e anche il più accettabile per il pubblico. Mantenendo le caratteristiche tecniche, le specifiche di base e i requisiti di base del Taijiquan stile Yang, tra più di 80 movimenti tradizionali di Taijiquan stile Yang, sono stati selezionati e riorganizzati 24 principali forme tecniche rappresentative. Il principio era: i movimenti selezionati dovevano essere conformi alle caratteristiche del Taijiquan stile Yang-lisci, proporzionati, diretti e stabili, e dovevano evidenziare le caratteristiche dei tempi-facili da imparare, praticare e promuovere, in modo da riflettere il suo carattere di essere vicino al popolo e beneficio per la salute.

In termini di organizzazione dei contenuti, il Taijiquan in 24 forme ha sfondato le procedure e gli schemi intrinseci delle sequenze tradizionali, eseguendo alcune esclusioni e riorganizzazioni di movimenti difficili e movimenti eccessivamente ripetitivi nelle sequenze tradizionali di Taijiquan in stile Yang, seguendo il principio didattico della struttura del movimento che deve essere composto da semplice a complessa, così come



da facile a difficile. All'inizio si insegnano i movimenti in avanti, poi i movimenti indietro e di due lati, e infine i movimenti di calci, giù, in piedi e giramenti leggermente complicati sono intervallati. Dal più superficiale al più profondo, passo dopo passo, rende l'apprendimento più facile per gli studenti, rendendolo facile da praticare e facile da ricordare. Nella disposizione dei movimenti, vengono evidenziati i movimenti importanti, si aggiungono gli esercizi simmetrici delle posizioni sinistra e destra, che evitano l'enfasi della posizione sinistra-bassa e del lato destro della coda dell'uccello nella sequenza tradizionale, in modo che gli studenti ricevono l'effetto di un esercizio completo.

Non dovremmo posizionare artificialmente il “Taijiquan semplificato” e il Taijiquan tradizionale in posizioni opposte. Il Taijiquan semplificato corrisponde al Taijiquan tradizionale in stile Yang nelle teorie, nelle tecnologie e nei fondamenti. Infatti, “Taijiquan semplificato” si riferisce solo alla riduzione dei movimenti e alla semplificazione degli esercizi, mentre la connotazione culturale, il valore della salute, il significato di attacco e difesa, i fondamenti e le specifiche dei movimenti non sono semplificati. In altre parole, “Taijiquan semplificato”, rispetto al Taijiquan tradizionale, la sua struttura di movimento, metodi di esercizio e principi tecnici hanno solo un cambiamento quantitativo, nessun cambiamento qualitativo; non si perde l'essenza del Taijiquan tradizionale stile Yang, la cui formula è semplificata, ma non l'essenziale; i movimenti si riducono, ma la struttura interna di ogni movimento non viene distrutta, mantenendone la relativa integrità.

Il Taijiquan semplificato in 24 forme è stato ufficialmente pubblicato nel 1956, diventando il miglior modello e tutorial introduttivo per gli appassionati del Taijiquan in patria e all'estero, svolgendo un ruolo positivo nella divulgazione e nel miglioramento del Taijiquan e nella promozione del Taijiquan nel mondo. Oggi, il Taijiquan in 24 forme è diventato la sequenza di Taijiquan più popolare, con il maggior numero di praticanti e la pratica più comune nelle ricerche mediche nel mondo.



Sezione IV I Requisiti di Pratica e Le Pose di Base del Taijiquan In 24 forme

Prima di imparare il Taijiquan in 24 forme, iniziamo a conoscere i principi tridimensionali della pratica del Taijiquan e sperimentiamo i requisiti di base della forma del corpo dei due movimenti: Alzare la testa e rilassare il collo, e contrarre il petto e allungare la schiena, che ti aiuteranno gradualmente a trovare la giusta postura del corpo e la corretta sensazione.

I. Principi tridimensionali da seguire nella pratica del Taijiquan

1. Verticale: stare in piedi. Mantenere il busto eretto, senza piegarsi in avanti o indietro.
2. Parallelo: il baricentro si muove in parallelo, senza fluttuazioni alte e basse.
3. Arco: il braccio si muove in un arco anziché in linea retta.

II. Requisiti di base per la postura

(I) Alzare la testa e rilassare il collo

Alzare leggermente la parte superiore della testa, che è un requisito per la postura della testa.

Formula di movimento: contrarre leggermente la mascella inferiore e sollevare il punto di agopuntura *Baihui*.

Requisiti per l'esercizio:

1. Immaginare che ci sia una corda sopra la testa, che solleva le vertebre come palline di abaco.
2. Immaginare il collo incollato al colletto posteriore.
3. Immaginare una ciotola d'acqua posta sulla testa senza farla cadere.



(II) Contrarre il petto e allungare la schiena

Contrarre il petto e allungare la schiena si riferisce alla postura dinamica del tronco, che non è fissa e costante. Quindi si prende la forma naturale della colonna vertebrale e delle articolazioni delle spalle come base per movimenti.

Formula di movimento: tenere il petto leggermente contratto e la schiena lunga.

Requisiti per l'esercizio:

1. Immaginare di spingere le costole e il petto nella colonna vertebrale.
2. Sentire le scapole come due porte leggermente aperte su entrambi i lati.
3. Immaginare di tenere tra le mani un grande palloncino che si gonfia costantemente, spingendo all'indietro la cavità toracica.