



TAIJI E TAIJIQUAN

Il principio, la pratica, l'arte marziale

Edizione corretta e verificata - agosto 2026

Dal Wuji al movimento

Il Taiji e il Taijiquan vengono spesso sovrapposti, ma indicano due piani distinti. Il *Taiji* è un principio della cosmologia cinese: l'unità originaria dalla quale emergono le polarità Yin e Yang. Il *Taijiquan* è invece un'arte marziale nella quale quei principi vengono interpretati attraverso il corpo, il respiro, l'attenzione e il movimento. Il Taijiquan non è dunque il Taiji in senso filosofico, ma una pratica marziale che ne assume il nome e ne applica i simboli.

Nella riflessione neoconfuciana, il Wuji indica ciò che è privo di polarità o determinazione; il Taiji esprime il principio dinamico dal quale emergono Yin e Yang. I classici del Taijiquan descrivono il Taiji come il meccanismo del movimento e della quiete e come la madre di Yin e Yang: «In movimento si separa; nella quiete si unisce». Questa formula appartiene alla tradizione marziale e mette in relazione differenziazione e ritorno all'unità.

Yin e Yang non sono termini immobili né sostanze contrapposte. Sono categorie complementari e relative al rapporto considerato: ciò che appare Yin in una relazione può apparire Yang in un'altra. Il loro alternarsi descrive un equilibrio dinamico, non un punto definitivamente fermo.

Dalle due polarità derivano, nella cosmologia del *Yijing*, le Quattro Immagini o Fasi: Grande Yang, Piccolo Yin, Piccolo Yang e Grande Yin. Le combinazioni di linee intere,

Dal Wuji al Taiji e agli Otto Trigrammi



Figura 1

La tavola sintetizza il passaggio dalla condizione senza polarità alla dinamica di Yin e Yang. Le linee intere e spezzate formano gli Otto Trigrammi, base simbolica dei 64 esagrammi del Yijing.

associate allo Yang, e linee spezzate, associate allo Yin, formano gli Otto Trigrammi. Due trigrammi sovrapposti danno luogo ai 64 esagrammi del *Yijing*. I rapporti con le Cinque Fasi appartengono a sviluppi interpretativi successivi della cosmologia cinese e non a una semplice sequenza lineare unica.

Il Qi e la coltivazione interna

Nella terminologia tradizionale cinese, il Qi è il soffio o dinamismo vitale mediante il quale vengono descritte le trasformazioni del cosmo e del corpo. Questa nozione ha valore storico, filosofico e pratico, ma non corrisponde a una grandezza fisica identificata dalla scienza moderna. In particolare, l'accostamento del Qi alla bioelettricità può essere usato soltanto come analogia e non come equivalenza dimostrata.

Il Dao significa anzitutto via, cammino o principio guida. Non coincide semplicemente con una forza intrinseca o con l'intenzione individuale. Nel lessico marziale l'intenzione cosciente è espressa più propriamente dal termine *Yi*.

Il Qigong raccoglie pratiche diverse che combinano postura o movimento, respirazione e attenzione. Può essere coltivato per salute, meditazione, preparazione marziale o ricerca spirituale. Nei suoi esercizi si cercano una respirazione regolare, il rilascio delle tensioni, la stabilità e la concentrazione. Quando si parla di «circolazione del Qi», si descrive una cornice tradizionale ed esperienziale, non un meccanismo fisiologico specifico già dimostrato.

Nel Taijiquan alcuni esercizi di Qigong possono sostenere consapevolezza corporea, coordinazione e qualità del movimento. Una sequenza di Taijiquan può anche essere praticata con finalità meditative o salutistiche; ciò non cancella la sua origine marziale, ma mostra come la stessa pratica possa assumere scopi differenti.

Quando il principio entra nel corpo

La forma inizia dalla quiete. Il praticante raccoglie l'attenzione, regola la postura e lascia che il gesto emerga senza tensione superflua. Nel linguaggio didattico questa condizione iniziale viene spesso chiamata *Wuji*; con l'avvio del movimento compaiono differenze di peso, direzione, apertura e chiusura.

La mente intenzionale, *Yi*, orienta l'azione. Il Dan Tian inferiore è inteso nella pratica come centro funzionale e attentivo situato nella regione addominale; non è un organo anatomico distinto. L'allenamento cerca continuità, morbidezza, radicamento e coordinazione con il respiro. Il rilassamento, *song*, non significa abbandono della struttura, ma riduzione della rigidità non necessaria.

Quando il principio entra nel corpo



Figura 2

Il praticante traduce il principio in appoggi, trasferimenti di peso, aperture e chiusure. Le linee circolari indicano continuità e coordinazione, non una forma di energia fisica visibile.

La sensibilità sviluppata nel contatto è tradizionalmente chiamata *ting jin*, «ascoltare la forza». Non riguarda l'udito: indica la capacità di percepire attraverso il tatto variazioni di pressione, direzione e intenzione motoria dell'altra persona. Senza contatto si può parlare di osservazione e attenzione percettiva, non di una facoltà extrasensoriale dimostrata.

Molte scuole usano immagini circolari e spiraliformi per insegnare continuità e coordinazione tridimensionale. Le corrispondenze dettagliate fra senso orario, antiorario, mano destra, mano sinistra, Yin e Yang sono convenzioni didattiche variabili e non uno standard universale del Taijiquan.

L'arte marziale e la forza

Quan significa «pugno» e, per estensione, metodo pugilistico o arte marziale a mani nude. Taijiquan può quindi essere reso come «pugilato del Taiji» o «pugilato del Supremo Principio». La sua dimensione interna non elimina il combattimento: descrive un modo di organizzare intenzione, struttura, coordinazione e forza.

Nel lessico tradizionale, *jin* indica una forza addestrata e organizzata. Direzione, angolo, tempo e connessione del corpo contribuiscono alla sua efficacia. L'obiettivo non è negare il lavoro muscolare, indispensabile a ogni movimento umano, ma evitare che la forza dipenda soltanto da contrazione locale e rigidità.

Le strategie marziali richiedono osservazione della distanza, del terreno, del tempo e delle azioni di chi sta di fronte. Deviare, entrare, cambiare angolo e togliere equilibrio appartengono a un'unica intelligenza del movimento. La prospettiva etica e difensiva è un orientamento della pratica, non una garanzia intrinseca contenuta nella tecnica.

Le otto porte della forza

Le otto tecniche fondamentali sono Peng, Lu, Ji, An, Cai, Lie, Zhou e Kao. Le traduzioni italiane variano perché ciascun termine indica più di un gesto isolato. *Peng* esprime una qualità espansiva e strutturata; *Lu* accompagna e devia; *Ji* preme o comprime; *An* spinge o fa sprofondare.

Cai coglie o tira verso il basso; *Lie* separa e divide le direzioni della forza; *Zhou* usa il gomito; *Kao* impiega l'aderenza e l'urto del corpo, spesso con spalla, dorso o fianco. Modalità precise, prese e concatenazioni cambiano fra scuole e applicazioni.

Alle otto porte si uniscono cinque direzioni o passi: avanzare, ritirarsi, guardare a sinistra, osservare a destra e mantenere l'equilibrio centrale. Insieme formano le Tredici Posture. Da questi principi si sviluppano colpi, calci, proiezioni e controlli.

Le otto porte e le cinque direzioni



Figura 3

Gli otto motivi radiali richiamano Peng, Lu, Ji, An, Cai, Lie, Zhou e Kao. Le quattro frecce e il centro rappresentano avanzare, ritirarsi, guardare a sinistra, osservare a destra ed equilibrio centrale.

Stili, trasmissione e forme

Alcune tradizioni di lignaggio collegano il Taijiquan al Monte Wudang e al leggendario Zhang Sanfeng. Questo racconto ha grande importanza culturale, ma la storiografia non considera dimostrata tale origine. La ricostruzione oggi più diffusa individua nella tradizione della famiglia Chen di Chenjiagou, fra la fine dei Ming e l'inizio dei Qing, il nucleo più antico documentabile; anche questa ricostruzione resta oggetto di discussione storiografica.

I cinque stili familiari comunemente riconosciuti sono Chen, Yang, Wu/Hao, Wu e Sun. I due nomi Wu corrispondono a caratteri e lignaggi diversi: Wu/Hao deriva da Wu Yuxiang, mentre lo stile Wu deriva da Wu Quanyou e Wu Jianquan. Lo stile Chen è generalmente considerato il più antico fra quelli documentabili; lo stile Yang è fra i più diffusi nel mondo.

La linea familiare Yang centrale comprende Yang Luchan (1799-1872), i figli Yang Banhou (1837-1892) e Yang Jianhou (1839-1917), e i figli di Jianhou, Yang Shaohou (1862-1930) e Yang Chengfu (1883-1936). Yang Luchan apprese nella famiglia Chen; Yang Chengfu ebbe poi un ruolo decisivo nella standardizzazione e nella diffusione pubblica di una grande struttura lenta, ampia e continua. Le ricostruzioni di un'unica «forma originaria» Yang e della completa eliminazione delle emissioni esplosive sono invece meno certe e dipendono dalle singole linee di trasmissione.

Cheng Man-ch'ing, in pinyin Zheng Manqing (1902-1975), studiò nella trasmissione di Yang Chengfu e sviluppò una forma abbreviata conosciuta come «forma 37». Il suo nome non va confuso con il cognome Chen. La forma lunga Yang viene spesso chiamata «forma 108» e divisa in tre sezioni, ma la stessa sequenza può essere contata in modi diversi secondo la scuola: 85, 88, 103, 108 o altri conteggi.

Nel XX secolo furono create routine standardizzate per insegnamento, attività fisica e competizione. Fra le più note vi sono le forme di 24, 42, 48 e 88 posture. La forma semplificata di 24 posture fu elaborata nel 1956 su base prevalentemente Yang. Esistono anche routine da 36 posture in sistemi specifici, ma non costituiscono una categoria generale equivalente alle principali forme standardizzate.

Salute, pratica e tempo di pace

I movimenti lenti e controllati, il trasferimento del peso, la coordinazione e l'attenzione al respiro possono favorire equilibrio, funzione fisica, consapevolezza corporea e calma. Le prove più solide riguardano soprattutto equilibrio e prevenzione delle cadute negli anziani; risultati favorevoli sono stati osservati anche per alcune condizioni, fra cui artrosi del ginocchio, morbo di Parkinson, lombalgia e alcuni esiti cardiovascolari.

I cinque stili familiari



Figura 4

La ramificazione raffigura lo sviluppo storico dei cinque stili comunemente riconosciuti: Chen, Yang, Wu/Hao, Wu e Sun. È una sintesi didattica, non una genealogia completa dei singoli maestri.

La qualità delle prove non è però uniforme. Molti studi sono piccoli o eterogenei, e per numerosi esiti la certezza rimane moderata, bassa o molto bassa. Non è quindi corretto attribuire al Taijiquan un beneficio indiscriminato su tutti gli organi interni, sulla circolazione o sulla «vitalità». È più preciso parlare di possibili benefici specifici, dipendenti dalla popolazione, dalla frequenza della pratica e dal confronto adottato negli studi.

Il Taijiquan è adattabile a molte età e livelli di capacità, con modifiche appropriate e, quando necessario, il parere di professionisti sanitari. Può essere praticato come meditazione in movimento e attività per il benessere, oppure conservando un curriculum marziale fatto di applicazioni, lavoro a coppie e sviluppo della forza. Le due prospettive possono convivere senza essere identiche.

L'arte marziale può infine essere intesa come espressione. Postura, gesto, emozione e presenza comunicano il rapporto fra interno ed esterno. Non si tratta soltanto di eseguire un movimento, ma di esserci nel movimento, lasciando che mente, respiro e corpo trovino una forma comune.

Nota sulle fonti

Questa edizione conserva il carattere introduttivo del testo originale. Le precisazioni storiche distinguono le tradizioni di lignaggio dai fatti documentabili; le indicazioni sulla salute non sostituiscono il parere medico e riflettono una letteratura scientifica di qualità variabile.

1. Stanford Encyclopedia of Philosophy, *Metaphysics in Chinese Philosophy*, plato.stanford.edu/entries/chinese-metaphysics/.
2. Internet Encyclopedia of Philosophy, *Yinyang*, iep.utm.edu/yinyang/.
3. Guo Y., Qiu P., Liu T., *Tai Ji Quan: an overview of its history, health benefits, and cultural value*, Journal of Sport and Health Science 3 (2014), DOI 10.1016/j.jshs.2013.10.004.
4. Wile D., *Fighting Words: Four New Document Finds Reignite Old Debates in Taijiquan Historiography*, Martial Arts Studies 4 (2017), DOI 10.18573/j.2017.10184.
5. Yang Zhenduo, *Introduction to Yang Style Tai Chi Chuan*, International Yang Family Tai Chi Chuan Association, Journal 1.
6. Museum of Chinese in America, *Cheng Man-ch'ing Collections*, scheda della collezione 2022.006 e 2022.022.
7. Sherrington C. et al., *Exercise for preventing falls in older people living in the community*, Cochrane Database of Systematic Reviews, CD012424.
8. National Center for Complementary and Integrative Health, *Tai Chi: What You Need To Know*, nccih.nih.gov.
9. Huston P. et al., *Determining the safety and effectiveness of Tai Chi: a critical overview of 210 systematic reviews*, Systematic Reviews 11 (2022), PMID 36463306.