Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 42 (1985)

Heft: 9

Artikel: Armonia fra anima e corpo : il Tai Chi Chuan

Autor: Krügel, Daniel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000290

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Armonia fra anima e corpo: il Tai Chi Chuan

di Daniel Krügel

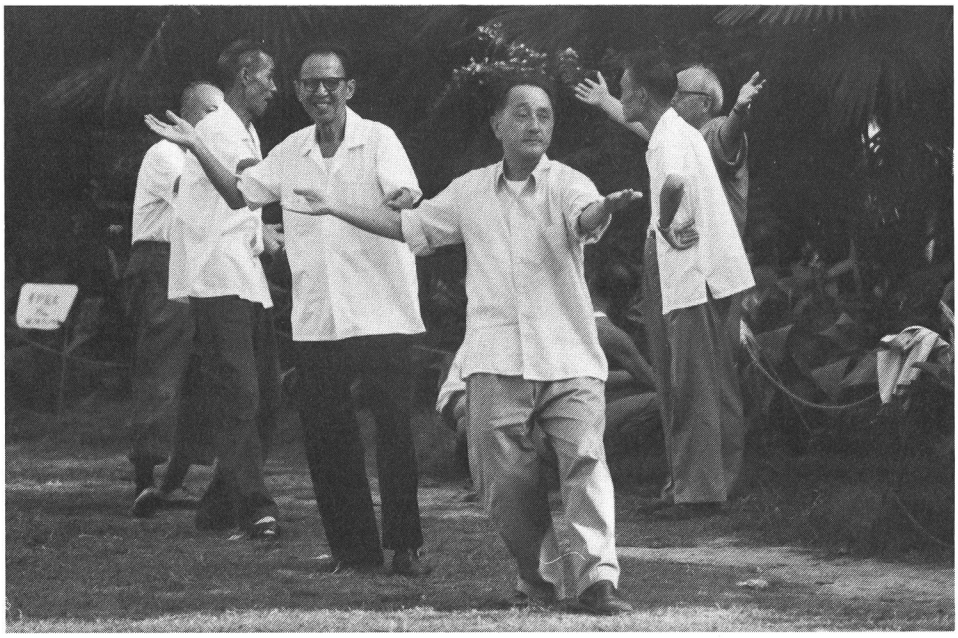
Le «discipline orientali», siano esse religiose, sportive o filosofiche, hanno sempre qualcosa di affascinante e, quasi, impenetrabile. La Cina, per lungo tempo chiusa in sé stessa e volutamente dimenticata dall'occidente, pan piano rivela i suoi «segreti», quelli di una certa «religiosità» nelle attività fisiche e psichiche. Hanno pur sempre solide radici, profondamente ancorate all'unità «corpo, anima, spirito». Ne diamo uno spaccato con l'articolo di Daniel Krüger. (red.)

La posizione Tai Chi è quella che permette al corpo di meglio adattarsi alla forza di gravità. Le gambe sono leggermente flesse ma sciolte, ciò che permette di portare direttamente il peso del corpo sui piedi.

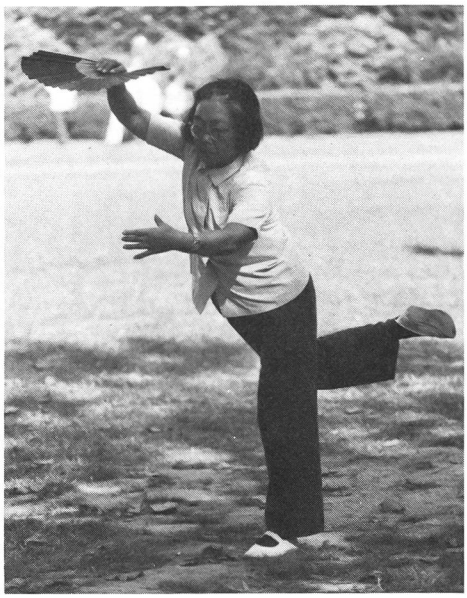
Il turista che di buon mattino passeggia nelle strade o nei parchi di un quartiere cinese, di Shangai, Pechino, oppure a Hong-Kong o Singapore, si stupisce molto d'imbattersi in gruppi di persone - in generale uomini di una certa età - intenti a svolgere bizzarri movimenti al rallentatore. Stanno facendo esercizi di meditazione a carattere sportivo, allo scopo di prepararsi alla giornata ch'è appena cominciata. Quest'attività fisica e psichica si chiama «Tai Chi Chuan», la quale, mal tradotta, alle nostre latitudini si chiamerebbe «fare a pugni con la propria ombra».

I principi del Tai Chi Chuan sono una componente millenaria della cultura cinese. Se gli scopi e il metodo delle diverse scuole filosofiche e religiose divergono - che considerano la vita umana sotto gli aspetti fisici, spirituali e sociali - un principio di base è rispettato da tutte le correnti: salute e serenità costituiscono le condizioni necessarie allo sviluppo delle forze e delle capacità dell'essere umano. Ma che fare per avere la salute, per conservare e giungere a quella forma di distacco che ammiriamo nelle popolazioni orientali? Bisogna muoversi, ma non importa come! I movimenti svolti devono essere organizzati secondo un certo schema, in modo da creare un equilibrio fra i principi emozionali e fisiologici. Svolti regolarmente, questi movimenti possono prevenire malattie, anche guarirle, aumentare la resistenza e prolungare la vita. Le origini di questo sistema d'esercizi, che culminano nel Tai Chi Chuan, vanno ricercate nelle danze rituali ch'erano state ordinate al popolo ai tempi dell'«Imperatore giallo» (2600 anni prima di Cristo).

A partire da queste danze rituali, la medicina cinese ha concepito una specie di ginnastica terapeutica. La si è chiamata «Kung Fu», il che significa all'incirca: «importanza del tempo e del lavoro». Un'altra forma d'esercizi è nata parallelamente: il «Wu shu», termine generale che designa i modi di autodifesa e che raggruppano la lotta, il combattimento ravvicinato a mani nude, la



Una domenica mattina nel parco Fushing di Shangai: tutti i movimenti, svolti al rallentatore, fanno una strana impressione sui curiosi venuti ... d'altrove.



All'inizio dell'esercizio singolare, i movimenti sono dolci e semplici; il grado di difficoltà aumenta a poco a poco. I movimenti sono concepiti in modo tale che tutti i muscoli siano sollecitati successivamente e in modo uguale. Nessuna parte del corpo subisce un sovraccarico.

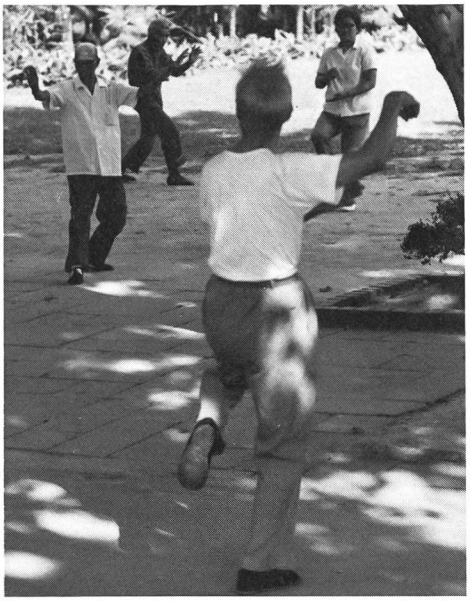
tecnica delle armi (spada, coltello, lancia, bastone ecc.). Per la loro portata militare, questi esercizi seguivano regole molto piu rigide di quelle a carattere medico menzionate prima, pur essendo basate sugli stessi principi. Le arti marziali, raccolte sotto il termine «Kung Fu», esigevano (ed esigono ancor oggi) un'enorme disponibilità di tempo e di sforzo da parte di coloro che vogliono padroneggiarle.

C'è un'altra disciplina che deve le sue origini pure alle danze rituali: si tratta degli esercizi respiratori che conducono alla meditazione. Movimenti e respirazione si svolgono in armonia nella danza ed è questa complementarietà che dà luogo a una ricerca sistematica dell'equilibrio respirazione-meditazione. A partire da questa tecnica, i taoisti si sono dati alla pratica dell'«arte respiratoria», il «Nei Kung», componente principale dei Tai Chi, rappresentante una forza d'azione e d'energia interne. La filosofia taoista incita l'uomo a evitare malattie e ferite e a mantenersi in vita con i propri mezzi. La teoria dice: «il mio destino non è in cielo, ma fra le mie mani». Visto in quest'ottica, il Tai Chi è un un sistema di esercizio taoista il cui scopo è di prolungare la vita e di conservare l'essere in un'eterna giovinezza. Inoltre, essendo il Tai Chi un metodo d'autodifesa, risulta opposto a ogni spirito di aggressività. L' adepto al Tai Chi segue l'insegnamento di Laotse, uno dei classici del taoismo, il quale affermava che è meglio «flettere» e trovare la propria forza nel ripiegamento piuttosto che ferire un aggressore.

Quale ginnastica terapeutica, il Tai Chi Chuan è un metodo naturale che migliora e protegge la salute. I suoi movimenti sono «dolci» e stimolano le funzioni dell'organismo. Conferiscono una migliore resistenza, danno energia al corpo, forza e vitalità, diminuiscono l'eccitabilità, il nervosismo e le tensioni d'ogni specie. Hua To, celebre medico cinese del 2. secolo, preconizzava la pratica dell'esercizio fisico (già allora...). Diceva: «Il corpo umano ha bisogno di movimento e di lavoro, ma senza esagerazione. Quando il corpo è in attività, la digestione avviene più facilmente e l'irrigazione sanguigna è migliore, impedendo lo sviluppo di malattie». Poi, da buon cinese amante delle metafore, aggiungeva: «Il corpo è allora un cardine che non arrugginirà mai». Friedrich Anders ha scritto un libro sul Tai Chi nel quale descrive e spiega 60 esercizi per «sviluppare le sensazioni fisiche e migliorare la salute». Ecco alcuni degli effetti benefici che ne scaturiscono:

1. Respirazione più regolare (diventa più profonda, più lenta e più calma)
2. Digestione migliorata (il diaframma esercita un massaggio sullo stomaco e l'intestino)
3. Miglior funzionamento di tutto il sistema cardiovascolare (il numero dei globuli bianchi aumenta, le pulsazioni diminuiscono, la pressione si abbassa)
4. Rafforzamento del sistema nervoso
5. Il fatto di «fare a pugni con la propria ombra» esercita pure un'azione benefica sull'insieme dell'apparato locomotore (aumento del tono muscolare, migliore portamento, rafforzamento dello scheletro, dei ligamenti e delle articolazioni, affinamento del «senso chinestetico», cioè della facoltà di percepire e sentire i movimenti). []

Per praticare gli esercizi bisogna essere calmi, con «la testa vuota». La forza psichica, che mette il corpo in movimento, trae la sua «sostanza» da questa serenità. I movimenti lenti hanno d'altronde un effetto calmante sul sistema nervoso, sugli organi interni e sul sistema endocrino, le cui funzioni, normalmente, non possono essere influenzate dalla volontà.



Il centro di gravità scende sul bacino ed è dalle anche che partono tutti i movimenti. Solo i muscoli indispensabili sono sollecitati; le contrazioni spariscono, le articolazioni diventano più mobili e più resistenti. Leggeri e graziosi, i movimenti richiedono poca energia.

Un maestro di Kung Fu insegna gli esercizi con la spada: il corso è dato all'esterno, in pubblico. Il lavoro si basa sugli stessi principi del Tai Chi.