

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	44 (1987)
Heft:	11
Artikel:	Tai Chi Chuan : un'arte cinese di movimento
Autor:	Cai, Day / Meusel, Heinz
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000094

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: 19.02.2026

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

Tai Chi Chuan

Un'arte cinese di movimento

di Day Cai e Heinz Meusel

Abbiamo presentato il Tai Chi, «Armonia fra anima e corpo», nel numero 9-1985 di Macolin.

Il medico cinese Day Cai dell'Università di Shanghai ha portato il seguente programma in Europa. Il professor dottor Heinz Meusel, dell'Istituto di scienze sportive dell'Università Justus-Liebig di Giessen, ha formulato le descrizioni dei singoli esercizi, come anche le note introduttive.



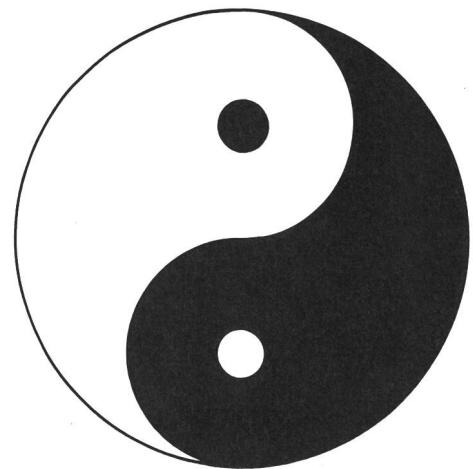
Il Tai Chi Chuan ha raggiunto una grande popolarità in Cina, Giappone e in molti altri paesi del sud-est asiatico e si diffonde sempre di più anche nei paesi europei. Questo fatto si spiega con la semplicità degli esercizi che possono essere imparati da tutti e che hanno un effetto positivo sulla condizione fisica e la mobilità. Consiste in una serie di passi lenti accompagnati da movimenti larghi di tutto il corpo, specialmente delle gambe e delle braccia si differenzia dalle altre attività a carattere sportivo per il fatto che — almeno originariamente — la motricità aveva solo una funzione secondaria, quella di aprire all'uomo una via d'accesso alla meditazione.

I principi di base del Tai Chi sono la posizione eretta del tronco, la distensione della muscolatura, la respirazione e il raccoglimento spirituale. Tramite la meditazione si cerca di raggiungere l'armonia interiore, di stabilire l'equilibrio psicosomatico. Nel Tai Chi l'uomo partecipa interamente a tutti i movimenti. Con movimenti lenti e circolari si migliorano soprattutto la coordinazione, l'agilità e la flessibilità delle articolazioni. La respirazione è integrata nei movimenti. I lenti spostamenti del peso, presenti in molti esercizi, educano il senso dell'equilibrio e fortificano i piedi e tutta la regione del bacino e del-

le gambe. La posizione eretta del tronco e della testa aiuta ad evitare disturbi ai dischi intervertebrali e dolori alla schiena. Il tipo di movimento e la respirazione naturale favoriscono l'armonizzazione di certe funzioni del corpo. Gli esercizi hanno soprattutto un effetto positivo nella prevenzione e nel trattamento di disturbi provenienti da una mancanza di movimento o da carichi unilaterali.

Si nota un netto miglioramento in casi di tensioni nella regione della nuca e delle spalle, per certi disturbi dorsali e per dolori alle articolazioni dell'anca e delle ginocchia.

La combinazione di movimenti in un lento flusso e della respirazione sciolta hanno lo scopo di creare un'armonizzazione psicosomatica generale. Ancora oggi nel Tai Chi l'unità psicosomatica dell'uomo e la sua osservazione nella vita quotidiana stanno al centro degli esercizi. È questa la ragione della sua popolarità. Sarà decisivo, per il futuro del Tai Chi in Europa, vedere con quali mezzi e con quali risultati si cercherà di trasferire i suoi complessi principi spirituali nel tipo di ragionamento della cultura occidentale.



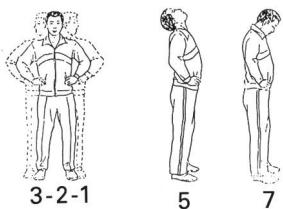
Lian Gong, un programma

Il ministero cinese dello sport ha sviluppato un programma di esercizi con il nome «Lian Gong» che serve soprattutto a prevenire malattie causate dalla mancanza di movimento e di agire contro i disturbi dell'apparato portante e motorio. Per raggiungere questi effetti, è molto importante eseguire in modo giusto gli esercizi. Bisogna praticare con «forza interna», il che significa eseguire gli esercizi lentamente e «con forza»; è normale se all'inizio si sente talvolta un piccolo dolore nelle braccia, nelle spalle o nelle gambe, sia durante l'esecuzione del movimento sia dopo, a condizione che questi dolori spariscano con il tempo. Si coordina la respirazione con gli esercizi: ispirazione durante la distensione degli arti ed espirazione durante il movimento inverso. Aumentare solo lentamente e a piccoli intervalli il numero delle ripetizioni. Ci si può aspettare un effetto positivo sulla salute solo a condizione di eseguire gli esercizi regolarmente durante un periodo prolungato. Questi esercizi vengono utilizzati in Cina anche nella riabilitazione dopo un intervento chirurgico.



Il programma

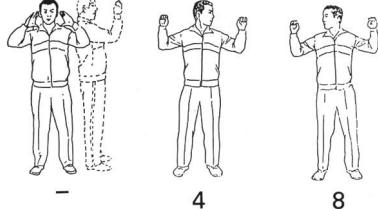
Esercizi per nuca e spalle



1. Girare la testa

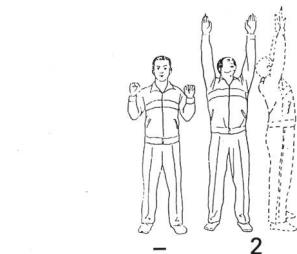
Posizione di partenza: mani appoggiate ai fianchi. Girare la testa a sinistra (1), in avanti (2), a destra (3), in avanti (4), piegare la testa indietro (5), sollevarla (6), chinarla in avanti (7), sollevarla (8).

(I numeri tra parentesi si riferiscono ai tempi corrispondenti ai singoli movimenti)



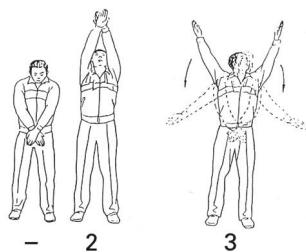
2. Tirara l'arco ai due lati

Posizione di partenza: le mani formano un imbuto aperto davanti al viso. Gli avambracci raggiungono «contro resistenza» la posizione verticale all'altezza delle spalle (4 tempi), mentre le mani formano un pugno. La testa viene girata alternativamente verso la mano sinistra (tempi 1-4) e la mano destra (tempi 5-8).



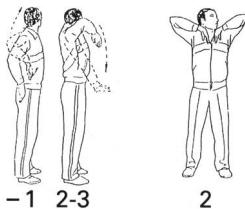
3. Tendere le braccia al cielo

Posizione di partenza: braccia piegate, le mani formano un pugno. Alzare (1-2) e abbassare (3-4) le braccia lentamente e con forza, lo sguardo segue la mano sinistra (1-4) e poi la mano destra (5-8).



4. Estensione del torace

Posizione di partenza: mani incrociate davanti al corpo. Alzare le mani tese alla verticale (1-2), poi abbassarle lateralmente (3-4) dorso della mano in giù. La testa segue alternativamente la mano sinistra (1-4) e destra (5-8).



5. Spiegare le ali a volo

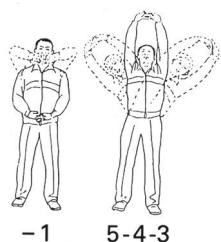
Posizione di partenza: braccia leggermente piegate lateralmente. Portare le braccia con una flessione dei gomiti indietro (1), in alto (2), in avanti (3) e in basso (4). Il movimento inizia con i gomiti, poi le mani formano un imbuto davanti alla testa e vengono poi portate giù. Lo sguardo segue il gomito sinistro (1-4), poi il gomito destro (5-8).



6. Braccia di ferro

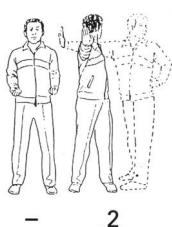
Posizione di partenza: mano destra sul dorso. Alzare il braccio sinistro disteso lateralmente (1), raggiungere la verticale con il dorso della mano in basso (2), e riabbassare il braccio (3-4). Lo sguardo segue il movimento della mano. Stesso esercizio con la mano destra (5-8), la mano sinistra è allora sul dorso.

Esercizi per il dorso



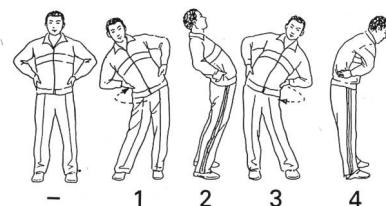
7. Sostenere il cielo con le due mani

Posizione di partenza: mani piegate in alto. Alzare le mani lungo il corpo (1) girando le palme verso l'esterno e poi in alto (2). Flessione laterale del busto con le braccia tese a sinistra (3), ritornare alla verticale (4), flessione del busto a destra (5), ritorno alla verticale (6), riabbassare le braccia (7-8).



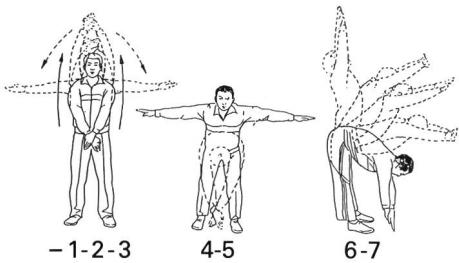
8. Girare il busto

Posizione di partenza: braccia piegate, mani chiuse a pugno, dorso della mano in basso. Rotazione del busto a sinistra con distensione del braccio destro in avanti fino all'orizzontale, la testa gira a sinistra (1-2), ritorno sulla stessa via (3-4). Stesso esercizio dall'altro lato (5-8).



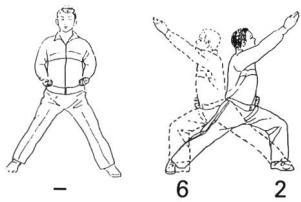
9. Circonduzione delle anche

Posizione di partenza: mani alle anche. Movimento delle anche a sinistra (1), in avanti (2), a destra (3), indietro (4). Stesso movimento nell'altro senso (5-8). Le mani esercitano una leggera pressione per ampliare il movimento. Le gambe rimangono tese.



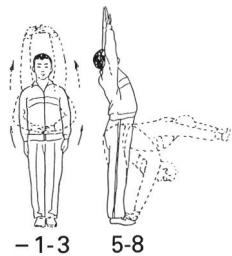
10. Flessione del busto

Posizione di partenza: mani incrociate davanti al corpo. Alzare le braccia tese in avanti (1) e in alto (2), abbassare le braccia lateralmente fino all'orizzontale (3) con le palme in giù, flessione del busto in avanti (4), portare le mani in giù (5), rialzare il busto e le braccia fino alla verticale (6-7), abbassare le braccia (8).



11. Passo flesso e spinta con la mano

Posizione di partenza: larga posizione divaricata delle gambe, braccia piegate vicino al corpo, le mani chiuse a pugno. Girare il piede sinistro e il busto circa 90° a sinistra (1), spostare il peso sul piede sinistro, distendere il braccio destro obliquamente verso l'alto (2), ritorno alla posizione di partenza (3-4). Stesso movimento dall'altro lato (5-8). Il busto rimane eretto.



12. Mani sui piedi

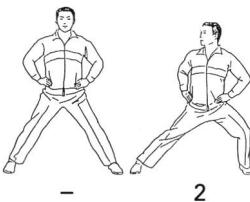
Posizione di partenza: gambe chiuse. Chiudere le mani davanti al corpo (1) e alzarle lungo il corpo (2) in alto (3). Flessione del busto in avanti con le braccia tese (4), mani sui piedi (5), mantenere la posizione (6-7), rialzarsi (8).

Esercizi per le gambe e i muscoli del bacino



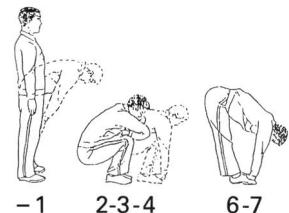
13. Circonduzione delle ginocchia

Posizione di partenza: gambe chiuse, mani appoggiate alle ginocchia. Movimento circolare delle ginocchia a sinistra (1), in avanti (2), a destra (3) e indietro (4). Stesso movimento dall'altra parte (5-8).



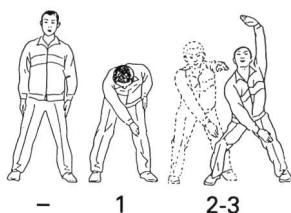
14. Passo flesso con rotazione del busto

Posizione di partenza: larga posizione divaricata delle gambe, mani appoggiate sui fianchi. Spostare il peso a sinistra, girare simultaneamente il busto verso l'interno (1-2), ritornare alla posizione originale (3-4). Stesso movimento dall'altra parte (5-8). Il busto rimane eretto.



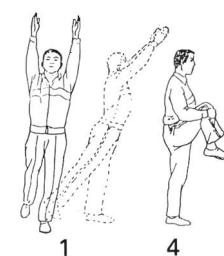
15. Flessibilità delle gambe

Posizione di partenza: gambe chiuse. Appoggiare le mani alle ginocchia (1), abbassare tutto il corpo fino alla posizione raggruppata bassa (2-3), appoggiare le mani ai piedi (4), distendere lentamente le gambe (5-6), mantenere la posizione (7), ritornare alla posizione iniziale (8).



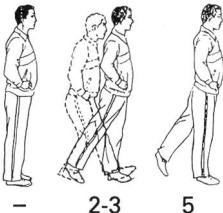
16. Rafforzamento dei muscoli delle gambe

Posizione di partenza: gambe divaricate lateralmente. Portare la mano destra al ginocchio sinistro (1), alzare il braccio sinistro teso in avanti e in alto (2), il dorso della mano in giù (3), ritorno alla posizione di partenza. Stesso movimento dall'altro lato (5-8).



17. Equilibrio dinamico

Portare le braccia in alto e la gamba sinistra in avanti (1), spostare il peso con un piccolo passo in avanti sul piede sinistro (2), alzare e piegare lentamente la gamba destra e tenerla con le due braccia (3-4), riportare la gamba destra lentamente a terra (5), spostare il peso sul piede destro (6), riportare il piede sinistro alla stessa altezza e abbassare le braccia (7-8). Stesso movimento dall'altro lato. Il dorso rimane eretto durante tutto l'esercizio.



18. Il passo «insormontabile»

Posizione di partenza: mani appoggiate ai fianchi. Piccolo passo in avanti con la gamba sinistra con spostamento del peso della gamba tesa (1), spostare il peso indietro sulla gamba destra leggermente piegata (2), spostare il peso in avanti sulla gamba tesa (3), riportare la gamba destra alla stessa altezza (4). Stesso movimento cominciando con la gamba destra (5-8). Eseguire il movimento con forza. Il busto rimane eretto.