

*I Classici del Taijiquan*



—

# I CLASSICI DEL TAIJI

CON IL COMMENTO DEL  
MAESTRO WANG ZHIXIANG

TRADUZIONE DI CARLO BORN

1. 王宗岳 太极拳论  
Wang Zongyue Taijiquan Lun

Il trattato sul Taijiquan di Wang Zongyue

太极者。无极而生。阴阳之母也。  
taiji zhe, wuji er sheng. yin yang zhe mu ye.  
Estremo polo quello che senza polo e nascere yin yang di madre essere.

动之则分。静之则合。  
dong zhi ze fen, jing zhi ze he.  
Muovere ciò allora dividere, essere quieto ciò allora unire.

无过不及。随曲就伸。  
wu guo bu ji, sui qu jiu shen.  
Senza oltrepassare non raggiungere, seguire curvo così estendere.

人刚我柔谓之走。我顺人背谓之黏。  
ren gang wo rou wei zhi zou, wo shun ren bei wei zhi nian.  
Persona duro io morbido dire ciò andare, io seguire persona dorso dire ciò aderire.

动急则急应。动缓则缓随。  
dong ji ze ji ying, dong huan ze huan sui.  
Muovere urgente allora urgente rispondere, muovere lento allora lento seguire.

虽变化万端。而理为一贯。  
sui bian hua wan duan, er li wei yi guan.  
Nonostante cambiare diecimila punto, però legge essere una collegare.

由着熟而渐悟懂劲。  
you zao shou er jian wu dong jin,  
Assecondare maturo cong. graduale realizzare capire energia.

由懂劲而接及神明。  
you dong jin er jie ji shen ming.  
Poiché capire energia cong. avvicinare divino chiaro.

然非用力之久。不能豁然贯通焉。  
ran fei yong li zhi jiu, bu neng huo ran guan tong yan.  
Così non usare forza di a lungo, non potere repentinamente essere esperto in ciò.

虚灵顶劲。气沉丹田。  
xu ling ding jin, qi chen dan tian.  
Vuoto vivo sommità energia, qi scendere cinabro campo.

不偏不倚。忽隐忽现。  
bu pian bu yi, hu yin hu xian.  
Non sporgere non appoggiarsi, improvvisamente nascondere improvvisamente apparire.

左 重 则 左 虚。 右 重 则 右 穴。  
Zuo zhong ze zuo xu, you zhong ze you yao.  
Sinistra pesante allora sinistra vuoto, destra pesante allora destra sparire.

仰 之 则 弥 高。 俯 之 则 弥 深。  
Yang zhe ze mi gao, fu zhi ze mi shen.  
Alzare questo allora più alto, abbassare questo allora più profondo.

进 之 则 愈 长。 退 之 则 愈 促。  
Jin zhi ze yu chang, tui zhi ze yu cu.  
Avanzare questo allora più lungo, indietreggiare questo allora più urgente.

一 羽 不 能 加。 蝇 虫 不 能 落。  
Yi yu bu neng jia, ying chong bu neng luo.  
Uno piuma non potere aggiungere, mosca non potere cadere.

人 不 知 我。 我 独 知 人。  
Ren bu zhi wo, wo du zhi ren.  
Persona non conoscere io, io solo conoscere persona.

英 雄 所 向 无 敌 盖 由 此 而 致 也。  
Ying xiong suo xiang wu di, gai you ci er zhi ye.  
Eroe invincibile, così per ciò e causare part.

斯 技 旁 门 甚 多。 虽 势 有 区 别。  
Si ji pang men shen duo, sui shi you qu bie.  
Questo abilità lato porta molto numeroso, nonostante gesto esserci differenza.

概 不 外 乎 壮 欲 弱。  
Gai bu wai hu zhuang qi ruo.  
Generalmente non eccedere forte ostacolare debole.

慢 让 快 耳。 有 力 打 无 力。 手 慢 让 手 快。  
Man rang kuai er, you li da wu li, shou man rang shou kuai.  
Lento cedere veloce part., avere forza battere senza forza, mano lenta cedere mano veloce.

是 皆 先 天 自 然 之 能。 非 关 学 力 而 有 也。  
Shi jie xian tian zi ran zhi neng, fei guan xue li er you ye.  
Questo tutto innato natura di capacità, non riguardare studio perciò avere part.

察 四 两 能 拨 千 斤。 显 非 力 胜。  
Cha si liang neng bo qian jin, xian fei li sheng.  
Esaminare quattro once potere muovere mille libbre, evidente non forza vincere.

观 瞳 眼 能 御 众 人。 快 何 能 为。  
Guan mao die neng yu zhong ren, kuai he neng wei.  
Osservare ottantenne potere difendersi tutti, velocità come potere agire.

立 如 平 准。 活 似 车 轮。  
Li ru ping zhun, huo si che lun.  
Stare in piedi come piano livella, mobile come carro ruota.

偏 沉 则 随。 双 重 则 滞。  
Pian chen ze sui, shuang zhong ze zhi.  
Pendere sprofondare allora seguire, doppio peso allora bloccare.

每 见 数 年 纯 功。 不 能 运 化 者。 双 重 之 痘 未 悟 耳。  
Mei jian shu nian chun gong, bu neng yunhuazhe, shuang zhong zhi bing wei wu er.  
Ogni vedere molti anni puro pratica, non potere cambiare, doppio peso di difetto non capire part.

欲 避 此 痘。 须 知 阴 阳。  
Yu bi ci bing, xu zhi yin yang.  
Volere evitare questo difetto, dovere conoscere yin yang.

黏 即 是 走。 走 即 是 黏。 阳 不 离 阴。 阴 不 离 阳。  
Nian ji shi zou, zou ji shi nian. Yang bu li yin, yin bu li yang.  
Aderire già essere ritirarsi, ritirarsi già essere aderire. Yang non lasciare yin, yin non lasciare yang.

阴 阳 相 济。 方 为 懂 劲。  
Yin yang xiang ji, fang wei dong jin.  
Yin yang reciproco nutrire, non appena fare capire energia.

懂 劲 后。 愈 练 愈 精。  
Dong jin hou, yu lian yu jing.  
Capire energia dopo, più praticare più puro.

默 识 揣 摩。 渐 至 从 心 所 欲。  
Mo shi chuai mo, jian zhi cong xin suo yu.  
Tacito conoscere valutare carezzare, graduale ottenere dal cuore ciò che volere.

本 是 舍 己 从 人。 多 误 舍 近 求 远。  
ben shi she ji cong ren, duo wu she jin qiu yuan.  
Radice essere dimenticare se stesso seguire altro, molti errore dimenticare vicino cercare lontano.

所 谓 差 之 毫 厘。 谬 之 千 里。  
Suo wei cha zhi hao li, miu zhi qian li.  
Ciò che dire mancare di minima quantità, erroneo di mille miglio.

学 者 不 可 不 详 辩 焉。 是 为 论。  
Xue zhe bu ke bu xiang bian yan. Shi wei lun.  
Studiare colui non potere non dettagliato distinguere in ciò. Questo fare discorso.

## Il trattato sul Taijiquan di Wang Zongyue

Il *taiji* nasce dal *wuji*; è la madre di *yin* e *yang*.

Con il movimento c'è separazione (tra *yin* e *yang*), con la quiete c'è unione (di *yin* e *yang*). Evitando sia di "andare troppo lontano" sia di "non raggiungere", si segue una traiettoria rotonda per estendere.

Se l'avversario è rigido, io sono morbido: questo si dice ritirarsi (*zou*). Io seguo, l'avversario "volge le spalle" (si ritira, si mette sulla difensiva)<sup>2</sup>: questo si dice aderire<sup>3</sup> (*nian*).

Se i movimenti (dell'avversario) sono rapidi allora rispondo rapidamente, se i movimenti sono lenti allora seguo lentamente.

Nonostante vi sia una miriade di variazioni, il principio è uno solo.

Una volta presa confidenza con questo principio, a poco a poco si farà esperienza di *dong jin*<sup>4</sup> (capire, sentire la forza, l'energia).

Una volta raggiunto *dong jin*, allora ci si avvicinerà a *shen ming*<sup>5</sup> (consapevolezza spontanea, intuitiva; chiarezza, evidenza divina).

Tuttavia non si può non praticare a lungo, perché non si raggiunge la perfetta padronanza all'improvviso.

Con leggerezza e agilità, il sincipite viene tenuto sospeso (sospinto verso l'alto); il *qi* scende nel *dan tian*<sup>6</sup>.

Senza oscillare (nel senso della spinta dell'avversario), senza appoggiarsi contro; rapidamente nascondo (le mie intenzioni), altrettanto rapidamente mi manifesto.

Se c'è peso (pressione) a sinistra allora rendo vuota la sinistra, se c'è peso a destra allora faccio sparire la destra.

Se l'avversario vuole spingermi verso l'alto io mi troverò ancora più in alto di lui<sup>7</sup>, se vuole spingermi verso il basso io mi troverò ancora più in basso di lui.

Se l'avversario vuole avanzare io sarò ancora più lontano, se vuole ritirarsi io lo precederò.

Che nemmeno una piuma possa essere aggiunta (su di me senza che me ne accorga), che nemmeno una mosca possa posarsi.

L'altro non mi deve conoscere, solo io conosco l'altro.

Ciò che rende gli eroi invincibili è l'attenersi a questo principio.

Ci sono molti modi per imparare le tecniche; nonostante esteriormente ci siano delle differenze, in generale, non vanno più in là del forte che infierisce sul debole, del lento sottomesso al veloce, di colui che ha forza che batte chi non ne ha, della rapidità di mano che ha la meglio sulla lentezza di reazione.

Queste sono tutte abilità innate (di tipo fisico, congenite), acquisite per natura, non sono frutto del vero studio<sup>8</sup>.

2 La traduzione tiene conto della simmetria con la frase precedente. Si può anche tradurre "io seguo il dorso dell'avversario". *Bei* significa dorso, volgere le spalle, lasciarsi alle spalle, abbandonare,... Secondo il Maestro Wang Zhixiang è la mia energia che, per mezzo dell'intenzione, deve ricoprire, come lo fa un liquido denso, tutto il corpo dell'avversario. *Bei* sta quindi anche per parte esterna, superficie di tutto il corpo, non solo della parte posteriore.

3 *Nian* 黏 ha come primo significato appiccicoso, adesivo.

4 *Jin* 劲 significa forza, energia, vigore, atteggiamento. *Dong jin* vuol dire capire, sentire sia la forza che l'intenzione dell'altro.

5 *Shen ming* 神明: *shen* significa divino, soprannaturale, magico, divinità, dei, spirito; *ming* significa chiaro, capire. È lo stato in cui la risposta perfetta all'avversario giunge con naturalezza, senza bisogno della mediazione attiva della mente. Si può parlare di uno stato straordinario, vicino alla divinità.

6 È il "campo di cinabro", zona dell'addome posta appena sotto l'ombelico.

7 La mia intenzione dovrà spingersi più in alto della sua e dovrò fare in modo di fargli sentire che non mi può raggiungere. Analogamente per quanto segue.

8 Cioè della comprensione dei veri principi del taijiquan.

Se si esamina il detto "quattro once possono smuovere<sup>9</sup> mille libbre", è evidente che la vittoria non è una questione di forza (muscolare).

E ancora: quando si osserva un ottantenne che riesce a difendersi dall'attacco di molte altre persone, come può trattarsi di una questione di velocità?

Quando si è fermi in piedi si è in perfetto equilibrio, come una livella piana; quando ci si muove, si è come la ruota di un carro<sup>10</sup>.

Se si oscilla da una parte e dall'altra come galleggiando, allora si può seguire l'avversario, se invece vi è doppio peso<sup>11</sup>, allora si rimane bloccati.

Ogni volta che si vede qualcuno che ha praticato per molti anni senza però essere in grado di cambiare veramente il suo modo di muoversi (di trasformare l'attacco dell'avversario), allora significa che non ha ancora capito l'errore del doppio peso.

Se si vuole evitare questo difetto bisogna conoscere il significato di *yin* e *yang*.

Aderire è anche ritirarsi, ritirarsi è anche aderire. *Yang* non abbandona *yin*, *yin* non abbandona *yang*. Quando *yin* e *yang* si alimentano a vicenda allora si raggiunge *dong jin*, la comprensione dell'energia.

Dopo aver acquisito *dong jin*, più si pratica e più tutto diventa chiaro.

Si capisce in silenzio, si è in grado di valutare l'avversario solo sfiorandolo, e progressivamente si ottiene ciò che la mente desidera.

La cosa principale è dimenticare se stessi e adattarsi all'avversario; molti errori sono dovuti al fatto che si cerca lontano e si perde di vista ciò che è vicino.

Ciò che viene ritenuto un errore di nessuna importanza, in realtà porta ad allontanarsi di mille miglia (dalla retta via).

Chi studia il Taijiquan non può non riflettere con attenzione su tutto ciò.

Questa è la dottrina.

### Commento del Maestro Wang Zhixiang

La teoria del Taijiquan ha origine da quella del *wuji*<sup>12</sup>; il *wuji* equivale al vuoto<sup>13</sup> buddista, dal quale si generano tutte le cose, e al non agire taoista (*wu wei*), secondo cui "senza agire non c'è niente che non venga fatto"<sup>14</sup>.

Per tutte le cose e i fenomeni, *yin* e *yang* sono da considerare come concetto fondamentale e lo stesso vale anche per il Taijiquan.

L'effetto del movimento corrisponde a separare (*yin* e *yang*), l'effetto della quiete corrisponde a unire (*yin* e *yang*). Tutte le cose sono costituite dall'interazione di movimento e quiete. Quindi, per capire, bisogna partire da *yin* e *yang*.

9 Il carattere qui usato è *bo* 拨, muovere, spostare con le mani o con i piedi; ma il Maestro Wang Zhuanghong afferma che questo è un errore di trascrizione; il carattere corretto dovrebbe essere *ba* 拔, estrarre, aspirare grazie alla gravità, non grazie al movimento delle mani o dei piedi.

10 L'idea è quella secondo cui il movimento avviene seguendo archi di cerchio, per rotazioni; l'asse principale è generalmente costituito dalle anche.

11 Per esempio: peso su entrambe le gambe, ma anche peso, forza da parte di entrambi i contendenti che, opponendo entrambi resistenza, creano una situazione di stallo.

12 *Wuji* 无极: assenza di polarità, di apice; *ji* era in origine il colmo di un tetto. *Taiji* 太极: polarità estrema; *ji* contiene anche l'idea di perno, asse, cardine.

13 *Kong* 空.

14 Vedi *Dao de jing*, XXXVII.

Nello *yin* c'è *yang*, nello *yang* c'è *yin*; *yin* è *yang*, *yang* è *yin*; *yin* e *yang* si alimentano a vicenda, non si possono separare. Questo, nella cultura cinese, è il modello primario per la conoscenza di ogni cosa. Così, a poco a poco, con questo modello si capisce cosa sono movimento e quiete, l'andare oltre e il non raggiungere, ciò che è curvo e ciò che è diritto, il morbido e il duro, ciò che è in ritardo e ciò che è in anticipo; con questa comprensione tutto diventa più facile.

Il Taijiquan è un'azione che trae forza dalla morbidezza e dalla rotondità; non vi è eccesso né mancanza (nel tempo e nell'intensità); se ci si ritira, dopo ci si manifesta in modo naturale; se ci si espande, dopo ci si contrae. Se l'avversario si propone con durezza allora la mia azione è morbida: ciò viene detto ritirarsi<sup>15</sup>. Se mi adeguo perfettamente (come *yin* si adatta a *yang*) alla durezza del mio avversario, allora la mia energia aderisce alla superficie del suo corpo (lo ricopre, come se fosse immerso in un liquido). Infatti, nel Taijiquan, i due aspetti di morbidezza e durezza sussistono contemporaneamente. La stessa cosa vale per il movimento e la quiete. Se l'avversario si muove velocemente, io mi adatto immediatamente con naturalezza, se si muove lentamente lo seguo con naturalezza. In questo modo i movimenti e le modalità cambiano continuamente, ma il motivo di fondo è sempre lo stesso.

Nella pratica, come si può raggiungere questo aspetto essenziale?

Prima di tutto bisogna comprendere i principi che il maestro imparte. In secondo luogo il lavoro sui fondamentali deve essere eseguito correttamente, la forma imparata a memoria, il *tuishou* esercitato regolarmente, così che si possa a poco a poco riuscire ad acquisire *dong jin* (comprendere, sentire la forza, l'energia dell'avversario).

Cos'è *dong jin*? È capire se la forza dell'avversario è grande o piccola, lenta o veloce, qual è la sua direzione; bisogna valutare in modo preciso e poi rispondere in maniera naturale, così che alla fine si raggiungerà *shen ming* (la consapevolezza spontanea, la comprensione intuitiva, la divina chiarezza).

Cos'è *shen ming*? È seguire le proprie inclinazioni, rispondere con naturalezza, così come il mare incontra il vento, così come al soffio risponde l'onda. Ma le manifestazioni di *shen ming* sono così innumerevoli e illimitate, che a parole non si possono descrivere.

Imparare i movimenti a memoria, cioè eseguire una forma con fluidità, capire l'energia (*dong jin*), acquisire la consapevolezza spontanea (*shen ming*): a parole questi tre stadi sembrano semplici, ma se non ci si applica a lungo con il corpo e con la mente, non si possono capire i principi.

Se il Taijiquan è così complesso, come cominciare a praticare?

Stare in piedi in modo naturale, con il peso (gravità) che segue (si adatta) la forza di attrazione terrestre; controllare il centro (rimanere sempre consapevole della sua posizione e del suo movimento), senza sbalzi; restare vuoto e agile e mantenere il sincipite sospeso<sup>16</sup>; far scendere il *qi* nel *dan tian*; avere la sensazione di essere come una barca che galleggia sull'acqua e che, seguendo il vento e le onde, affonda e si impenna; fare movimenti che permettono di mantenere l'equilibrio senza sforzo.

Grazie alle alternanze tra vuoto e pieno, generate dalla rotazione delle anche, far sì che la gravità (il peso) affondi<sup>17</sup> a sinistra e riemerga a destra, affondi a destra e riemerga a sinistra e che lo stesso avvenga per l'alto e il basso, il davanti e il dietro, il dentro e il fuori.

15 *Zou* 走: camminare, andarsene, muoversi.

16 *Xu ling ding jin* 虚灵顶劲: vuoto e agile, con l'energia (mantenuta) alla sommità del capo; si trova anche la variante *虚领顶劲*: svuotare il collo e (mantenere) l'energia alla sommità del capo.

17 "Lasciare che la gravità scenda, affondi" è un'espressione spesso usata dal maestro Wang Zhixiang; con ciò si intende sentire la forza di gravità che agisce sulla pelle, sulle articolazioni, sui muscoli; è quindi necessario percepire queste parti del corpo che si sciogliono in modo da "lasciar passare la gravità" e far sì che questa possa raggiungere il suolo (meglio: il centro della Terra) per poi generare una forza nella direzione opposta.

Il Taijiquan è un'espressione dell'energia: quando ci si eleva con impeto è come se si volesse salire in paradiso, quando si precipita è come se si volesse toccare il fondo dell'oceano, quando si avanza è come se non ci fossero limiti, quando si indietreggia è come se il corpo non avesse più forma. Non trattenere nemmeno (la forza di) un cappello dell'avversario. Ritorna allo stadio del *wuji*, del vuoto, del *wu wei*, così potrai fare in modo che nessun altro sappia dove si trova il tuo centro. Solo se conosci i punti deboli degli altri non avrai più avversari. È in questo modo che arriviamo a realizzare i principi naturali di *ba men wu bu*<sup>18</sup>.

Nella pratica del Taijiquan, molti si fermano al livello della tecnica, non prestando alcuna attenzione ai principi. Sebbene nei movimenti e nelle tecniche vi siano differenze, invece non superano lo stadio in cui chi è forte e robusto batte chi è debole, in cui il movimento veloce batte quello lento, in cui chi ha forza batte chi non ne ha. Tutto ciò riguarda il campo della tecnica.

Tutti invece devono sapere che il vero Taijiquan ha bisogno solo dell'energia della natura, non si basa sull'allenamento e sul potenziamento della forza (muscolare o acquisita) né sulla velocità o sullo studio di molte tecniche.

Il vero Taijiquan usa in modo completo l'energia che il nostro corpo, grazie alla gravità, cede alla Terra e che questa ci restituisce per reazione. Inoltre, per mezzo del cambiamento continuo e tramite rotazione delle anche tra vuoto e pieno, così come nell'affondare e galleggiare, usa in modo esaustivo l'energia tipica del moto delle onde del mare. Davanti e dietro, sinistra e destra: è ancora la stessa modalità. Così, seguendo questi principi, con il tempo, si raggiunge la natura del vortice, la potenza del ciclone.

Vi prego inoltre di osservare:

1. "Quattro once sradicano<sup>19</sup> mille libbre": ciò riguarda il principio della leva. Quando pongo un peso su un braccio di una leva (facendolo scorrere sul braccio), l'altro braccio subito reagisce con un moto contrario; evidentemente non uso una spinta o la mia forza (direttamente) per far sollevare l'altro braccio della leva.

2. Un vero esperto di Taijiquan, a ottant'anni, è in grado di battere a suo piacimento moltissimi giovani, e lo fa come se stesse giocando. Dipende forse dalla velocità?

Un uomo di ottant'anni non può essere veloce come un giovane.

La questione fondamentale nel Taijiquan qual è?

Il corpo deve essere eretto, il peso del corpo deve essere lasciato cadere direttamente nella direzione della forza di gravità così da produrre in modo naturale la risalita dell'energia (come in un urto elastico). È grazie a questa energia, che si esprime nella rotazione a sinistra e destra delle anche, che viene generato il movimento; allo stesso modo, grazie a ciò che sta fuori c'è impulso<sup>20</sup> verso l'interno, grazie a ciò che sta dentro c'è impulso verso l'esterno, grazie a ciò che sta a sinistra c'è impulso a destra, grazie a ciò che sta a destra c'è impulso a sinistra, grazie a ciò che sta sopra c'è impulso verso il basso, grazie a ciò che sta sotto c'è impulso verso l'alto; e quando poi il movimento è come quello di una ruota, allora si che è simile alle onde dell'oceano.

In fin dei conti, è questione solo di oscillare, di "lasciar andare" prima da una parte poi dall'altra, di seguire, e di trasformare in energia la forza di reazione prodotta dall'attrazione terrestre facendo sì che gravità e forza di reazione diventino solo forza di sprofondamento e di galleggiamento.

Se vi è doppio peso non va bene, è come se il corpo fosse impedito dalla sua rigidità, i movimenti non possono diventare qualcosa di vivo. Spesso si vedono persone che praticano da molto tempo che però non sanno muoversi a loro agio perché non hanno capito la questione del doppio peso: il loro corpo è rigido, non morbido e sciolto, sono bloccati.

18 *Ba men wu bu* 八门五步: le otto porte e i cinque passi, cioè le otto direzioni e le cinque qualità, legate ai cinque elementi.

19 Qui il termine usato è *ba* 拔, estrarre, aspirare, vedi nota 9.

20 *Shi* 势: potenza, impeto, impulso, gesto, configurazione. Il carattere appare nell'espressione *shi san shi* 十三势, le tredici azioni, le tredici posture.

Ribadisco che per capire la ragione di tutto ciò, bisogna capire la relazione tra *yin* e *yang*. Anche per afferrare il senso di *zhan nian lian sui*<sup>21</sup> bisogna ricorrere alla relazione tra *yin* e *yang*, comprendere cosa sono veramente *yin* e *yang*, che non può esserci l'uno senza l'altro e che si sostengono a vicenda; solo allora si può afferrare cosa vuol dire raggiungere un livello che va oltre la tecnica, acquisire *dong jin*, la capacità di sentire l'energia. E dopo aver raggiunto questo livello, se si continua a lavorare con costanza, a ricercare, a sentire il corpo, allora si entra nello stadio di *shen ming*, la consapevolezza spontanea, stadio nel quale si può agire seguendo il proprio estro.

Nel Taijiquan bisogna abbandonare le cattive abitudini, il modo di pensare scorretto, e fare esperienza dell'energia della natura in base alle indicazioni della teoria. Purtroppo molti, erroneamente, usano la forza e la velocità, ma questo non è Taijiquan, è kungfu. All'inizio della pratica si commettono errori nel modo di pensare e di agire, ci vuole molto tempo e i risultati che si ottengono sono molto diversi da un praticante all'altro. Ciò non deve però impedire a chi pratica il Taijiquan di porre l'accento su quanto detto sopra. Ed è proprio per attirare l'attenzione dei praticanti sui principi fondamentali che ho scritto questo commento.

---

21 *Zhan nian lian sui* 粘黏连隨: aderire, incollare; (restare) appiccicato; collegare; seguire.