

# 太極拳源流考

## Tàijíquán yuánliú kǎo

### Esame delle origini e sviluppo del Tàijíquán

Le arti cinesi di boxe hanno molti nomi, ma non sono altro che l'abilità interna e l'abilità esterna.

L'antenato dell'esterno è Shaolin, i suoi movimenti sono tutti magnificamente espressi. Poiché i suoi principi sono stati enunciati da molte generazioni precedenti, non hanno bisogno di essere ripetuti qui.

L'antenato dell'interno è Wudang, la sua forza è immagazzinata all'interno, come nel Taijiquan. La sua forza non viene mostrata esternamente, ha invece una naturalezza pura.

Come un cerchio senza fine, i suoi movimenti sono vivaci.

E così è considerato interno ed è diverso da Shaolin.

L'origine del Taijiquan può essere divisa in cinque versioni:

1. *Xu Xuanping* della dinastia *Tang* insegnò qualcosa chiamato Trentasette posture. Aveva solo trentasette movimenti, da cui il nome, e successivamente è stato trasmesso a *Song Yuanqiao*.
2. La famiglia *Yu* ha insegnato qualcosa chiamata Boxe Naturale. Fu ricevuto da *Li Daozi* della dinastia *Tang*, che insegnò a *Yu Qinghui* e altri.
3. Ciò che *Han Gongyue* insegnò a *Cheng Lingshen* [*Lingxi*] fu in seguito trasmesso a un suo discendente, e fu chiamato la versione di *Cheng Bi*. Il nome fu cambiato in *Piccolo Cerchio Celeste* e conteneva un totale di quattordici tecniche.
4. Ciò che *Yin Liheng* insegnò fu il "metodo della natura acquisita". Lo insegnò a *Hu Jingzi*, che poi lo trasmise a *Zhong Shu* della dinastia *Song*, e conteneva un totale di diciassette posture.
5. Ciò che *Zhang Sanfeng* insegnava era del ramo *Wudang* (perché viveva nelle montagne del *Wudang*), ed era conosciuta come la "scuola interna" di boxe. Questa versione ha il maggior numero di movimenti finora. Ancora una volta il nome è stato cambiato, ora in Taijiquan, e ha seguito due percorsi:
  1. *Zhang Songxi*, *Zhang Jinqian*, *Wang Zhengnan*, *Gan Fengchi* e così via – questa è la scuola del sud.  
*Zhang Songxi* lo insegnò a *Ye Jinqian*, che poi lo insegnò a *Wu Kunshan*, *Zhou Yunshan*, *Shan Sinan*, *Chen Zhenshi* e *Sun Duancha*.  
*Wu Kunshan* insegnò quindi a *Li Tianmu* e *Xu Daiyue*, che poi insegnarono a *Yu Zhongbo*, *Wu Qilang* e *Chen Maohong*.  
*Zhou Yunshan* ha insegnato a *Lu Shaoqi*. *Chen Zhenshi* insegnò a *Dong Fuxing* e *Xia Zhixi*.  
*Sun Duancha* insegnò a *Seng Er*, *Seng Wei*, *Yao Shimen* e *Chai Yuanming*.  
*Shan Sinan* insegnò a *Wang Zhengnan*, che poi insegnò a *Gan Fengchi*.
  2. *Wang Zongyue*, *Jiang Fa*, *Chen Changxing* - questa è la scuola del nord. All'inizio della dinastia *Qing*, fu trasmesso a *Wang Zongyue* dello *Shanxi*. Sono passate diverse generazioni che non abbiamo modo di esaminare, ma in seguito ha trovato la sua strada con *Jiang Fa* di *Henan* e *Chen Changxing*. *Chen Changxing* insegnò ai suoi figli, *Jixin* e *Gengxin*, e a *Yang Luchan* di *Guangping*, *Chen Gengyun*, *Li Baikui* e molti altri.  
*Yang Luchan* ha anche insegnato ai suoi figli, *Banhou* e *Jianhou*, nonché *Wang Lanting* e altri.  
*Yang Banhou* ha insegnato a *Wan Chun*, *Quan You*, *Hou Lingshan*, *Chen Xiufeng* e altri.  
*Yang Jianhou* insegnò ai suoi figli, *Zhaoxiong*, *Zhaoqing*, *Zhaoyuan*, *Zhaolin*, *Zhaoxiang*, oltre a *Li Jinglin*, *Liu Shengkui*, *Zhang Yi*, *Xu Yusheng* e altri.  
*Yang Zhaoxiong*, chiamato *Shaohou*, insegnò a *You Zhixue* e altri.

*Yang Zhaoqing*, chiamato *Chengfu*, ha insegnato a suo figlio *Zhenming*, così come *Dong Yingjie*, *Chen Weiming*, *Wu Huichuan*, *Chu Dexin*, *Niu Chunming*, *Yan Zhongyan*, *Chen Nongxian*, *Xu Tiaoxue* e altri.

*Quan Hai* insegnato [a suo figlio] *Wu Jianquan* e molti altri.

*Wu Jianquan* insegnò a *Chu Minyi*, *Xu Zhiyi* e altri.

*Li Jinglin* ha insegnato *Gu Ruzhang*, *Guo Qifeng*, *Bai Zhixiang* e altri.

Altro ramo settentrionale:

È noto che *Chen Qingping* di *Henan*, un discendente di lignaggio diretto del villaggio della famiglia *Chen*, chiamò la sua arte *Taijiquan Passo Agile Espansione-Contrazione*.

I movimenti sono diversi dal *Taolu* praticato dalla famiglia *Yang*, ma la teoria è identica e anche gli esercizi con le mani che spingono sono gli stessi.

*Chen Qingping* lo insegnò a *Wu Yurang* [*Yuxiang*], che lo insegnò a *Li Yiyu*, che lo insegnò a *Hao Weizhen*, che lo insegnò a *Sun Lutang*.

*Sun Lutang* insegnò a *Gu Ruzhang*, *Bai Zhixiang* e molti altri.

Queste sono solo le persone che conosciamo, per dare un'idea generale.



*Chén Wangting e Jian Fa*

Secondo una delle teorie precedenti, il *Tàijíquán* sarebbe stato creato da un certo *Wáng Zōngyuè*, che insegnò a *Jiang Fa* 蔣發.

Costui, passando dal paese di *Chénjiagou* 陈家沟, avrebbe trasmesso la tecnica alla famiglia *Chén*. *Chén Pinsan* afferma invece che il *Tàijíquán* fu creato all'interno della sua famiglia.

La storia documentata e le caratteristiche del *Tàijíquán* corrispondono alle vicende ed allo sviluppo genealogico della famiglia *Chén*.

Tale sviluppo prende vita all'inizio della dinastia *Ming* ( 1368 – 1644 ) quando *Chén Bo*, patriarca della famiglia, provenendo dalla provincia dello *Shanxi*, si stabilì in quello che sarebbe diventato il villaggio *Chén*.

Le "Cronache del villaggio *Chén*" lo descrivono come un abile praticante ed insegnante di arti marziali.

Da quel momento lo stile di *Chén Bo* fu tramandato di generazione in generazione fino a *Chén Wangting* ( 1600 – 1680 ).

*Chén Wangting* 陈王庭 nacque alla fine della dinastia *Ming* e prestò servizio alla corte imperiale.

Nel 1618 gli furono conferiti incarichi militari nelle provincie dello *Shandong*, dello *Zheli* e del *Liaodong*.

Dopo il rovesciamento dei *Ming*, egli si ritirò a *Chénjiagou*, nel distretto di *Wen* della provincia di *Henan*.

In un brano scritto da lui in quel periodo afferma:

"Ora che sto languendo nella vecchiaia approfitterò del tempo libero per insegnare ai miei discepoli, che sia dato loro di divenire draghi e tigri".

E' probabile che la famiglia *Chén* facesse parte di una società segreta.

Nel caso della famiglia *Chén*, i suoi membri non erano contro il potere imperiale, ma piuttosto allineati con esso, e pare che abbiano spesso contribuito alla repressione delle rivolte contadine e del banditismo.

E' però possibile che all'inizio la società segreta della famiglia *Chén* fosse schierata contro la corte imperiale.



*Il villaggio Chén è situato nella provincia del Henan, vicino alla città di Zhengzhou*



Chén Wangting

Chén Wangting domò molte ribellioni.

Egli soffocò una rivolta del distretto di Dengfeng, nella provincia dello Henan, dove il popolo, oppresso dai funzionari, aveva scelto come proprio capo Li Jiyu, uno specialista di arti marziali.

Sulla base della 32 forme contenute nel "canone di boxe", Chén creò la sue routines.

Assorbendo molte tecniche di scuole esistenti a quel tempo, egli creò una forma di Cháng quan 108 movimenti, 5 forme di taiji quan, 5

forme di Pao chui, ed alcune forme di spada, sciabola e bastone.

Chén Wangting combinò, coordinandole, le azioni delle mani, del corpo, degli occhi e dei passi con le tecniche del Daoyin ( esercizi per lo sviluppo dell' energia interna ) e del Tuna ( esercizi per la salute ), creando un sistema completo caratterizzato da esercizi interni ed esterni.

Il Tàijíquán contiene azioni a spirale, alterna estensioni e riduzioni, azioni morbide e contratte. Il combattente dirige il Qi ( energia interna ) con il pensiero.

Chén Wangting assimilò anche le teorie del Jingluo ( lo studio dei canali secondo l'agopuntura). Creò quindi l'esercizio a coppia "Tui Shou" ( spingere le mani ).

Questo metodo consiste in due uomini con le mani a contatto che eseguono vari movimenti nel tentativo di sbilanciarsi a vicenda.

Creò inoltre una routine di uso della lancia.

Le sette routines create da Chén Wangting furono insegnate di padre in figlio, ed essi divennero molto abili in queste, così come nel tui shou e nell'esercizio con la lancia.

Da allora la prima forma della famiglia Chén si sviluppò in "vecchio stile" e "nuovo stile", e le altre sequenze caddero in disuso.

Uno dei discendenti di Chén Wangting, Chén Zhǎngxìng 陳長興 ( 1771-1853 ), ebbe un ruolo importante nella tradizione del Tàijíquán, anzitutto perchè ebbe molti discepoli e poi perchè, per merito suo, il Tàijíquán fu insegnato al di fuori della famiglia.

Uno dei suoi discepoli infatti, fu Yang LuChán che in seguito fondò la scuola Yang.

Chén Zhǎngxìng unificò le forme Chén che si tramandavano fino ad allora creando due nuove sequenze: la prima e la seconda forma Laojia.

Quasi nello stesso periodo altri due maestri della famiglia, Chén Youheng e Chén Youbeng 陈有本, apportarono delle modifiche all'aspetto esterno delle forme di Chén Zhǎngxìng, sistematizzando una nuova forma più facile da eseguire, chiamata in seguito Xiaojia ( piccola struttura ).

Un altro membro della famiglia, Chén Zhóngxìng ( 1809-1871 ), è famoso per avere partecipato alla rivolta dei Taiping combattendoli per ripristinare l'ordine della dinastia Manciù. Dalle forme del metodo Chén di Tàijíquán presero vita altre scuole di Tàijíquán più semplici da praticare, che si diffusero in breve tempo in tutta la Cina.

La larghissima diffusione di questi nuovi metodi ha ostacolato la sopravvivenza delle forme più antiche, tanto che quando alla fine degli anni '20 del secolo scorso i maestri Chén Zhaopi e Chén Fake 陈发科 si recarono a Pechino per divulgare il loro stile, molti praticanti di Tàijíquán non avevano mai visto la scuola Chén.

Il maestro che nel '900 spicca sopra ogni altro è sicuramente Chén Fake (XVII generazione).

Chén Fake è stato uno dei più forti esponenti della storia del Taiji Chén.

Si trasferì nel anni 1928 ad insegnare a Pechino, e ebbe numerosissimi allievi.

Oltre che ad aver raggiunto un livello marziale altissimo, aveva anche un carattere compassionevole ed umile, come traspare dalle tante storie e testimonianze sul suo conto.

A Pechino, lo studente migliore di Chén Fake fu Hóng Jūnshēng, che iniziò lo studio nel 1930, e si allenò ininterrottamente con Chén per quindici anni.

I giovani del villaggio Chén nati negli anni quaranta e cinquanta furono istruiti principalmente dai maestri Chén Zhaopei e Chén Zhaokui.



Chén Fake