

**Presentazione Chenshi Taijiquan Xiaojia
Cinisi - 18 settembre 2010**

di Vito Marino

LA "XIAOJIA" DEL TAIJQUAN STILE CHEN

Il Taijiquan stile Chen ha avuto origine in Cina nel villaggio Chenjiagou. Fu creato da Chen Wangting, discendente di IX generazione della famiglia Chen, nel XVII secolo, sulla base delle vecchie arti marziali che erano state tramandate all'interno della famiglia.

Chen Wangting creò cinque sequenze di tecniche a mani nude, sequenze con armi (spada, sciabola, lancia, bastone, mazze, frusta, ecc.), metodi di allenamento a coppia detti Spinta con le Mani (Tui Shou) e altre tecniche, mettendo a punto in questo modo un sistema di arti marziali completo.

Nel suo processo di evoluzione, altri stili sono derivati dal Taijiquan stile Chen, come lo Yang, il Wu (Jianquan), il Wu (Yuxiang), il Sun, il Zhaobao. All'interno del sistema di Taijiquan stile Chen, la "Piccola Struttura" (Xiao Jia) è il metodo che è rimasto più a lungo all'interno della famiglia Chen, possiamo considerarlo quindi come il metodo più tradizionale.

Introduzione alla pratica del Chenshi Taijiquan Xiaojia

La pratica del Taijiquan stile Chen comincia con movimenti ampi e rilassati, per poi ridurre l'ampiezza del movimento, da cui il nome "xiaojia", ovvero "piccola struttura". L'insegnante, per aiutare lo studente ad imparare più velocemente, ingrandisce i movimenti, in modo che lo studente cominci ad imparare prima dai cerchi esterni, grandi. Dopo un periodo di pratica, quando lo studente ha già imparato a muoversi in modo rotondo, circolare, i cerchi grandi gradualmente si riducono, e la forza a spirale, "forza come avvolgere un filo di seta" (Chan Si Jin) viene trasferita lungo i percorsi della forza (Jin Lu) sul dorso, le braccia e le gambe.

Inoltre, il ritmo tende ad essere più omogeneo e lineare nella fasi iniziali dell'apprendimento, per poi acquistare il ritmo tipico dello stile Chen, in cui si alternano movimenti lenti, prevalenti, e movimenti veloci ed esplosivi.

PRINCIPI del TAIJI

1. **CORPO DRITTO E CENTRATO.** Il corpo si mantiene naturalmente dritto, rotondo; la "centratura" si riferisce sia all'aspetto fisico, posturale, sia all'aspetto psicologico.
2. **VUOTO E PIENO DISTINTI CHIARAMENTE.** Le posizioni evidenziano chiaramente dove si trovi la maggior parte del peso e della forza.
3. **L'ALTO E IL BASSO SI SEGUONO A VICENDA.** L'alto e il basso devono essere coordinati, la parte alta del corpo e le braccia devono seguire il movimento della parte bassa e delle gambe.
4. **MENTE E CORPO UNITI.** La mente, concentrata e senza distrazioni, coordina il

movimento.

Lo studio del Taijiquan comprende, al suo interno, tre aspetti:

Salute. Il Taijiquan può essere praticato con una attenzione particolare al recupero e mantenimento della salute.

Meditazione. La concentrazione e la calma insite nella pratica del Taijiquan contribuiscono al mantenimento della salute fisica e mentale.

Arte marziale. Il vero test della comprensione del Taijiquan è l'abilità del suo uso nella difesa personale e nel combattimento. Il Taijiquan è lo studio del "cambiamento" in risposta a una forza proveniente dall'esterno, lo studio dell'"aderire" e del "seguire" l'avversario senza opporre forza a forza. L'aspetto marziale del Taijiquan richiede molto allenamento.