

# Bibliografia testi di Tai Chi Chuan

a cura di Roberto Fiume

## Introduzione

Prima di fornirvi l'elenco dei testi, vorrei darvi alcune indicazioni che spero vi aiutino ad inquadrare il tema.

Molti dei testi in elenco sono cinesi o di approccio cinese (sembra cosa scontata ma è facile dimenticarsene) pertanto bisogna tener conto che abbiamo a che fare con una cultura profondamente diversa dalla nostra, sia dal punto di vista storico che dal punto di vista filosofico.

Per esempio, il concetto di contraddizione nella cultura cinese è poco sentito, preferendo quello dei diversi sguardi allo stesso problema, anche qualora si arrivasse a posizioni diametralmente opposte. La questione è esaminata da più punti di vista, come un poligono dalle diverse facce e non come una realtà definita e fissa dove una soluzione è giusta mentre un'altra è sbagliata. Dobbiamo tenerne conto, anche se genera confusione.

La lingua cinese – soprattutto quella usata nei testi più antichi – è una vera dannazione. Ad ogni simbolo calligrafico si possono attribuire significati diversi che possono anche stravolgere il concetto di un periodo (per inciso questa è considerata una ricchezza) che certo non aiuta.

Se a questo aggiungiamo che i primi testi (*il tao the ching* per esempio) sono stati tradotti da eminenti studiosi/cultori della lingua più interessati a questioni filologiche che alla scorrevolezza del testo, ci troviamo di fronte a testi che a due righe di scrittura aggiungono 40 righe di disquisizione sulle modalità interpretative del singolo segno.

Le cose stanno lentamente cambiando, ma verificate sempre la data di pubblicazione dei testi che comprate, più sono vecchi più corrono il rischio di essere complicati.

I testi "tecnici" meritano particolare attenzione in questo senso, infatti spesso le traduzioni lasciano a desiderare, pertanto trovate lo stesso autore che a secondo della traduzione dice una cosa o l'esatto suo opposto (e qui è da intendersi come errore di traduzione/trasmissione e non come ricchezza).

Quando ho cominciato, cercavo soprattutto questi testi "tecnici" per poter approfondire "fattivamente" le cose che il mio insegnante mi proponeva. Mi scontravo sempre con l'affermazione: "lo studio del tai chi necessita di un'insegnante". Certo - mi dicevo – tutelano i loro interessi. Dopo tutti questi anni di pratica posso affermare che avevano ragione. I libri non aiutano, soprattutto all'inizio, se non sono coadiuvati dalla presenza di un insegnante che può guidarvi nella pratica, dandovi i consigli di cui "voi e solo voi" avete bisogno.

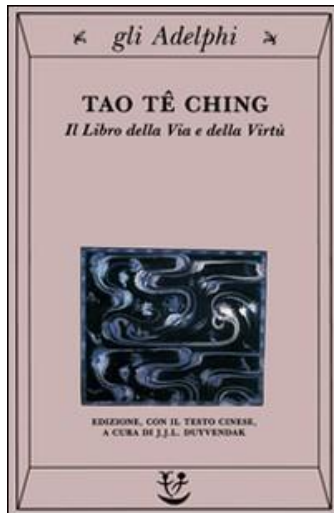
Ancora sulla tecnica; tenete ben presente che il tai chi è soprattutto pratica. Per dirla con il maestro chang dsu yao "ci sono 3 cose che bisogna fare per imparare il tai chi: praticare, praticare e praticare". Tradotto significa che non sempre è utile riempirsi la testa di tan tien, meridiani, elementi, direzioni e quant'altro rischiando di dimenticarsi di ascoltare quello che il corpo ci sta *dicendo* in quel momento. Così l'ascolto rischia di essere mediato da quanto abbiamo letto, trasformando la pratica - che dovrebbe essere un raffinato esercizio di ritorno alle origini – in un mero esercizio intellettuale.

L'elenco è formato dai testi che sono stati significativi per me, e non pretende di essere esaustivo (ci vorrebbero decine di pagine) nè di contenere tutti i testi fondamentali. E' una storia, un racconto, vi sollecito a creare la vostra storia, il vostro racconto.

Ciò premesso ecco alcuni testi divisi per categorie:

## Filosofia:

### Gli antichi



#### **TAO THE CHING,**

attribuito al mitico lao-tsu. (diverse versioni in commercio)

*Qui è contenuta la famosa frase scritta sulla prima tavoletta. " Il Tao di cui si può parlare non è il vero Tao"*

*Testo criptico difficile ma a volte illuminante. (vedi anche i discorsi ispirati da questo testo di Osho)*

*Di recente pubblicazione (2018) esiste anche una versione di Alan Watts, dal titolo - tao la via della liberazione – edito Armenia*



#### **CHUANG-TSU**

(diverse versioni in commercio)

*Raccolta fortemente disomogea di racconti taoisti. Ci sono perle, ma anche cose molto semplici attribuite al maestro Chuang*

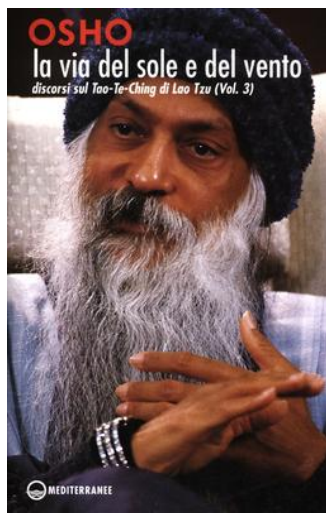
### I moderni.



#### **Alan w. Watts**

LA VIA DELL'ACQUA CHE SCORRE - Ed astrolabio

*Ha scritto un bel testo (purtroppo incompiuto) sul tao e ne conserva tutta l'allegria e la leggerezza. inoltre ci sono molti altri testi suoi su vari argomenti. Sicuramente un autore tra i miei preferiti.*



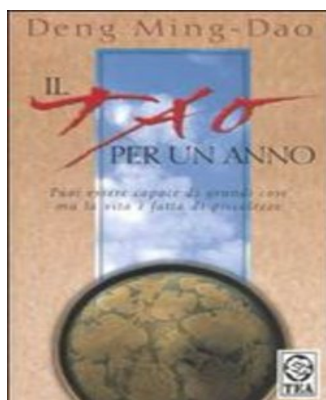
### Osho

La via del sole e del vento Discorsi sul TAO-TE-CHING -(voll.1-2)(vol.3) Ed. Mediterranee

*Sono stati raccolti alcuni discorsi sul tao te ching di questo ispirato autore. maestro di immediatezza, concretezza e giocosit .*

La forza di rinascere - Bompiani

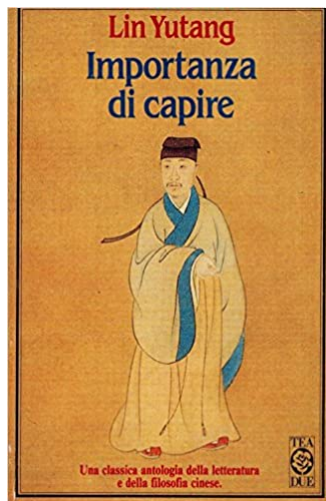
*Altre riflessioni sul tao e sul taoismo.*



### Den ming dao

Il tao per un'anno - tea

*365 pensieri sul tao, lo stesso autore ha scritto altri libri ma questo   quello pi  fulminante . Purtroppo sembra introvabile.*

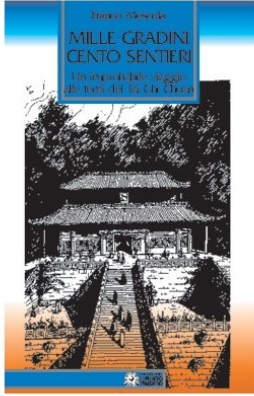


### Lin Yutang

importanza di vivere e importanza di capire - Ed.

Tea

*Due bei testi scorrevoli e fruibili*



### **Franco Mescola**

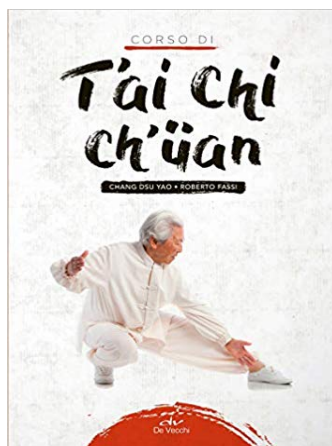
Mille gradini cento sentieri - Ed il punto d'incontro  
*Franco era un grande narratore. Peccato abbia pubblicato poco. Questo è un piccolo gioiellino*



### **Eva Wong**

La stanza celeste - Ed Oscar Mondadori  
*Come recita il sottotitolo; " fiabe di maestri taoisti"*

## **Tecnica:**



### **Chang dsu yao e Roberto Fassi**

Corso di tai chi chuan De vecchi editore.

*E' il nostro testo di riferimento, l'eredità di uno dei primi maestri chi arrivato in Italia insegnante del Maestro Franco Mescola.*

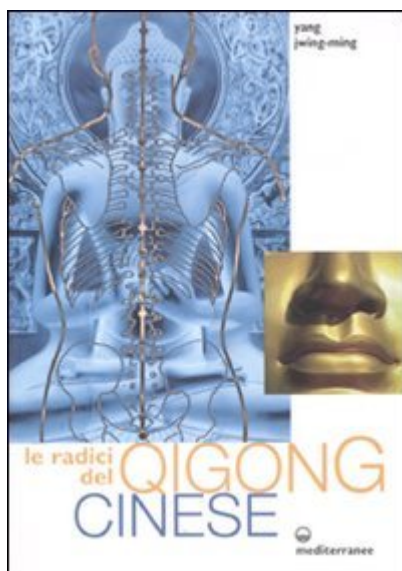
*L'introduzione teorica è un po' confusa, sicuramente merito di una traduzione non sempre precisa. Nel frattempo il tai chi in Italia si è evoluto, e quest testo erano rivolti soprattutto a chi praticava altre arti marziali. Restano comunque un punto fermo nell'apprendimento della nostra pratica.*



### Mantak chia & Juan li

la struttura interna del tai chi - ed. Mir

*Mantak chia è uno dei più importanti maestri taoisti viventi, ha scritto moltissimo anche se le ultime traduzioni in italiano sono molto vecchie. Questo è un testo molto "tecnico".*



### Yang jwing-ming

la via del tai chi chuan, ed il punto d'incontro

Le radici del Qigong cinese ed mediterranee

*Altra figura luminosa, ci svela e prova spiegarci alcuni dei testi più criptici della nostra arte, mentre nel secondo testo spiega le basi teoriche della pratica del qigong, anche lui autore prolifico.*



### Franco Mescola

Il metodo Biospirali - ed. Red!

*La sintesi del lavoro del Maestro Franco. Indipendentemente dalle biospirali, uno studio profondo e preciso, frutto di una grande passione.*

**red!**



### **Maurizio Gandini**

Il cuore del taijiquan - ed. Macro.

*Un libretto agevole sulla pratica del bozzolo di seta.*

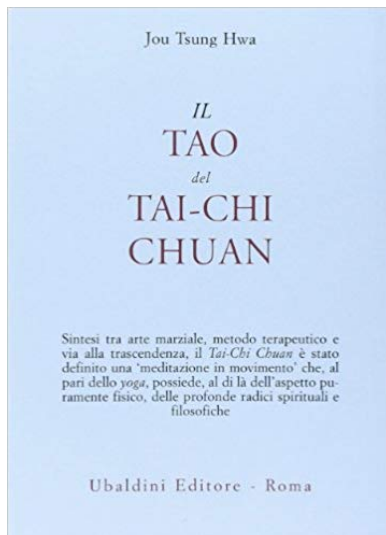


### **Cheng man-ch'ing**

Tredici saggi sul tai-chi ch'uan, ed. Feltrinelli.

*Uno dei mostri sacri della diffusione del pensiero legato al tai chi. Testo complesso ma molto ispirato. Autore anche di altri testi interessanti.*

*Consiglio di guardare i filmati su you tube, mai funambolico, preciso, attento e con gli allievi molto divertente.*



### **Jou tsung Hwa**

Il tao del tai-chi chuan - ed ubaldini

*Un matematico cinese prestatato al tai chi.*



### **Carlo Moiraghi.**

Qi gong ed Fabbri

*E' un agopunturista molto esperto nella cultura cinese. Questo testo ha un'introduzione molto interessante e poi per la maggior parte sono singoli esercizi. Puoi provare anche gli altri suoi, anche lui autore prolifico.*



### **Flavio Daniele**

*Altro autore molto prolifico, io ho trovato i suoi testi molto biomeccanici. MA ci sono spunti interessanti*

## **Sincretismi:**



### **Fritjof Capra.**

Il tao della Fisica - Edito Adelphi

*Un giornalista rigoroso con una mente aperta e ottimo praticante di tai chi.*

*Questo è il suo testo più famoso, ma ora un po' datato.*

*Io preferisco i successivi come ad esempio " La rete della vita"*



- A. Lowen – Bioenergetica – Editore Feltrinelli**  
*Come le pratiche e i principi del tai chi possono essere spiegate e sviluppate dal pensiero occidentale.*