Nella storia delle pratiche marziali orientali tradizionali, un posto di rilievo è senza dubbio occupato dal Tai Chi Chuan, una delle tre cosiddette Arti Interne, o Nei Chia, molto conosciuta dal pubblico per i suoi dimostrati benefici psicofisici.

Originato dalla necessità di difendersi in un lontanissimo passato feudale, ben presto si è notata la differenza sul piano della salute tra chi lo praticava e chi no. In un passato privo di antibiotici i praticanti godevano di una salute di ferro ed erano molto spesso centenari.

Secondo la leggenda quest' arte fu elaborata e raffinata nel tredicesimo secolo dal monaco Zhan Sanfeng. Esperto di arti marziali un giorno assistette al combattimento tra una gazza ed un serpente. Fu lì che comprese come la sinuosità circolare del serpente fosse particolarmente efficace di fronte ai diretti attacchi del volatile. A partire dall'osservazione della Natura, come da secoli la dottrina Taoista insegnava, Zhan Sanfeng accolse un insegnamento che avrebbe rivoluzionato il mondo intero delle arti marziali cinesi.

Nacque così questa morbida arte che non basa le speranze di vittoria del praticante sulla contrapposizione atletico-muscolare, ma bensì sull'utilizzo di forze sottili al nostro interno che ci guidano sulla strada dell'armonia e della fluidità.

Altre sono le leggende che narrano della nascita del Tai Chi Chuan e diversi furono gli stili che si formarono. I più noti sono lo stile Wu, Sun, Chen e Yang.

Non fu sicuramente la prima pratica marziale a comparire in Oriente, ma di certo una delle prime a ricercare all'interno di una tecnica di combattimento una dimensione ulteriore a quella finalizzata all'eliminazione dell'avversario.

Il termine stesso con cui quest'arte viene definita si radica in profondità nella cultura Taoista che l'ha generata e ne esprime i concetti più autentici di cui il praticante si fa portavoce durante la pratica.

Il nome di questo stile contiene già importanti elementi teorici che sono alla base di esso. Il termine Tai Chi fa la sua comparsa per la prima volta nell'Yi Ching

"Nei cambiamenti, c'è il Tai Chi che genera i Due Principi; i Due Principi generano le Quattro Immagini; le Quattro Immagini generano gli Otto Trigrammi".

Importante è il collegamento con il Diagramma della Somma Polarità (Taichitu) che rappresenta l'incessante trasformazione di un estremo nell'altro; dello Yin nello Yang; del morbido nel duro; del debole nel forte.

Il Tai Chi Chuan si configura dunque come un'arte marziale che si ispira al continuo ciclo Yin - Yang, cambiando continuamente da un principio all'altro nei movimenti che contengono vuoto e pieno, adattandosi ai movimenti altrui, ispirandosi e seguendo la rotondità.

Una delle più antiche e nobili Arti Marziali cinesi, molto conosciuta dal pubblico per i suoi dimostrati benefici psicofisici. Originato dalla necessità di difendersi in un

lontanissimo passato feudale, ben presto si è notata la differenza sul piano della salute tra chi lo praticava e chi no. In un passato privo di antibiotici i praticanti godevano di una salute di ferro ed erano molto spesso centenari.

Ai giorni nostri la scienza ha dimostrato con chiarezza i grandi benefici della pratica del Tai Chi Chuan. Questa antica arte marziale è in grado di ristabilire il corretto rapporto tra forza e armonia che all'interno del corpo è la chiave per mantenere la salute e prolungare l'efficienza.