



Università
Ca' Foscari
Venezia

Corso di Laurea Magistrale
in Language and Management to
China

Tesi di Laurea

**Il *Taiji quan*: la sua valorizzazione nel
business del benessere e il suo inserimento
nella cultura aziendale, con repertorio
terminografico italiano-cinese**

Relatore

Ch. Prof. Franco Gatti

Correlatore

Ch. Prof. Giorgio Francesco Arcodia

Laureando

Alessandro Antico

Matricola 866649

Anno Accademico

2021 / 2022

前语

这个论文的目的是研究中国经济的新前景。在中国，如阿里巴巴这类公司正在不断地增长和开发新的公司管理系统。这些系统之中，有几个与中国的传统文化息息相关，以这些原理为运行基础。太极拳在中国传统文化中具有主要地位。太极拳本身是一种武术，如今因为对人们的身体锻炼有益变得出名。许多科学报告证明太极拳具有缓解压力、改善身体平衡。另外，太极拳对于公司发展也有用处。论文里我们将详细分析这种体育运动，解释太极拳在许多方面的应用。我们会引用书籍以及网上的资料来证实论文。这些资料有中文的、英语的和意大利文的。文章引用别的作者的文章以及摄影资料将在论文的第三节。

这个文本分为三节。第一节我们将分析太极拳，分析这个体育运动的不同方面。第一节分为四章。第一章，我们解释太极拳定义。这章分为五个要点。第一点，我们将讨论欧洲和美国的学者在研究这个主题会遇到的主要困难。最主要的困难有两个。第一个困难与文化有关系。中国文化受到了国内历史事件的影响，有的时候西方学者所理解的观点与中国人的观点可能不太一样。第二个困难在于太极拳的书籍文件的缺乏。在过去，太极拳师傅平时在秘密的、非公开的地方传授，是为了保护太极拳的神圣性、避免引起注意。再说，他们的教义在老师和学生之间口口相传，没有留下书面记录。第二个困难也跟将中文翻译成其他语言的过程有关系。中国共产党推行了中国语言标准化，因为中国汉字有许多意思，同时需要依靠上下文来进行理解，所以欧洲和美国的学者在翻译过程中会碰到许多问题。比如他们可能找不到能够充分反映原文的术语。我们还将讨论汉字拉丁化的问题。我们考虑两个汉字拉丁化的方法：第一个是拼音，第二个是威妥玛拼音（英文为“Wade Giles”）。按照我们使用的方法，我们会得到不同的结果。如果我们使用拼音编码，“太极拳”成为“Taijiquan”。如果我们使用威妥玛拼音编码，“太极拳”成为“Tai chi chuan”。

第二点，我们将分析太极拳的不同方面。太极拳起源于中国武术，是对中国历史上发生的各种冲突的反应。这种体育运动也可以被视为一种冥想技巧、一种保持健康的方法和一个交友的机会，例如老年人在公园见面是为了在一起练习太极拳。在这些时候，老年人可以交到新朋友，也可以锻炼身体。但是今天太极拳成名是因为跟中国医学和五行学说的关系。

第三点，我们解释气和气功是什么，跟太极拳有什么关系。在中国医学中，“气”指能使人体器官发挥机能的动力。“气功”指一种中国传统的武术，也是一种保健、养生、祛病的方法。

第四点，我们分析太极拳的哲学内容。其哲学内容跟儒家学说和道教有关系，尤其是跟太极概念和阴阳有关系。“太极”是阴阳的结合。“阴阳”是中国古代文明对自然规律的基本因素的描述，并指导其发展和变化。“阴”指“月亮”，是“阳”的相对，“阳”指“太阳”。

第五点，我们介绍太极拳的历史。太极拳在中国各地传播，其发展过程中受到了练习这种体育运动的大师们和地理位置的影响。太极拳也受到了中华帝国灭亡和毛泽东上台等事件的影响。在翻阅中国历史的时候，我们会了解到一些关键人物，其行为也影响太极拳的发展。不过，有时候这些人的存在也不是确定的，他们具有一定传说的特征，比如张三丰。

第二章，我们将讨论太极拳在公司里面的潜在实用性。锻炼太极拳给经理和员工都带来身体的益处，因此这种体育运动在企业界得到了极大的支持。本章分为四个点。第一点是关于中国企业家精英俱乐部的建立。很多企业家练习太极拳是为了缓解压力，但是他们需要专门用于练习太极拳的高级空间。所以在许多地区建立了企业太极拳俱乐部和太极拳节日。

第二点是关于公司文化。首先我们需要解释公司文化是什么，然后我们将介绍两个企业家，马云和郭广昌。他们支持太极拳的重要性、建议将太极拳纳入公司的文化中。马云，即阿里巴巴的创始人，是太极拳最重要的支持者，甚至投资制作了一部短片。短片的名字是《功守道》，其目的是推广武术，尤其是太极拳。我们觉得这部电影很有意思，原因是马云在影片中出演。在电影中，马云扮演了一名武术大师，使用武术与敌人交战，同时马云是李小龙的粉丝，成为一个武术大师一直以来是他的一个梦想，所以这部电影给马云提供实现自己一个梦想的机会。同时马云也向郭广昌介绍了这个体育运动，郭广昌为将太极拳推入中国公司也有非常重要的角色。以前郭广昌的爱好是打高尔夫球，而现在有空儿的时候他会选择打太极拳。不论他在哪儿、在做什么，都会找时间打一会太极拳。另外，郭广昌在二零一零年上海世博的时候也推广太极拳，引起许多企业家的关注。

第三点在介绍了对太极拳发展中扮演着非常重要角色的企业家后，我们将描述太极拳给经理和公司员工带来的好处。具体来说，我们描述太极拳怎么可以帮助人们提高自信、缓解压力水平、在压力非常大的时候保持平静和清醒。

第四点，我们将提供太极拳进入公司的一个实际案例。我们以Pasquale Autru 在二零一七年写的报告为分析案例。他的文章是关于太极拳在公司文化中的有效性。我们认为这篇文章非常有意思的原因是，作者以太极拳为隐喻解释经理如何做出更好的决策，并保持公司舒适的气氛。他的文章里作者介绍了道教的主要教义和道德教义，比如“无为”的基本思想。作者解释如何使用太极拳和道教的教义以融合变化。有时候，变化可能会给公司带来增加收益的好机会，所以经理应该准备好接受变化而不是抵制变化。

第三章，我们讨论太极拳和养生旅游行业的关系。这章分为六点。第一点，我们解释在二零二零年教科文组织将太极拳纳入联合国教科文组织非物质文化遗产。这次事件之后有一些人假装成太极拳大师来赚钱，所以国家和当地应该合作来保护太极拳文化遗产、管理旅游业发展。第二点，我们解释了太极拳如何促进中国农村的旅游业，具体来说我们描述陈家沟决定实施的旅游计划：为了吸引更多游客，本村庄决定利用太极拳师傅的名望。第三点，我们讨论养生旅游行业的话题。当下，有一部分人旅行是为了寻找一个安静的地方，远离大都市的喧嚣，或者是为了

接受治疗。我们解释在中国和国外的太极拳养生行业发展的现状。第四点，我们介绍太极拳对养生旅游业的新发展机会。比如分析讨论太极拳在健康养生服务潜在的市场需求。第五点，我们介绍太极拳养生旅游行业发展的当前问题。我们提到了太极拳市场地位的不清晰，与太极拳有关的旅游活动规则没有清晰，没有专门管理太极拳健康旅游业的部门。第六点，我们介绍太极拳养生旅游业的发展战略：应该确定目标市场、发展太极拳的特点产品、确定目标客户、发展商业活动、得到政府的支持。在第三章的最后部分中，我们介绍太极拳课程和“一带一路”战略的关系，以及这个关系怎么吸引来自全球各地的游客。

第四章是本论文的结论。这章里我们总结前三章，强调最重要的部分来重复这本论文的目的。正如我们之前所说，太极拳是一种中国的传统武术，给身体健康带来好处，也可以给公司带来很多好处。所以，我们认为不仅仅在中国，还有世界上其他的国家，企业管理者应该推广太极拳到公司内部。

第二节分为两个部分。第一个部分包括在写作论文时候查看书籍的书目记录。第二个部分是中意术语目录。这些术语包括：太极拳练习名词、中国医学的词语、中国哲学词语、与公司管理和公司文化有关的词语。

第三节分为四个部分。第一个部分包括两个辞典：第一个是意中辞典，第二个是中意辞典。这两个辞典都包括中国词语、拼音和意大利词语。辞典里的词语是在第二节里解释的词语。第二个部分是书目。第三个部分是咨询过的网站名单。第四个部分是使用的摄影资源清单。

Indice

前语	I
Indice	IV
Prefazione	VII
Sezione 1.....	1
Capitolo I.....	2
1. Principali problemi	2
1.1 Questioni di carattere culturale.....	3
1.2 Questioni di carattere comunicativo	4
2. Le diverse sfaccettature del <i>Taiji quan</i>	6
2.1 <i>Taiji quan</i> come esercizio fisico	7
2.2 <i>Taiji quan</i> come arte marziale.....	8
2.3 <i>Taiji quan</i> come tecnica di meditazione	9
3. <i>Taiji quan</i> , <i>Qi</i> e <i>Qi gong</i>	11
4. Filosofia del <i>Taiji quan</i>	12
5. Storia del <i>Taiji quan</i>	14
5.1 Ipotesi sulla nascita del <i>Taiji quan</i>	14
5.2 Il maestro leggendario Zhang San Feng	19
5.3 Il Villaggio Chen e “Yang l’invincibile”	21
5.4 La famiglia Yang e gli stili successivi	24
5.5 La Ribellione dei Boxer	25
5.6 Il Kung Fu diffonde il <i>Taiji quan</i> in Occidente	28
Capitolo II	30
1. I club d’élite e la pratica del <i>Taiji quan</i>	31
2. Gli imprenditori promuovono il <i>Taiji quan</i> come nuova frontiera della gestione aziendale.....	34
2.1 Definizione di cultura aziendale	34
2.2 Jack Ma.....	35
2.3 Guo Guangchang.....	38
3. Quali vantaggi può offrire il <i>Taiji quan</i> a un’azienda	40
3.1 <i>Taiji quan</i> come metodo per mantenere la calma e la lucidità	41

3.2 Taiji quan come tecnica di gestione dello stress	43
3.3 Il <i>Taiji quan</i> come metodo per aumentare la fiducia in sé stessi.....	46
4. <i>Taiji quan</i> e il suo potenziale ruolo nell'amministrazione di un'azienda.....	49
4.1 La visione taoista e le sue applicazioni	50
4.2 Il potenziale ruolo del <i>Taiji quan</i> nella vita di un manager	51
4.3 Strategie taoiste applicabili nel contesto aziendale	53
4.4 Le virtù taoiste richieste ai manager.....	66
4.5 Una breve panoramica del processo.....	66
4.6 Prepararsi al cambiamento	67
4.7 Individuare le possibili cause del cambiamento.....	68
4.8 Specifiche e implementazione dei cambiamenti all'interno dell'azienda	69
4.9 Le conclusioni di Autru	69
Capitolo III.....	71
1. <i>Taiji quan</i> come patrimonio intangibile dell'UNESCO	71
2. Il villaggio Chen utilizza il <i>Taiji quan</i> per promuovere il turismo.....	72
3. Il turismo sanitario e il <i>Taiji quan</i>	74
3.1 Lo stato di sviluppo del turismo sanitario del <i>Taiji quan</i> al di fuori della Cina.....	74
3.2 L'attuale sviluppo del turismo sanitario legato al <i>Taiji quan</i> in Cina	77
4. Opportunità di sviluppo per il turismo sanitario legato al <i>Taiji quan</i>	78
4.1 Supporto da parte delle autorità nazionali.....	79
4.2 La sua potenziale domanda di mercato	79
5. Difficoltà nello sviluppo del turismo sanitario legato al <i>Taiji quan</i>	80
5.1 Posizionamento poco chiaro del prodotto e omogeneizzazione dell'offerta	80
5.2 Mancata realizzazione su larga scala delle operazioni relative al turismo sanitario	81
5.3 Mancanza di agenzie specializzate e di talenti nel campo della gestione operativa	81
6. Strategie per lo sviluppo del turismo sanitario del <i>Taiji quan</i>	82
6.1 Definire il mercato di destinazione.....	83
6.2 Sviluppare prodotti caratteristici	83

6.3 Sviluppare i diversi gruppi di clienti	84
6.4 Pubblicità	85
6.5 Supporto da parte del governo per lo sviluppo dell'industria.....	85
6.6 Costruire le basi del turismo sanitario del <i>Taiji quan</i> con l'aiuto della strategia della <i>Belt and Road Initiative</i>	87
Conclusione	89
Sezione 2.....	93
Repertorio Terminografico	94
Schede bibliografiche.....	147
Sezione 3.....	151
Glossario Italiano-Cinese	152
Glossario Cinese-Italiano	155
Bibliografia	158
Sitografia	163
Risorse fotografiche e immagini	171

Prefazione

L'obiettivo del seguente elaborato è esaminare le nuove prospettive economiche per le aziende cinesi. In Cina le aziende, come Alibaba, sono in costante crescita e sviluppano continuamente nuovi sistemi di gestione aziendale da applicare al proprio business. Alcuni di questi modelli sono legati alla cultura tradizionale cinese e operano sulla base di tali principi. Il *Taiji quan* è una parte fondamentale della cultura tradizionale cinese. Anche se il *Taiji quan* era originariamente un'arte marziale, oggi è noto soprattutto per la sua vasta gamma di benefici per la salute. Molti studi scientifici, infatti, hanno dimostrato l'efficacia del *Taiji quan* nella gestione dello stress e nella prevenzione delle cadute accidentali. Il *Taiji quan*, però, può diventare anche uno strumento di gestione aziendale dalla grande efficacia. In questa tesi verrà esaminato il *Taiji quan* e verranno spiegate le sue applicazioni principali.

La tesi è suddivisa in tre sezioni. La prima, composta da tre capitoli e conclusione, contiene un'analisi dettagliata del *Taiji quan* in cui vengono prese in considerazione tutte le sue possibili applicazioni. Nel primo capitolo, suddiviso in cinque punti, viene data una definizione generale del *Taiji quan*. Nel primo punto vengono discusse le difficoltà che gli studiosi europei e statunitensi possono incontrare nello studio di questa materia. Le difficoltà principali sono due: la prima è legata alla cultura, la seconda è di carattere comunicativo. La cultura cinese è stata influenzata dagli eventi storici che si sono verificati nel Paese e, a volte, gli studiosi europei e statunitensi non tengono conto del fatto che, in alcune situazioni, il punto di vista della popolazione cinese potrebbe essere diverso dal loro. La seconda difficoltà è legata alla mancanza di documentazione scritta a riguardo dell'argomento. In passato, i maestri di *Taiji quan* tenevano le proprie lezioni privatamente, di solito in luoghi segreti, per evitare di attirare l'attenzione e proteggere la sacralità del *Taiji quan*. Questi insegnamenti, infatti, erano tramandati da maestro a studente per via orale senza, così, lasciarne una traccia scritta. Inoltre bisogna prendere in considerazione anche il processo di traduzione del cinese in altre lingue. Con la standardizzazione della lingua, avvenuta dopo l'ascesa del Partito Comunista Cinese, i caratteri cinesi assumono molteplici significati in base al contesto e gli studiosi, quindi, possono avere problemi nel processo di traduzione. Potrebbero, ad esempio, non essere in grado di trovare termini adatti a riflettere il significato del testo di partenza. Verrà trattata anche la questione della traslitterazione dei caratteri cinesi. Verranno considerati due approcci alla traslitterazione: il primo è il Pinyin e il secondo è il sistema Wade-Giles. A seconda del metodo utilizzato, otterremo risultati diversi. Se viene utilizzato il sistema Pinyin, il nome della disciplina viene reso come "*Taiji quan*", se viene utilizzato il sistema Wade-Giles, viene reso come "*Tai Chi Chuan*". Nel secondo punto, vengono analizzate le diverse sfaccettature della disciplina. Il *Taiji quan* è nato all'interno delle arti

marziali cinesi come risposta ai vari conflitti che si sono verificati nel corso della storia. Il *Taiji quan*, però, può essere visto anche come una tecnica di meditazione, un modo per salvaguardare la propria salute e un'opportunità per fare nuove amicizie. In Cina, ad esempio, gli anziani vanno nei parchi pubblici per praticare il *Taiji quan* e in queste occasioni hanno la possibilità di stringere nuove amicizie mentre fanno esercizio fisico. Oggi, il *Taiji quan* è diventato famoso anche in riferimento alla Medicina Cinese e alla Teoria dei Cinque Elementi. Nel terzo punto, viene spiegato cosa sono il *Qi* e il *Qi gong* e qual è la loro relazione con il *Taiji quan*. Secondo la Medicina Cinese, il *Qi* è l'energia che permette ai nostri organi di funzionare. Il *Qi gong*, invece, è un'arte marziale cinese il cui obiettivo è la salvaguardia della salute e la prevenzione delle malattie. Nel quarto punto, viene analizzato il contenuto filosofico del *Taiji quan*, la cui pratica è basata sui principi del Confucianesimo e del Taoismo. Nello specifico, verranno presi in considerazione il diagramma di *Taiji* e la relazione tra Yin e Yang. Il diagramma di *Taiji* rappresenta l'unione di Yin e Yang, i quali rappresentano la base di tutte le leggi della natura. Nel quinto e ultimo punto, verrà presentata la storia del *Taiji quan*. Il *Taiji quan* si è diffuso in tutta la Cina e ha subito l'influenza dei luoghi in cui veniva praticato. È stato influenzato anche dagli eventi che hanno portato alla caduta dell'Impero Cinese e alla salita al potere di Mao Zedong. Durante lo studio della storia del *Taiji quan*, incontriamo anche alcune figure le cui azioni ne hanno influenzato lo sviluppo, ma la cui esistenza non è certa. Parleremo, ad esempio, della vita di Zhang San Feng.

Nel secondo capitolo viene trattata la possibile applicazione del *Taiji quan* all'interno delle imprese. Il *Taiji quan* ha trovato una grande diffusione all'interno del mondo aziendale grazie ai numerosi benefici che offre sia ai manager sia ai dipendenti. Questo capitolo è suddiviso in quattro punti. Il primo riguarda la creazione dei club d'élite per gli imprenditori cinesi; molti di essi, infatti, praticano il *Taiji quan* per cercare di ridurre lo stress, ma necessitano di un luogo adeguato alla sua pratica. Per questo motivo, in molte città cinesi sono nati i club di *Taiji quan* per imprenditori e i festival dello sport. Il secondo punto riguarda la cultura aziendale dove verrà spiegato il suo significato. Verranno poi presentati Jack Ma e Guo Guangchang, due imprenditori cinesi che hanno sostenuto l'importanza del *Taiji quan* e hanno suggerito di integrarlo tra gli strumenti di gestione aziendale. Jack Ma, il fondatore di Alibaba, è stato tra i primi a promuoverlo e ha investito nella creazione di un cortometraggio, chiamato "*Gong Shou Dao*", che aveva lo scopo di divulgare le arti marziali, in particolare il *Taiji quan*. Nel film, Jack Ma interpreta la parte di un maestro di arti marziali che usa le proprie abilità di combattimento per sconfiggere i suoi nemici. Anche Guo Guangchang ha avuto un ruolo fondamentale nella diffusione del *Taiji quan* all'interno delle aziende cinesi. È stato Jack Ma a introdurlo alla sua pratica. In precedenza Guo Guangchang amava giocare a golf, ma adesso il suo hobby

preferito è il *Taiji quan*; non importa quanti impegni abbia, trova sempre il tempo di praticarlo. Ha promosso il *Taiji quan* all'Expo che si è svolto a Shanghai nel 2010, attirando l'attenzione di molti imprenditori. Nel terzo punto, verranno descritti i benefici che il *Taiji quan* offre ai manager e ai dipendenti delle aziende. Nello specifico, verranno descritte le modalità con cui il *Taiji quan* può aiutare le persone a migliorare la propria autostima e a mantenere la calma e la lucidità nei momenti di grande stress. Nel quarto punto, verrà fornito un esempio pratico dell'integrazione del *Taiji quan* all'interno dei meccanismi di gestione aziendale. Verrà analizzato l'articolo di Pasquale Autru (2017) che riguarda l'efficacia del *Taiji quan* nel contesto della cultura aziendale, trattandolo come un caso di studio. In esso si utilizza il *Taiji quan* per spiegare ai manager come prendere decisioni migliori e mantenere la pace all'interno delle proprie aziende. Nel suo articolo, inoltre, vengono introdotti gli insegnamenti principali del Taoismo, come ad esempio il principio del *Wuwei*, in italiano "non agire". Autru spiega che a volte i cambiamenti possono rappresentare un'opportunità per aumentare i profitti, perciò i manager dovrebbero essere pronti ad accettarli piuttosto che opporsi ad essi.

Nel terzo capitolo, suddiviso in sei punti, viene analizzato il *Taiji quan* in relazione al business del benessere e alla promozione del turismo nei villaggi cinesi. Nel primo punto, verranno riportati i cambiamenti principali che hanno seguito l'inserimento del *Taiji quan* all'interno del Patrimonio immateriale dell'UNESCO nel 2020. Dopo questo evento, infatti, alcune persone hanno cominciato a fingersi maestri professionisti di *Taiji quan* a scopo di lucro. Date le dimensioni del fenomeno, Li (2020) ritiene che le autorità locali e nazionali dovrebbero collaborare per proteggere il patrimonio culturale del *Taiji quan* e per gestire i piani di sviluppo del turismo nazionale. Nel secondo punto, viene spiegato il piano di sviluppo del turismo attuato nel Villaggio Chen che prevede di sfruttare la fama dei maestri di *Taiji quan* locali per incrementarlo. Nel terzo punto viene affrontato il tema dell'industria del Turismo sanitario, spiegandone lo stato attuale di sviluppo in Cina e nel resto del mondo. Infatti, negli ultimi tempi, molte persone viaggiano o alla ricerca di un luogo tranquillo, lontano dal trambusto delle metropoli, o per sottoporsi a cure mediche. Questa tipologia di viaggio ha preso il nome di "Turismo sanitario". Nel quarto punto, vengono presentate le nuove opportunità di sviluppo del turismo sanitario legato al *Taiji quan*. Ad esempio, viene analizzata la potenziale domanda di mercato per questo tipo di turismo. Nel quinto punto, invece, vengono presentate le problematiche attuali relative allo sviluppo del turismo sanitario del *Taiji quan*. Ad esempio, viene spiegato che il posizionamento dei prodotti del *Taiji quan* sul mercato non è chiara e che le relative attività turistiche non sono state realizzate su larga scala. Nel sesto punto, vengono spiegate le strategie di sviluppo del turismo sanitario del *Taiji quan*: secondo Qiu e Liang (2020), è necessario individuare i mercati di

riferimento, sviluppare prodotti caratteristici del *Taiji quan*, identificare i potenziali clienti, sviluppare campagne pubblicitarie e richiedere il supporto del governo. Nella parte finale del capitolo, viene spiegato come unire i programmi legati alla "*Belt and Road Initiative*" ai corsi di *Taiji quan* per attirare turisti da tutto il mondo.

Nel quarto capitolo, che costituisce la conclusione di questo elaborato, vengono riassunti i primi tre, evidenziandone le parti più importanti. Come si è già detto, il *Taiji quan* è un'arte marziale cinese che può offrire benefici sia per la salute che per le aziende. Pertanto si ritiene che i meccanismi di gestione aziendale legati al *Taiji quan* dovrebbero essere introdotti in tutte le imprese sia in Cina che nel resto del mondo.

La seconda sezione è suddivisa in due parti. Nella prima si trovano le schede bibliografiche dei volumi consultati per la scrittura dell'elaborato e nella seconda è presente il repertorio terminografico italiano-cinese. I termini contenuti in questa parte sono relativi a: *Taiji quan*, Medicina Cinese e alla gestione aziendale.

La terza sezione si divide in quattro parti. La prima contiene i due glossari, uno italiano-cinese e l'altro cinese-italiano, dei termini spiegati nella sezione precedente. La seconda parte è la bibliografia, la terza è la sitografia e l'ultima è costituita dalla lista delle immagini utilizzate.

Sezione 1

Capitolo I

Alla scoperta del *Taiji quan* e i problemi legati alla sua definizione

Il *Taiji quan*¹ è una tecnica di autodifesa che trae origine dall'antica cosmologia e filosofia cinese. Despeux (2007) la definisce come uno dei retaggi più preziosi della saggezza tradizionale cinese, fondata sull'armonia del corpo con lo spirito, dell'essere umano con l'universo, del combattente con il suo avversario.

Il *Taiji quan* si è sviluppato nel corso dei secoli, assorbendo l'essenza delle arti curative e della cultura tradizionale cinese. È stato inoltre influenzato dai principi delle arti marziali cinesi. Attraverso questo processo, il *Taiji quan* è diventato uno degli esercizi più popolari ed efficaci per la mente e il corpo presenti nel mondo. Secondo Muradoff (1977), per parlare di questa disciplina bisogna considerare anche gli scritti del "Libro dei Mutamenti" (易经 *Yijing*), uno dei più antichi testi classici cinesi che descrive un sistema di cosmologia e filosofia intrinseco alle credenze culturali cinesi tradizionali. Muradoff, infatti, lega le origini del *Taiji quan* al rapporto tra lo Yin e lo Yang. Possiamo trovarne conferma nell'opera di Kuo (2004), nel quale il termine *Taiji* è utilizzato anche per descrivere una forma evoluta dell'universo, caratterizzato dall'unione di Yin e Yang.

In questo primo capitolo verrà presentata una definizione generale di *Taiji quan*, esaminando le sue componenti più importanti. Nella prima parte verranno presentati i problemi principali che uno studioso potrebbe incontrare nello studio di questa disciplina. Successivamente, verrà offerta un'esposizione sintetica del suo contenuto filosofico e del processo storico che ha contribuito alla formazione del *Taiji quan* come lo conosciamo oggi.

1. Principali problemi

Quando una persona si avvicina per la prima volta al *Taiji quan* deve affrontare diversi ostacoli. Oltre alle difficoltà legate all'allenamento e all'apprendimento dei movimenti, anche la sua definizione nasconde diverse insidie.

Questa disciplina, infatti, contiene numerose sfumature culturali e storiche che complicano la visione del quadro generale. Despeux la ritiene un'arte misteriosa e segreta. Secondo l'Autrice, più una persona prova a comprenderla, più il *Taiji quan* sembra diventare sfuggente. È pur vero che questa descrizione,

¹ Nel presente elaborato, è stato deciso di denominare la disciplina tramite la sua traslitterazione in Pinyin, piuttosto che utilizzare la traduzione standard americana "Tai Chi". Ciò permetterà anche di evitare equivoci lessicali tra il nome dell'arte marziale e l'omonimo concetto filosofico dell'unione di Yin e Yang.

può essere applicata anche a molte altre materie scolastiche e non, dato che nella vita non si smette mai di imparare.

Le difficoltà che si incontrano nello studio di questa arte marziale possono essere divise in diverse categorie: questioni di carattere culturale, comunicativo e applicative. Anche la sua filosofia di base e il quadro storico presentano alcuni ostacoli, dovuti anche alla scarsità della documentazione a nostra disposizione.

1.1 Questioni di carattere culturale

Come sottolinea anche Despeux (2007), bisogna tenere a mente che la Cina è ancora oggetto di molti stereotipi. Secondo la Golden Lion Academy (2022)², il popolo cinese ha sempre avuto un'interpretazione della vita e del significato dell'esistenza fondamentalmente diverse da quella che viene considerata la "verità" dagli occidentali. Inoltre, fino a tempi relativamente recenti, la Cina era conosciuta solo in termini di commercio. Non vi era alcun interesse per le sue correnti filosofiche, le sue religioni e le sue pratiche culturali, se non per constatarne la totale opposizione a ciò che era presente al tempo nei paesi occidentali.

A causa di queste marcate differenze, un gran numero di missionari cristiani fu inviato in Cina nel tentativo di convertire la popolazione alla "retta via", senza però rendersi conto che una autonoma "via" alla Verità era già stata compresa dal popolo cinese da più di duemila anni. Un esempio può essere il viaggio intrapreso da Matteo Ricci. Come racconta anche Adreotti (2001) nel suo libro "Un gesuita in Cina", l'Europa del XVII secolo ha desunto un quadro preciso della storia della Cina e della sua cultura grazie ai commentari redatti da Ricci; nel contempo e grazie al medesimo Ricci, i Cinesi, da sempre convinti di essere l'unico popolo civile in mezzo ai barbari, hanno cominciato ad avere una maggiore considerazione dell'Europa e del resto del mondo.

Purtroppo, nel corso degli anni, non tutti gli sforzi per una reale comprensione di quel mondo furono efficaci. Secondo Despeux (2007), infatti, ogni volta che si trascura la complessità della società cinese, la Cina per i paesi europei e gli Stati Uniti non è altro che "l'Impero di Mezzo": un mondo alla continua ricerca della raffinatezza in ogni campo e dimora di molti letterati e calligrafi. Ciò, però, significa dimenticare la realtà quotidiana di un popolo numeroso e sostanzialmente rurale. La cultura cinese è un insieme di esperienze diverse, a volte contrastanti tra loro. Ad esempio, Anderson e Quach (2008) analizzano la "Politica della porta aperta", introdotta da Deng Xiaoping nel 1978, ponendo la loro attenzione sulle disuguaglianze che ne sono derivate e che ancora oggi sono visibili all'interno del paese.

² Vedi <https://www.goldenlion.com.au/history-tai-chi-part-2/> (ultima consultazione 29/09/2022).

Il *Taiji quan* è parte integrante di questo complesso intreccio culturale ed è influenzato, direttamente o indirettamente, da tutti questi fattori. Il suo processo di formazione riflette tutti gli avvenimenti storici del Paese. Anche le caratteristiche geografiche della Cina hanno avuto un impatto sul *Taiji quan*. Come vedremo più avanti, il *Taiji quan* si è sviluppato in stili diversi, in base al luogo e al tempo in cui è stato praticato.

1.2 Questioni di carattere comunicativo

Un'altra difficoltà è legata alla traduzione. La traduzione degli scritti cinesi nelle lingue occidentali di frequente non riesce a rendere appieno gli aspetti semantici e culturali della lingua d'origine (cd. *lost in translation*). Ad aggravare la situazione, poi, c'è anche il sistema di scrittura, in cui un carattere può racchiudere una pluralità di parole e idee che nessun termine occidentale potrebbe rendere. Questo fatto è dovuto anche alla standardizzazione della lingua ad opera del Partito Comunista Cinese, la quale ha dato origine al cosiddetto "cinese mandarino"³.

Secondo Abbiati (1992), il cinese mandarino è la variante della lingua cinese riconosciuta come lingua ufficiale nazionale della Repubblica Popolare Cinese, come stabilito dall'articolo 19 della Costituzione⁴. In Cina, è chiamato 普通话 (*putonghua*) e questa espressione letteralmente significa "parlata comune"⁵. Il parlato si basa sulla pronuncia del dialetto di Pechino, mentre la lingua scritta ha le sue fondamenta sul vernacolare moderno.

³ Vedi <https://www.viaggio-in-cina.it/cina-cultura/lingua-cinese/>, ultima consultazione 23/07/2022).

⁴ Per traduzione in inglese e in italiano, vedi <https://unconventionalconstitution.files.wordpress.com/2012/08/costituzione-della-repubblica-popolare-cinese1.pdf> (ultima consultazione 23/07/2022).

⁵ Traduzione ad opera del tesista il quale ha tenuto conto della traduzione inglese trovata sul dizionario elettronico Pleco.



Fig. 1 – Caratteri cinesi

Agli inizi del Novecento, in seguito alla caduta dell'Impero e alla nascita della Repubblica Cinese, ha avuto inizio un dibattito piuttosto acceso sulla lingua cinese e, soprattutto, sulla necessità di una lingua accessibile a tutti. Fu così che cominciò un processo di trasformazione della lingua cinese. Prendendo spunto dalla pronuncia del dialetto mandarino parlato a Pechino, venne creata una prima versione provvisoria di cinese standard, chiamata all'inizio 国语 (*guoyu*, che significa "lingua nazionale"⁶) e poi *putonghua*, il nome utilizzato ancora oggi. Questa nuova lingua franca venne ufficializzata come la forma standard della Repubblica di Cina nel 1932 e venne mantenuta anche successivamente alla nascita dell'odierna Repubblica Popolare Cinese nel 1949.

L'aspetto linguistico è ulteriormente complicato dalla scarsità di fonti provenienti dalla storia cinese dell'epoca. Secondo Despeux, la ricerca storiografica sulle arti marziali ed in particolare sul *Taiji quan* non è di certo favorita dalla scarsità delle informazioni a disposizione. Le pochissime notizie storiche ed istruttive scritte, delle quali siamo a conoscenza, risultano disperse o addirittura andate bruciate. Inoltre, la Cina ha una lunga tradizione di trasmissione orale. Molto spesso gli insegnamenti venivano trasmessi a voce da maestro ad allievo, la maggior parte delle volte in luoghi nascosti e a porte chiuse.

Altri problemi sono legati alla denominazione di tale disciplina al di fuori dello Stato cinese. Come spiegato anche da Ospina (2009), in Occidente questa disciplina è stata chiamata in diversi modi: *Taiji quan*, *Tai Ji*, *T'ai Chi*, *Taiji quan*, *Tai ji Quan* e *T'ai Chi Quan*. In Cina questa disciplina è chiamata 太极拳 (*Taijiquan*). Il carattere "太" (*Tai*) significa 'supremo'; "极" (*Ji*) significa 'confine'; mentre il carattere "拳" (*Quan*) significa 'pugno' o 'movimento'. Questo termine, quindi, fa riferimento ad un tipo di movimento finalizzato a sviluppare una forza

⁶ Traduzione ad opera del tesista il quale ha tenuto conto della traduzione inglese trovata sul dizionario elettronico Pleco.

potenzialmente senza limiti. Il suo significato, purtroppo, rischia di perdersi nelle altre sue versioni.

Secondo Thornburg (2002), vi possono però essere problemi legati anche alla translitterazione. Il cinese mandarino, appartiene alla famiglia delle lingue sino-tibetane, ha un sistema di scrittura non alfabetico ed è una lingua tonale e analitica. Nei dizionari bilingue, i caratteri cinesi vengono trascritti in lettere latine, per facilitare la ricerca dei termini. Tuttavia, l'utilizzo di diversi sistemi di translitterazione porta a diversi risultati. Ad esempio, adottando il sistema Pinyin⁷, il nome di tale disciplina verrà reso come *Taijiquan*. Se usiamo invece il sistema Wade-Giles⁸ sarà *Tai Chi Chuan*. Peraltro, nelle traduzioni più popolari il carattere 拳 viene omissso. Questo carattere sottolinea la nascita del *Taiji quan* come arte marziale. Secondo Sutton (1993), la sua omissione potrebbe essere sintomo del fatto che il *Taiji quan* ha perso la sua reputazione di arte marziale ed è divenuto un tipo di esercizio fisico, consigliato ad anziani ed infermi.

2. Le diverse sfaccettature del *Taiji quan*

Un altro problema che ci si potrebbe porre nello studio di questa materia è la natura camaleontica del *Taiji quan*. Secondo Benedetti (2017), infatti, il *Taiji quan* può essere considerato come un tipo di esercizio fisico, come un'arte marziale e come una tecnica di meditazione.

Alcuni storici cinesi credono che questi suoi tre aspetti non siano un prodotto della sua formazione moderna, ma siano profondamente legati alle sue origini storiche. Ad esempio, per Gu Liuxin (1982), fin dalla sua prima comparsa, il *Taiji quan* combina le abilità di combattimento del *Qi gong*, una pratica legata alla medicina tradizionale cinese e popolare durante la tarda dinastia Ming, e la teoria Yin-Yang dell'antica filosofia cinese. Allo stesso modo, Kang Gewu (2001) crede che il combattimento, la filosofia e il desiderio di prolungare la vita attraversino l'intera storia del *Taiji quan*.

⁷ "Forma abbreviata, di uso comune, dell'espressione cinese Hanyu pinyin fang'an ('schema di alfabeto fonetico della lingua cinese'). Tale schema, composto di 26 lettere appartenenti all'alfabeto latino, ratificato dall'Assemblea nazionale della Repubblica Popolare di Cina l'11 febbraio 1958, ha lo scopo di rendere la pronuncia (sulla base della lingua cinese comune o putonghua) dei caratteri che compongono la lingua cinese scritta". (definizione presa da dizionario Treccani, disponibile su <https://www.treccani.it/enciclopedia/pinyin/>, ultima consultazione 23/07/2022).

⁸ "Wade-Giles (cinese semplificato: 威妥玛拼音 o 韦氏拼音; cinese tradizionale: 威妥瑪拼音; pinyin: wēituōmǎ pīnyīn), a volte abbreviato Wade, è un sistema di romanizzazione della lingua cinese. Si basa sulla forma di mandarino usata a Pechino. Il sistema è stato prodotto da Thomas Wade a metà del XIX secolo. È stato completamente sviluppato nel dizionario cinese-inglese di Herbert Giles del 1892". (definizione presa da <https://it.alegsonline.com/art/106093>, ultima consultazione 23/07/2022).

Ciascuna di queste sfaccettature racchiude al suo interno una vasta gamma di concetti che complicano ulteriormente la comprensione del *Taiji quan*.

2.1 *Taiji quan* come esercizio fisico

Secondo Benedetti, ai tempi odierni, il *Taiji quan* è una forma di esercizio fisico che gode di una grande popolarità. Una delle peculiarità di quest'arte è quella di non dover essere obbligatoriamente praticata al chiuso. Si vedono spesso gruppi di persone praticare in gruppo questa disciplina nei giardini pubblici cinesi. Un'altra qualità del *Taiji quan* è la sua praticabilità ad ogni età, poiché nell'eseguire tali esercizi ognuno si impegnerà a misura dei suoi anni e delle sue condizioni fisiche.

Ci sono molte pubblicazioni in prestigiose riviste scientifiche che attestano l'utilità del *Taiji quan* per la salute delle persone. Ad esempio, Chenchen Wang in un suo articolo del 2010 afferma che questa disciplina può aiutare a contrastare stress, ansia e depressione. Il *Taiji quan* come esercizio fisico permette di ottenere anche altri benefici, come il miglioramento della postura, la prevenzione delle cadute accidentali e un maggiore tono muscolare.



Fig. 2 - Persone che fanno *Taiji quan* nei parchi pubblici

Secondo Ospina (2009), nella pratica del *Taiji quan*, vengono impiegate numerose tecniche di respirazione. La tecnica di respirazione principale, denominata "respirazione naturale", è la base di partenza per tutte le altre tecniche. Nella respirazione naturale, il praticante respira lentamente e profondamente, ma senza sforzarsi, inspirando ed espirando attraverso il naso. Durante la respirazione, la bocca resta chiusa ma senza stringere i denti. La punta della lingua viene premuta in maniera leggera contro il palato superiore. Durante la fase di inspirazione, la parte inferiore dell'addome si dilata, per poi svuotarsi nel momento dell'espirazione. Il respiro non deve essere mai trattenuto e gli occhi dovrebbero rimanere socchiusi.

Nella pratica del *Taiji quan*, i movimenti sono coordinati con il respiro, ma la successione dei respiri risulta opposta a quella dei movimenti delle braccia.

L'inspirazione avviene quando le braccia sono stese in avanti o sopra la testa, mentre l'espiazione avviene quando le braccia sono contratte o stese all'indietro. Con il passare del tempo e grazie alla pratica costante, la respirazione diventa una parte inconscia dell'esercizio, ma in nessuna circostanza perde la sua importanza.

2.2 *Taiji quan* come arte marziale

Despeux (2007) ci ricorda anche che la Cina era minacciata continuamente da guerre di confine e da guerre interne lungo il corso di tutta la sua storia. Tutto ciò spinse la Cina a sviluppare una rilevante tradizione di autodifesa. Nei testi classici sul *Taiji quan*, infatti, si leggono spesso aneddoti in cui gli antichi maestri sconfiggono senza alcuno sforzo i loro incauti avversari. Le arti marziali, quindi, ricoprivano un ruolo importante nella civiltà cinese, il cui ideale era mantenere l'equilibrio fra le virtù civili e le virtù militari nella vita di tutti i giorni.

Come riportato da Despeux, la popolazione cinese ricomprende il *Taiji quan* fra le arti marziali (in cinese 武术 *wushu*). Nello specifico, il *Taiji quan* è stato classificato come un'arte marziale interna, in opposizione alle arti marziali esterne, tra cui troviamo ad esempio la cosiddetta Shaolin. Quest'ultima è una tecnica di autodifesa il cui nome significa "tecnica di combattimento a mani nude della Suprema Sommità"⁹. Le tecniche di base di questi tipi di arti marziali includono calci, pugni, cadute, lotta e bloccaggio. Allo stesso tempo, le arti marziali interne enfatizzano anche la pratica del *Qi*, che verrà trattata in un paragrafo successivo.

Il *Taiji quan* dà grande importanza alla difesa personale e utilizza l'effetto centrifugo per neutralizzare la forza d'attacco dell'avversario. Questa tecnica si oppone al 太极剑 *Taiji Jian*, "tecnica della spada *Taiji*", o 太极刀 *Taiji Dao*, "tecnica della sciabola del *Taiji*". Despeux (2007) afferma: "nella tradizione cinese, la forza del guerriero non è tanto finalizzata all'attacco, quanto alla difesa e al ristabilimento della 'Grande pace' (太平 *taiping*)". È possibile ritrovare questo tema nel corso di tutta la storia dell'Impero.

Tale ideale è stato perseguito da gruppi o società segrete e anche da singoli individui, i quali si ergevano a difensori della giustizia con l'obiettivo di garantirla nella vita di tutti i giorni. Questi guerrieri erano disposti a tutto pur di difendere i propri ideali, anche a sacrificarsi se si fosse reso necessario, e non esitavano ad opporsi agli ordini imperiali, quando ritenevano che sarebbero diventati fonte di ingiustizia. Uno di questi gruppi è quello dei Boxer, di cui parleremo in maggiore dettaglio successivamente. Secondo Harrington (2013), nel 1900 i Boxer insorsero nel tentativo di allontanare le forze straniere e

⁹ Traduzione estratta da opera di Catherine Despeux *Taijiquan. Tecnica di lunga vita*.

proteggere l'eredità culturale del loro popolo. Nonostante la Ribellione dei Boxer non abbia avuto successo, questo evento conferma il desiderio della popolazione cinese di preservare l'equilibrio all'interno del paese.

L'esistenza di questi eroi dai nobili ideali è considerata da Sima Qian, primo storico ufficiale della Cina, un fenomeno abbastanza importante, tanto da dedicare loro nello 史记 *Shiji*, o Memorie storiche, due biografie: "Biografia degli assassini" e "Biografia dei cavalieri erranti"¹⁰. Despeux afferma che i cavalieri erranti erano fonte di molte preoccupazioni per il potere centrale, al quale non esitavano ad opporsi. Essi contribuirono al rovesciamento di molte dinastie, come quella degli Yuan. Questi cavalieri agivano, la maggior parte delle volte, alla testa di milizie che organizzavano essi stessi o che erano già presenti nei villaggi. In alcuni casi si trattava di un'intera famiglia che si dedicava allo studio delle arti marziali. Per quanto riguarda l'origine sociale dei membri che costituivano le milizie, però, la letteratura popolare offre pochi elementi. Tuttavia, si trovano spesso riferimenti al gran numero di figli di famiglie povere che si univano a queste milizie.

2.3 Taiji quan come tecnica di meditazione

Secondo Yu Gongbao (1999), si tratta di "cultura cinese in pratica che impiega i movimenti del corpo per esprimere, interpretare e promuovere uno spirito culturale che, allo stesso tempo, esprime l'antica concezione cinese della vita, dell'equilibrio della natura e dello sviluppo". Affondando le proprie radici nel Taoismo, il *Taiji quan* ne rispecchia ancora oggi la visione della vita ed i suoi principi fondamentali: la ricerca dell'armonia degli opposti, l'equilibrio tra le forze positive e negative (Yin e Yang), e il contatto con l'energia alla base dell'universo, o *Qi*. Questo collegamento è confermato anche da Catherine Despeux, la quale nel suo libro dedica un capitolo alla descrizione del concetto di *Taiji* 太极. Il *Taiji* è chiamato anche "Supremo Ultimo" e rappresenta il dualismo di Yin e Yang. La relazione tra queste due energie è simboleggiata dal diagramma di *Taiji* (太极图 *taijitu*), un'immagine che ricorre spesso nelle nostre menti quando pensiamo alle arti marziali.

¹⁰ I titoli delle due biografie sono stati tradotti dal francese ad opera del tesista, con l'ausilio di dizionario online Deepl (vedi <https://www.deepl.com/it/translator>).



Fig. 3 - Diagramma di *Taiji*

Pertanto non è solo un'arte marziale di autodifesa, quanto una disciplina spirituale, una "meditazione in movimento", che coinvolge l'individuo a tutti i livelli e richiede lunghi anni di pratica.

Vi è un'evidente influenza del Confucianesimo nelle concezioni etiche che ne regolano la pratica: la virtù e l'autodisciplina. Secondo il dizionario Britannica, nella filosofia cinese *De* rappresenta la virtù, la forza morale interiore che può aiutare una persona ad influenzare positivamente il comportamento di chi gli sta attorno ¹¹. Secondo Yu (2002), è convinzione diffusa che sia impossibile raggiungere il livello più alto nella pratica del *Taiji quan* senza alti standard morali e che i maestri del *Taiji quan* non possano essere considerati tali senza valori morali esemplari. James (2021) definisce l'autodisciplina di stampo confuciano come l'abilità di mantenere il controllo sui nostri desideri e impulsi per rimanere concentrati e portare a termine i nostri obiettivi.

Secondo Ospina (2009), l'obiettivo globale della pratica del *Taiji quan* come forma di meditazione non è padroneggiare i movimenti, ma di apprezzare quel senso di armonia interiore ed esteriore che si sviluppa man mano che i movimenti diventano più fluidi, riuscendo però a mantenere il controllo e la mente più reattiva, ma comunque serena. Per imparare e praticare con successo il *Taiji quan*, i praticanti devono seguire specifici principi tradizionali che fanno riferimento alla postura e al movimento dei praticanti. Alcuni di questi principi sono: tenere la testa in allineamento verticale rispetto al corpo, rilassare il torace e raddrizzare la schiena, usare l'attenzione mentale invece della forza fisica e cercare la calma mentale nel movimento.

¹¹ Vedi <https://www.britannica.com/topic/de> (ultima consultazione 02/08/2022).

3. *Taiji quan*, *Qi* e *Qi gong*

Secondo Ospina, il *Qi gong* 气功 è classificato come una delle pratiche della cd. “medicina energetica”, una categoria che include *Reiki*, il Tocco terapeutico¹² e la pratica di origine coreana chiamata *Chundosunbup*. Come spiegano le dottoresse Degli Agosti e Miracca (2020)¹³: “la medicina energetica si basa sul presupposto che accanto al nostro corpo fisico e al nostro corpo mentale esista anche un corpo vitale, costituito da energia”. La pratica del *Qi gong*, infatti, servirebbe a ridurre la pressione mentale nella società, ad aiutare le persone che soffrono di una qualche forma di squilibrio interiore e forse persino ad abbassare il tasso di criminalità.

Yang (2005) spiega che il *Qi gong* è ancora un concetto relativamente nuovo al di fuori della Cina. Tale metodo terapeutico, infatti, è stato introdotto in Europa e negli Stati Uniti solo nel 1973, in occasione del viaggio del presidente Nixon in Cina. Per capire il *Qi gong*, è necessario comprendere che cos’è il *Qi* 气. Yang definisce il *Qi* come “l’energia o forza naturale che permea l’universo”. Esistono tre tipologie di *Qi*: il primo è il *Qi* del Cielo (天气 *tianqi*), costituito dalle forze esercitate dai corpi celesti sulla terra, come ad esempio la luce della luna i suoi affetti sulle maree; il secondo è il *Qi* della Terra (地气 *diqui*), che assorbe il *Qi* del Cielo, subendone allo stesso tempo l’influenza; infine, abbiamo il *Qi* dell’Uomo (人气 *renqi*), influenzato dalle altre due tipologie di *Qi*. Nell’antichità, la popolazione cinese credeva che il tempo atmosferico, il clima e i disastri naturali dipendessero dal *Qi* del Cielo. La divinazione e l’astrologia sono degli esempi del legame del *Qi* del Cielo con quello dell’Uomo. Un esempio del rapporto tra il *Qi* del Cielo e quello della Terra è rappresentato dai fiumi che straripano o che cambiano il proprio corso.

Come riportato da Ospina (2009), il *Qi gong* risalirebbe al periodo della Dinastia Shang (1600 a.C. - 1100 a.C.) ed è considerato la base della medicina tradizionale cinese. È connesso intimamente con la pratica del *Taiji quan*, dato che entrambe le discipline richiedono un posizionamento corretto del corpo, un’esecuzione efficiente dei movimenti e respiri profondi. Inoltre, una mente concentrata ma allo stesso tempo calma è un elemento fondamentale in entrambi i casi.

¹² “Il tocco terapeutico è un tipo di medicina energetica. Consiste nell’utilizzare l’energia del terapeuta (biocampo) per influenzare il biocampo del paziente. Solitamente, i praticanti non toccano fisicamente il paziente, bensì muovono le loro mani a breve distanza da lui”. (Vedi <https://www.msmanuals.com/it-it/professionale/argomenti-speciali/medicina-integrativa-complementare-e-alternativa/tocco-terapeutico>, ultima consultazione 26/07/2022)

¹³ <https://www.doceo-ecm.it/medicina-energetica/> (ultima consultazione 29/09/2022).

La principale differenza tra il *Taiji quan* e il *Qi gong* è che il primo è un'arte marziale. Nonostante nel *Taiji quan* i movimenti siano di solito eseguiti lentamente, essi possono essere velocizzati per fornire una forma di autodifesa. Ciò però non vale per il *Qi gong*. Per questa ragione, la visualizzazione che accompagna l'esecuzione di una particolare Forma è differente. Per quanto riguarda i movimenti del *Taiji quan*, potrebbe essere richiesta la visualizzazione delle possibili conseguenze esterne, ad esempio la neutralizzazione dell'attacco avversario. Nel *Qi gong*, invece, lo stesso movimento richiederebbe la visualizzazione delle conseguenze interne legate al flusso del *Qi*, come il flusso del *Qi* lungo un braccio o la cura dell'artrite.

Un principio fondamentale del *Qi gong* è che l'intenzione può dirigere il flusso del *Qi* nel nostro corpo. La mente guida il *Qi*, e il *Qi* a sua volta guida il flusso del nostro sangue. Per esercitare questo controllo sul *Qi*, il praticante deve calmare la mente e svuotarla da qualsiasi pensiero. Il successo di una persona nella pratica del *Qi gong* è direttamente collegato alla sua capacità di concentrarsi attraverso questo metodo. Tale obiettivo è raggiunto concentrando la mente e il corpo su una corretta respirazione e visualizzando il *Qi* come un fluido che si muove all'interno del nostro corpo.

4. Filosofia del *Taiji quan*¹⁴

Nella traduzione annotata dei *Classici del Taiji quan*¹⁵ di Davis (2004), leggiamo che questa arte marziale ha creato il suo repertorio culturale attingendo da fonti come il *Libro dei Mutamenti* e dalle correnti filosofiche del Taoismo e del Confucianesimo. La filosofia del *Taiji quan*, quindi, è un'estensione della filosofia e dello stile di vita tradizionali cinesi, dove il Taoismo e il Confucianesimo erano visti come due risposte distinte alle condizioni sociali, politiche e filosofiche della Cina antica.

Secondo la *Golden Lion Academy* (2022), il Confucianesimo si occupa di questioni sociali, di condotta e di società umana. Confucio ha delineato un modello di pensiero che è stato seguito da milioni di persone per diverse generazioni. Il suo obiettivo personale era quello di riportare la pace e l'ordine

¹⁴ Questo paragrafo fa riferimento al contenuto di un articolo presente sul sito della Golden Lion Academy (vedi <https://www.goldenlion.com.au/tai-chi/history-tai-chi/philosophy/>, ultima consultazione 02/08/2022). La traduzione dei contenuti è opera del tesista con l'ausilio del dizionario cartaceo.

¹⁵ I *Classici del Taiji quan* sono una raccolta di oltre 100 articoli sull'arte marziale cinese del *Taiji quan* scritti dai maestri dell'arte marziale nel corso dei secoli. La versione originale dell'opera è disponibile sul sito <https://cctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=658991> (ultima consultazione 02/08/2022).

nelle province. Predicava che se vogliamo raggiungere uno stato di ordine e di pace, dobbiamo tornare ai valori tradizionali della virtù. Secondo Confucio, gli antichi avevano una comprensione migliore dell'ordine e della gerarchia del cielo e della terra. Ad opinione di Gardner (2014), Confucio era dell'idea che se il buon governo, le appropriate relazioni sociali e il rispetto per gli altri hanno prevalso nell'antichità, possono avere la meglio ancora una volta.

Il Taoismo, invece, ha un carattere molto più individualista e mistico, fortemente influenzato dalla natura. Ciononostante, Simpkins (2015) afferma che anche il Taoismo può avere un'applicazione pratica nella nostra vita e ha ispirato la politica, la medicina, l'arte e la scienza. Il Taoismo si basa sull'idea che dietro a ogni cosa materiale e a ogni cambiamento del mondo si nasconda un principio fondamentale e universale, ovvero la Via o *Dao* 道. Perciò, il *Dao De Jing* (道德经)¹⁶ potrebbe essere tradotto come "Il libro della Via e della virtù". Allo stesso tempo, i *Classici del Taiji quan* sono diventati noti come la modalità con cui la filosofia del *Dao* viene messa in pratica, dato che raccolgono una raccolta di testi scritti da maestri di arti marziali ed espongono i principi filosofici e non da seguire nella pratica del *Taiji quan*.

Nel *Dao De Jing*, Laozi insegna il principio del "non agire" (in cinese 无为 *Wuwei*), ovvero sforzarsi di seguire il naturale corso degli eventi, senza mettersi contro di esso. Agendo secondo natura, si entra in armonia con la propria essenza, ovvero il *Dao*. Come spiega la *Golden Lion Academy*¹⁷, l'idea di base è che il *Dao* ha dato vita all'Uno. Ciò fa riferimento al diagramma del *Taiji* e alla filosofia che essa racchiude. Quando l'Uno ha creato il Due, infatti, vennero scoperte due forze della natura tra loro opposte. Questo due forze sono lo Yin e lo Yang. Secondo il dizionario Britannica¹⁸ lo Yin è simbolo di terra, femminilità, oscurità, passività e assorbimento. È presente nei numeri pari, nelle valli e nei ruscelli, ed è rappresentato dalla tigre, dal colore arancione e da una linea spezzata. Lo Yang, invece, è concepito come cielo, mascolinità, luce, reattività e penetrazione. È presente nei numeri dispari, nelle montagne, ed è rappresentato dal drago, dal colore azzurro e da una linea ininterrotta.

La *Golden Lion Academy* afferma che poiché tutti i fenomeni hanno in sé i semi del loro stato opposto, si parla di "presenza nell'assenza". Lo Yin e lo Yang sono in continua lotta tra di loro, senza che nessuna delle due possa prendere il sopravvento. Nell'istante esatto in cui una raggiunge il suo massimo potenziale, cede il passo all'altra e il ciclo ricomincia da zero. Per vivere in armonia con il *Dao*, quindi, l'uomo deve vivere in accordo con le forze dello Yin e dello Yang.

¹⁶ "Scrittura sacra fondamentale del taoismo, attribuita dall'unanime tradizione cinese a Lao Zi". (vedi <https://www.treccani.it/enciclopedia/daodejing/>, ultima consultazione 02/08/2022).

¹⁷ Ibidem.

¹⁸ <https://www.britannica.com/topic/yinyang> (ultima consultazione 29/09/2022).

Nonostante queste due correnti filosofiche sembrano non avere un punto di contatto, lo sviluppo del *Taiji quan* ha offerto un punto di caduta sia al Taoismo che al Confucianesimo. La difesa personale era molto importante per la Cina, così come la soddisfazione dell'imperativo confuciano di agire in un modo che fosse in accordo con il *Dao*. Gli elementi dell'azione fisica e del miglioramento personale potevano rafforzare sia lo Stato che l'individuo. Perciò, molti insegnanti mostravano ai loro studenti come risolvere vari tipi di tensione. Tra queste tensioni vi era quella tra azione esterna e riflessione interna, posta al centro del rapporto tra lo Yin e lo Yang nella vita di tutti i giorni.

5. Storia del *Taiji quan*¹⁹

In questa sezione andremo ad analizzare lo sviluppo storiografico del *Taiji quan*, per investigare l'origine di questa arte marziale, sulla base della documentazione prodotta dalla *Golden Lion Academy* e dall'Università del *Tennessee Chattanooga*.

Preliminarmente, un'avvertenza: chiunque tenti di presentare un resoconto affidabile della storia del *Taiji quan* si trova su un terreno alquanto instabile, soprattutto se si tratta di un osservatore esterno alla società cinese, che deve appoggiarsi a ricerche e scritti di terzi. Sembra quasi impossibile scriverne una versione definitiva, storicamente accurata e verificabile, a causa del miscuglio di fatti, finzione, mito e leggenda che si presenta a chiunque legga più di una fonte su questo argomento.

Alcuni individui, infatti, appaiono spesso nei resoconti storici cinesi, ma vengono citati in tempi diversi e svolgendo azioni diverse. In altre situazioni, invece, i loro nomi sono scritti in modo diverso, o vengono fornite date di nascita precise per persone che poi vengono descritte come figure mitologiche da altri scrittori.

5.1 Ipotesi sulla nascita del *Taiji quan*

Citando le parole di Catherine Despeux: “quando osserviamo i cinesi praticare il *Taiji quan* nei giardini pubblici, la prima impressione è che essi stiano danzando, tanto i loro movimenti sono eseguiti con grazia e lentezza, in un susseguirsi

¹⁹ Questa sezione storiografica della tesi è basata su un articolo disponibile sul sito della *Golden Lion Academy* (vedi <https://www.goldenlion.com.au/tai-chi/history-tai-chi/>, ultima consultazione 02/08/2022) e su un articolo dell'Università del *Tennessee Chattanooga* (vedi <https://www.utc.edu/arts-and-sciences/social-cultural-and-justice-studies/anthropology/wheelchair-tai-chi-chuan-program/story>, ultima consultazione 02/08/2022). La traduzione è opera del tesista con l'ausilio di dizionario cartaceo e dizionario elettronico DeepL <https://www.deepl.com/it/translator>.

ininterrotto²⁰". Ciononostante, il *Taiji quan* non è classificato come un tipo di danza, ma come arte marziale, per quanto riguarda almeno le sue origini, sia dal punto di vista storico che semantico. Il termine *Taiji*, infatti, significa letteralmente "Boxe della Suprema Sommità". Le origini del *Taiji quan* sono ricche di miti e leggende, proprio come molte altre arti curative nel mondo. Queste leggende sono state registrate in maniera poco chiara nel corso della storia. Secondo gli studi dell'Università del *Tennessee Chattanooga*²¹, è possibile affermare che durante la prima parte della dinastia Han occidentale (汉朝 *HanChao*), ovvero tra il 206 a.C. e il 24 d.C., ebbero inizio i primi tentativi di integrare i concetti di *Taiji quan* e Yin-Yang con la Teoria dei Cinque Elementi in esercizi fisici.

La formulazione delle teorie dello Yin-Yang e dei Cinque Elementi sono state le maggiori conquiste dell'antico pensiero cinese. Secondo la definizione offerta da Hong (2015), la teoria dei Cinque Elementi è legato all'antico pensiero secondo cui ogni cosa nel mondo naturale deriva dai cinque elementi di base: legno, fuoco, terra, metallo e acqua. Questi cinque elementi sono sistemati ad anello in senso orario, così da sottolineare la loro relazione reciproca e le loro interazioni. Una delle principali applicazioni della teoria dei Cinque Elementi è in relazione agli organi *Zangfu* 脏腑, i quali secondo la medicina cinese tradizionale sono degli insiemi di funzioni, anche se a volte sono trattati come strutture somatiche.

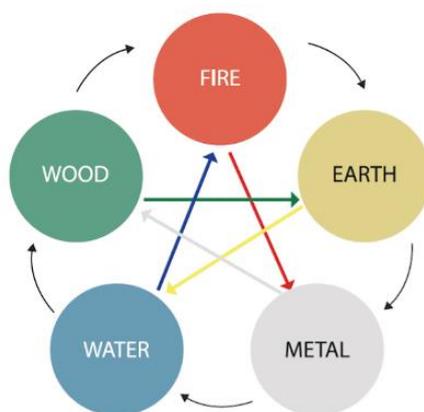


Fig. 4 - Modello dei Cinque Elementi

Questo approccio sintetico che legge tutti i sistemi naturali, compreso il corpo umano, in relazione a queste due dottrine, ha modellato l'epistemologia e la metodologia di tutta la scienza cinese successiva, compresa la medicina tradizionale. Nell'arco di diverse migliaia di anni questo concetto di

²⁰ Citazione tratta dall'opera di Catherine Despeux, *Taiji Quan. Tecnica di lunga vita* (2007).

²¹ Ibidem.

‘integrazione’, alla base sia dello Yin-Yang che della filosofia medica dei Cinque Elementi, si è evoluto in un sistema poliedrico di teoria e pratica.

Secondo la *Golden Lion Academy*²², ci sono stati numerosi dibattiti sullo sviluppo culturale cinese. Nello specifico, si discuteva se l’antica Cina tra il 1000 a.C. e il 200 a.C., anni di carattere altamente formativo, avesse sviluppato le proprie religioni e filosofie in maniera indipendente dall’influenza esterna o se fosse stato invece il contrario. Questo periodo della storia della Cina è importante perché da esso nascono il Taoismo, il Confucianesimo e un’altra corrente filosofica chiamata Legalismo. Di questi tre, il Taoismo è di particolare rilevanza per il *Taiji quan*, in quanto ritenuto la forza trainante della sua creazione.

Ci sono anche prove che suggeriscono alcuni parallelismi tra lo yoga indiano (la cui storia risale ancora più indietro nel tempo) e le routine di esercizio taoiste. Giulia Boschi nel suo libro *Medicina Cinese: la radice e i fiori* (1997), spiega che nel 1973 gli archeologi cinesi rinvennero nel sito di una tomba del periodo Han a *Mawangdui*, nella Cina centrale, una serie di importanti manoscritti. Tra questi vi erano la più antica versione conosciuta del *Dao De Jing*, la più antica versione esistente del Libro dei Mutamenti (o *Yijing*) e un manoscritto di seta che raffigura una serie di ventotto esercizi ginnici che prendono il nome da animali. Tra questi, l’ultimo è di maggiore interesse per la nostra discussione, poiché ha creato molti dubbi riguardo la paternità di quel tipo di esercizi. Nel libro *Chinese Medical Qigong* del 2013, Hua Tuo, un medico vissuto durante la dinastia Han, è considerato l’ideatore del Gioco dei Cinque Animali, il quale è una forma di esercizio di *Daoyin*²³ di cui parleremo meglio in un secondo momento. Tuttavia, in India sono stati ritrovati esercizi yogici di origine più antica, anch’essi intitolati ad animali e molto simili, se non identici, nella posa. Poiché la tomba di *Mawangdui* risale al 200 a.C. circa, è chiaro che la saggezza di imitare i movimenti degli animali per promuovere la salute personale era nota in Cina almeno cinquecento anni prima che a Hua Tuo venisse attribuita l’ideazione dei Cinque esercizi con gli animali.

A partire dal 220 a.C., dopo aver attraversato secoli di sconvolgimenti durante il periodo noto come “Stati combattenti”²⁴, la Cina fu riunificata sotto il

²² <https://www.goldenlion.com.au/history-tai-chi-part-2/> (ultima consultazione 29/09/2022).

²³ “Il *Daoyin* è un sistema ginnico completo che prevede esercizi statici per il riequilibrio posturale, ma anche dinamici per il miglioramento delle facoltà motorie ed energetiche, grazie al controllo cosciente della respirazione e ad un lavoro integrato di concentrazione e meditazione”. (Vedi <http://www.daoyin.it/>, ultima consultazione 03/08/2022).

²⁴ “Periodo finale della dinastia cinese dei Zhou orientali (770-221 a.C.), tradizionalmente divisa in Primavera e autunni (770-481 a.C.) e S.c. (453-221 a.C.). Il periodo è caratterizzato da continue lotte tra gli Stati per la supremazia; la storiografia ricorda sette regni principali: Qin, Wei, Han, Zhao, Qi, Yan e Chu”. (Vedi

suo primo imperatore. Le tre filosofie del Taoismo, del Confucianesimo e del Legalismo erano in quel momento saldamente radicate a tutti i livelli della società. Il commercio e i contatti con altri Paesi lungo la famosa Via della Seta erano in aumento; la scienza progrediva e la medicina aveva sostituito la credenza negli spiriti maligni come causa delle malattie con trattamenti che oggi sono parte integrante della "Medicina tradizionale cinese". Secondo la *Golden Lion Academy*, alcune forme di esercizio nello stile *Qi gong/Yogic* venivano utilizzate per rimettere in salute i malati. Tuttavia, non ci sono prove dell'esistenza in quel periodo di alcuna forma di arte marziale, se non l'ipotesi che l'esercito imperiale dovesse avere un certo tipo di addestramento nel combattimento ravvicinato. Si ipotizza anche che parte della popolazione potesse aver escogitato i propri metodi di autodifesa, data la minaccia sempre costante dei banditi.

Da questo momento fino alla metà del XVII secolo d.C. entriamo in un periodo in cui miti, leggende, speculazioni, discussioni – e, in parte, i fatti – prendono il sopravvento nella ricerca delle origini del *Taiji quan*. È comunemente accettato che il Buddismo abbia iniziato a diffondersi in Cina nel I secolo d.C., anche se non ha ottenuto riconoscimenti significativi fino a duecento anni dopo, quando il crollo della tarda dinastia Han ha costretto a ripensare le credenze tradizionali e ad aprire le menti degli studiosi alla nuova religione. La prima personalità, in termini di arti marziali e di medicina cinese, a emergere da questo primo periodo è proprio Hua Tuo. Secondo il dizionario Britannica, Hua Tuo è un medico e chirurgo cinese noto soprattutto per le sue operazioni chirurgiche e per l'uso di una formulazione anestetica a base di erbe ricavata dalla canapa²⁵. È anche un grande sostenitore dell'uso dell'esercizio fisico per promuovere la salute.

Secondo Feng (2021)²⁶, durante la dinastia Han Occidentale, verso il 220 d.C., a Hua Tuo viene generalmente attribuito il merito di aver ideato gli esercizi fisici e mentali che divennero noti come *Wu Qin Xi* (五禽戏) (che significa "Esercizio dei Cinque Animali"²⁷), chiamato anche Gioco dei Cinque Animali), la prima arte marziale sistematizzata in Cina. Basato su movimenti di animali combinati con tecniche di combattimento forse preesistenti e metodi di costruzione del *Qi*, il Gioco dei Cinque Animali fu il primo sistema di esercizi

https://www.treccani.it/enciclopedia/stati-combattenti_%28Dizionario-di-Storia%29/, ultima consultazione 03/08/2022).

²⁵ Vedi <https://www.britannica.com/biography/Hua-Tuo>, ultima consultazione 03/08/2022.

²⁶ Vedi [https://www.interculturalroots.org/product/the-five-animal-frolics-medical-qi-gong-5-of-12-bird-or-crane-by-dr-alex#:~:text=Wu%20Qin%20Xi%20\(%E4%BA%94%E7%A6%BD%E6%88%8F\)%20%E2%80%93,Dynasty%20\(25%2D220\)](https://www.interculturalroots.org/product/the-five-animal-frolics-medical-qi-gong-5-of-12-bird-or-crane-by-dr-alex#:~:text=Wu%20Qin%20Xi%20(%E4%BA%94%E7%A6%BD%E6%88%8F)%20%E2%80%93,Dynasty%20(25%2D220)), ultima consultazione 03/08/2022.

²⁷ Traduzione proposta dal tesista con ausilio di dizionario elettronico Pleco.

ideati per mantenere e migliorare la salute delle persone. Si contrappone all'applicazione di altre tecniche finalizzate alla cura dei malati, come il *Qi gong*.



Fig. 5 - Hua Tuo

Secondo un articolo apparso su CCTV.com²⁸, Hua Tuo è stato in seguito imprigionato e presumibilmente assassinato dall'allora primo ministro e signore della guerra Cao Cao²⁹. Dato che i suoi manoscritti sono stati bruciati, ci sono dubbi sulla paternità di questi esercizi. La creazione del Gioco dei cinque animali è attribuita da altri studiosi a un taoista di nome Jun Qian. In ogni caso, il Gioco dei cinque animali è una parte importante del puzzle, poiché si pensa che sia la base degli sviluppi successivi che hanno portato direttamente a tutte le varie forme di arti marziali che conosciamo oggi.

La *Golden Lion Academy*³⁰ spiega che circa trecento anni dopo, intorno al 525 d.C., un monaco buddista Chan di nome Da Mo³¹ (noto anche come *Bodhidharma*) si stabilì nel tempio di Shaolin, nella provincia di Henan. Da Mo, principe indiano nato nel 482 d.C., aveva viaggiato e predicato in Cina per qualche tempo prima di recarsi sulla catena montuosa di *Song*, dove si trovava il tempio. Secondo Ark (2022), i monaci di Shaolin praticavano una meditazione di

²⁸ Vedi <http://english.cctv.com/program/newfrontiers/20091118/104017.shtml>, ultima consultazione 03/08/2022.

²⁹ "Cao Cao, romanizzazione Wade-Giles Ts'ao Ts'ao, nome di cortesia (zi) Mengde, (nato nel 155 a.C., Qiaoxian [nell'odierna Bozhou, provincia di Anhui], Cina - morto nel 220, Luoyang [nell'odierna provincia di Henan]), uno dei più grandi generali della fine della dinastia Han (206 a.C.-220 a.C.) della Cina". (Vedi <https://www.britannica.com/biography/Cao-Cao>, ultima consultazione 03/08/2022, traduzione ad opera del tesista).

³⁰ <https://www.goldenlion.com.au/history-tai-chi-part-2/> (ultima consultazione 29/09/2022).

³¹ Vedi <https://www.britannica.com/biography/Bodhidharma>, ultima consultazione 03/08/2022.

lunga durata che li rendeva spiritualmente forti, ma fisicamente deboli. Vedendo questo apparente squilibrio nella loro pratica quotidiana, Da Mo si impegnò a migliorare la situazione, ideando un programma di esercizi per aiutare i monaci a sopportare meglio le esigenze del loro stile di vita isolato. Non è chiaro quale sia stato l'insieme di conoscenze a cui si è fatto ricorso per mettere a punto questo programma, né quanto tempo ci sia voluto per attuarlo, poiché anche se il tempio avesse tenuto dei registri, sarebbero andati perduti da tempo.

Ciò che emerse, però, fu un nuovo percorso da seguire nel viaggio verso l'illuminazione, che vide i monaci diventare fisicamente più forti e virtualmente imbattibili in combattimento. Sembrava che per la prima volta la tempra fisica, le tecniche di combattimento, il rafforzamento del *Qi* e la guida spirituale fossero stati combinati in una forma di arte marziale sistematizzata. In seguito, divenne noto come Sistema di combattimento Shaolin o Kung Fu. Secondo Yang (2007), i metodi utilizzati in questo nuovo sistema divennero la base di due classici: *Yi Jin Jing* ("Classico del cambio dei muscoli/tendini") e *Xi Sui Jing* ("Classico del lavaggio del midollo/cervello"), entrambi attribuiti a Da Mo e stampati nel 550 d.C. circa. Da Mo sarebbe morto nel 539 d.C.

5.2 Il maestro leggendario Zhang San Feng

Il Taoismo esisteva da quasi mille anni, il *Qi gong* era praticato da altrettanto tempo e le tecniche di combattimento esistevano presumibilmente in una forma o nell'altra prima degli sviluppi di Shaolin. Come abbiamo già detto in precedenza, il *Taiji quan* è ed era ritenuto un'arte marziale temibile. Il suo fondamento filosofico è il Taoismo, non il Buddismo, e l'obiettivo dei praticanti è entrare in unione con il *Taiji*, ovvero il "Supremo Ultimo".

Per continuare la discussione sulle origini del *Taiji quan*, è necessario introdurre un nuovo personaggio: il monaco taoista Zhang San Feng. Girano molte leggende intorno a questa figura e alcuni ipotizzano addirittura che Zhang San Feng sia solo una leggenda. È considerato il creatore del *Taiji quan*, ma non ci sono prove definitive a riguardo. Le informazioni su questa figura sono incerte. Molte fonti, tra cui Garofalo (2020)³², indicano come possibile anno di nascita il 1247 d.C. Nato in una località vicino alla montagna *Longhu* (chiamata anche montagna "Dragone-Tigre"), nella provincia di Jiangxi, nel sud-est della Cina. Era un maestro privato e un funzionario di corte della dinastia Yuan (1279-1368). Si dice che sia vissuto fino a 200 anni (1247-1447), ma la sua data di morte è incerta.

Tuttavia, questa non è l'unica versione dei fatti. Secondo un'altra tradizione, esisterebbero due Zhang San Feng, entrambi saggi e sacerdoti taoisti.

³² Vedi <https://www.egreenway.com/taichichuan/chang1.htm>, <https://www.marcogamuzza.it/zhang-san-feng/>, ultima consultazione 03/08/2022.

Uno nacque nella dinastia Song (960-1279 d.C.), visse sulla Montagna *Wudang* come recluso e combinò le tredici posture con altre pratiche e arti taoiste per creare uno stile di arti marziali interne che divenne popolare tra i taoisti che vivevano e studiavano sulla Montagna *Wudang*. Il secondo maestro Zhang San Feng (1279-1368) era originario di *Yizhou*, nella provincia di Liaotung. Il suo nome da studioso era Chuan Yee e Chun Shee. Anche lui viveva sul monte *Wudang* ed era un maestro e studioso taoista molto apprezzato, con molti poteri magici, divinatori e di guarigione. Visse molto a lungo e fu assai popolare tra la popolazione locale.



Fig. 6 - Zhang San Feng

Qualunque sia la verità sulle sue origini, si dice che Zhang San Feng abbia imparato il *Taiji quan* in sogno o dopo aver visto un uccello e un serpente combattere. La *Golden Lion Academy*³³ sostiene, invece, che più probabilmente Zhang San Feng applicò i principi taoisti della salute e la conoscenza della circolazione dell'energia alla sua vasta abilità nel Kung fu esterno, creando così qualcosa di veramente diverso: un'arte marziale che non usa la forza muscolare come fonte primaria di movimento, ma il *Qi*. I documenti disponibili nel monastero sulla Montagna *Wudang* parlano effettivamente di lui. Le descrizioni lo ritraggono alto due metri e mezzo, con le ossa di una gru e la postura di un pino, i baffi a forma di lancia. Questi testi dicono anche che in inverno e in estate indossava lo stesso cappello di bambù, portava uno spolverino di crine ed era in grado di percorrere 1000 里 *Li*, circa 500000 metri, in un giorno.

Gamuzza³⁴ (2022) riporta la leggenda secondo cui Zhang San Feng, mentre si stava dedicando alla meditazione, avrebbe assistito al combattimento tra una gru e un serpente. La gru si muoveva e attaccava il serpente con eleganza, morbidezza e velocità. D'altro canto il serpente, grazie ai suoi movimenti circolari sinuosi, riusciva tranquillamente a schivare gli attacchi. Zhang San Feng pensò

³³ <https://www.goldenlion.com.au/tai-chi-history-part-3/> (ultima consultazione 29/09/2022).

³⁴ <https://www.marcogamuzza.it/zhang-san-feng/> (ultima consultazione 29/09/2022).

che il movimento a spirale del serpente fosse simile al diagramma del *Taiji* (ovvero il simbolo dello Yin e dello Yang) e contenesse il principio del debole che vince sul forte. Basandosi sulle trasformazioni del Supremo Ultimo, lo Yin e lo Yang che portano agli otto Triagrammi del *Bagua* (八卦), i Triagrammi che portano alle 10.000 cose (tutto) e i Cinque Elementi (detti anche Cinque Movimenti o Fasi, 五行 *wuxing*) che sono la base della loro interazione, sviluppò il *Taijiquan*, per raccogliere il *Qi*, coltivarlo fino a farlo diventare 精 *Jing* (essenza) e quindi trasformarlo in 神 *Shen* (spirito). Ci sono molte versioni su quando esattamente il *Taijiquan* sia stato sviluppato da Zhang San Feng e nessuno ai giorni odierni conosce quella esatta. Tuttavia è largamente accettato il fatto che egli fosse un uomo molto intelligente, che studiò l'arte marziale Shaolin per circa dieci anni fino a padroneggiarlo. Con le basi dello Shaolin, poi, sviluppò le tredici posture originali del *Taiji quan*.

La *Golden Lion Academy* afferma che forse non si saprà mai la verità sulla figura di Zhang San Feng e sulle sue leggendarie imprese. Come già riportato nella sezione relativa ai problemi legati allo studio del *Taiji quan*, le conoscenze e gli insegnamenti di questa arte marziale venivano tramandate da maestro ad allievo principalmente per via orale, senza lasciarne una prova scritta. Gli insegnamenti, inoltre, molto probabilmente avvenivano a porte chiuse in ambienti privati e segreti. Tale conoscenza non sarebbe stata accessibile a tutti, essendo difficile da insegnare e difficile da acquisire. Perciò, sarebbe stata considerata un segreto da tutelare e da non diffondere pubblicamente.

In generale, e come riportato dalla traduzione annotata dei *Classici del Taiji quan* (Davis 2004), la prima parte della storia di questa arte marziale è avvolta nella leggenda e non del tutto chiara. Dalla prossima sezione in poi, tratteremo l'arco storico accettato e su cui concordano la maggior parte delle fonti.

5.3 Il Villaggio Chen e “Yang l’invincibile”

La tesi al momento più accreditata legherebbe la nascita del *Taiji quan* alla famiglia Chen, che viveva nel Villaggio Chen (陈家沟 *chenjiagou*), nella provincia dello Henan. Secondo un articolo pubblicato dall'Associazione Italiana Cheng Man Ching³⁵ (2018), tale villaggio sarebbe di grandi dimensioni, pari all'incirca alla superficie di metà della penisola italiana. Questo villaggio era ed è tuttora situato in una località remota.

Anche in questo caso, ci sono stati dibattiti su come il *Taiji quan* sia stato praticato in quel luogo. Secondo Gafney (2008), la famiglia Chen era coinvolta attivamente negli scontri che scoppiavano all'interno della regione. Nei *Classici del Taiji quan* (Davis 2004) troviamo scritto che questa famiglia ha praticato le arti

³⁵ <http://www.centrotaichichuan.it/> (ultima consultazione 29/09/2022).

marziali per numerose generazioni. Si ipotizza che nel XVII secolo all'interno della famiglia cominciarono ad emergere delle varianti delle arti marziali esterne da loro modificate, che applicavano i principi delle arti marziali interne derivanti dal Taoismo e dalla medicina tradizionale cinese.

Dopo la comparsa dello Stile Chen, il famoso studioso della storia delle arti marziali Hang Tao, aiutato dall'amico Gu Liuxin, studiò gli archivi di quella famiglia e formulò la tesi secondo cui Chen Wangting sarebbe il responsabile della creazione delle prime versioni del *Taiji quan*. Chen Wangting apparteneva alla nona generazione della famiglia Chen. Era un militare e un uomo di cultura. Secondo Gafney e Sim (2001), fu proprio Chen Wangting agli inizi della dinastia Qing ad adattare elementi di varie arti marziali esterne ai principi del Taoismo e della medicina cinese tradizionale, creando un insieme complesso di esercizi marziali chiamata "il Primo Metodo". Questo fatto, però, andrebbe a confutare la teoria secondo cui il *Taiji quan* sarebbe stato inventato da Zhang San Feng, rafforzando l'idea secondo cui questa figura sia solo il frutto di una leggenda.

Indipendentemente dal fatto che Chen sia stato o meno il vero autore del *Taiji quan*, o che abbia ulteriormente perfezionato abilità marziali tramandate da fonti sconosciute, il suo contributo è stato comunque significativo, tanto da far riconoscere il suo stile di *Taiji quan* come l'origine di quello della famiglia Chen. Stando a ciò che ha scritto Wong Wai Yi³⁶, infatti, la famiglia Chen ancora oggi sostiene con forza che il *Taiji quan* sia stato creato da Chen Wangting, con l'ausilio dei testi disponibili a quel tempo e soprattutto senza il sostegno di maestri esterni alla famiglia. Gafney e Sim, però, raccontano anche un'altra versione dei fatti, in cui Chen Wangting avrebbe ricevuto l'aiuto di Jiang Fa, che viveva nel villaggio *Zhaobao*. Entrambe queste versioni sono state oggetto di critiche. Secondo Peter Lim Tian Tek³⁷, Chen Xin, un altro membro della famiglia, nella sua opera *Illustrated explanation of Chen Family Taiji Quan* avrebbe attribuito la nascita di quest'arte marziale al capostipite della famiglia e non a Chen Wangting. Per quanto riguarda invece Jiang Fa, le ricostruzioni storiche prevalenti pongono la sua vita in un periodo successivo a quello di Chen Wangting.

Peter Lim Tian Tek ci offre un'altra tesi che collega Jiang Fa ad un altro membro della famiglia Chen, ovvero Chen Changxing³⁸. Quest'ultimo avrebbe seguito gli insegnamenti di Jiang Fa, semplificando lo stile insegnato dalla sua famiglia, il quale richiedeva delle doti atletiche non proprio comuni, rendendo la sua pratica più agevole e rendendolo più simile al *Taiji quan* che conosciamo oggi.

³⁶ Vedi l'articolo di Wong Way Yi, *Chen Family Taiji Quan*, sul sito www.chenfamilytaiji.com (ultima consultazione 04/08/2022).

³⁷ Vedi l'articolo di Peter Lim Tek Tian, *Part 1: The Origin Theories*, sul sito <http://www.itcca.it/peterlim/historg1.htm> (ultima consultazione 04/08/2022).

³⁸ Vedi l'articolo di Peter Lim Tian Tek, *Part 3: The development of Chen Taiji Quan*, sul sito <http://www.itcca.it/peterlim/historg3.htm> (ultima consultazione 04/08/2022).

L'apporto di Chen Changxin sarebbe importante anche per un altro motivo: Chen Changxing è stato l'insegnante di Yang Luchan (1799-1872).



Fig. 7 - Yang Luchan

Yang Luchan arrivò al villaggio Chen all'inizio del 1800. Non sono note le motivazioni che lo hanno spinto a intraprendere questo viaggio. Secondo quanto scritto nei *Classici del Taiji quan*, Yang Luchan apparteneva ad una famiglia povera e si recò al villaggio Chen per lavorare come servo a contratto per Chen Dehu, il quale possedeva una farmacia a Yongnian. Durante questo periodo, Yang Luchan avrebbe appreso l'esistenza dello Stile Chen e sarebbe riuscito a guadagnare la fiducia di Chen Changxing. Quest'ultimo, quindi, gli insegnò la tecnica della famiglia Chen. Qualunque sia la verità, Yang Lu Chan acquisì a pieno l'arte marziale interna e divenne noto come "Yang l'invincibile", essendo in grado di sconfiggere chiunque lo sfidasse in combattimento.

Successivamente, Yang Luchan ricevette il permesso di diffondere le nuove conoscenze acquisite al di fuori del villaggio dei Chen. Durante i suoi viaggi, non solo dimostrò di essere invincibile, ma insegnò anche ad altri il proprio stile di *Taiji quan*. Le sue lezioni avvenivano a porte chiuse e non in pubblico, proprio come accadeva al villaggio Chen. Secondo il resoconto della *Golden Lion Academy*³⁹, divenne un insegnante di arti marziali presso la Corte imperiale e guardia personale dell'imperatore, una posizione di solito riservata al più grande esperto di arti marziali in Cina. Dei suoi tre figli, uno morì precocemente, ma gli altri due impararono l'arte del loro maestro e lo raggiunsero come istruttori alla Corte imperiale. Il loro stile collettivo divenne noto come stile della famiglia Yang. La famiglia Chen, invece, continuò a

³⁹ <https://www.goldenlion.com.au/tai-chi-history-part-4/> (ultima consultazione 29/09/2022).

mantenere un profilo basso fino al 1928 circa, anno in cui Chen Fake cominciò a insegnare a Pechino lo stile della propria famiglia.

5.4 La famiglia Yang e gli stili successivi

Yang Luchan ebbe tre figli e quattro nipoti. Secondo i *Classici del Taiji quan* (Davis 2004), due dei suoi figli, Jianhou (1839-1917) e Banhou (1837-1982), diventarono a loro volta degli insegnanti di *Taiji quan*. Anche Jianhou ebbe tre figli e due di questi, Shaohou (1862-1929) e Chengfu (1883-1936), portarono avanti l'eredità familiare del *Taiji quan*. Yang Chengfu è una figura molto importante, poiché è il responsabile della diffusione del *Taiji quan* nella forma che conosciamo oggi. Il merito di Yang Chengfu è quello di aver modificato ulteriormente la forma di *Taiji quan* tramandata dalla sua famiglia in modo che potesse catturare l'attenzione di un pubblico più vasto, interessato anche alla pratica di quell'arte marziale per motivi legati alla salute personale.

Obuabasa Serikali (2006) spiega anche che durante il periodo di Yang presso la Corte imperiale, lo studioso Ong Tonghe, dopo aver assistito a una gara in cui Yang Luchan sconfisse una serie di sfidanti, scrisse un verso che definiva la tecnica di Yang come la manifestazione fisica della filosofia del *Taiji*. Da allora lo stile di Yang Luchan fu chiamato "*Taijiquan*" e, per associazione, anche tutti gli altri stili che ne derivarono.

A questo punto, per continuare l'esposizione della storia del *Taiji quan*, è necessario fare un piccolo passo indietro. In un periodo precedente a quello in cui Yang Luchan si recò alla Corte imperiale, tra i suoi primi studenti c'erano tre fratelli: Wu Chengqing (1800-1884), Wu Ruqing (1805-1885?) e Wu Yuxiang (1812-1880). Secondo la ricostruzione storica di Davis (2004), proprio come la famiglia Yang, anche la famiglia Wu abitava nella contea di Yongnian e i suoi membri erano stati inseriti nelle storie locali o dinastiche per i loro meriti civici, morali e professionali. Tutti e tre si applicarono con impegno e impararono lo stile del *Taiji quan* della famiglia Yang.

Secondo Abubuasa Serikali, Wang Yuxiang sarebbe il creatore dello stile Wu (Hao). Nel 1852, Wu Yuxiang si recò al Villaggio Chen, deciso a rintracciare il maestro di Yang, Chen Changxin. Presumibilmente, il suo scopo era quello di capire da solo cosa avesse reso invincibile Yang Luchan. Tuttavia, Wu Yuxiang non raggiunse mai la destinazione prevista. Finì invece al villaggio Zhaobao, dove ricevette l'insegnamento di un altro maestro Chen, Chen Qingping. Dopo un breve ma intenso periodo di allenamento, Wu tornò a casa e procedette a modificare la Forma del suo *Taiji quan*, inserendo al suo interno le abilità apprese da Chen Qingping. Sebbene avesse pochi allievi, lo stile di *Taiji quan* di Wu Yuxiang fu comunque tramandato. Secondo Davis, infatti, Wu Yuxiang ebbe almeno uno studente, ovvero suo nipote Li Yiyu (Li Jinglun, 1832-1892). Li Yiyu,

come suo zio, non ha avuto molti studenti. Tra questi, però, il più importante è un suo concittadino, Hao Weizhen. Quest'ultimo avrebbe eliminato alcune delle mosse originali, le quali prevedevano calci alti e movimenti esplosivi. Oggi è più ampiamente conosciuto come stile di *Taiji quan* della famiglia Hao, dopo essere stato adottato e reso popolare proprio dalla famiglia Hao. Questo stile è ancora praticato in Cina, ma è largamente sconosciuto al di fuori dei suoi confini.

Hao Weizhen ha poi insegnato lo stile Hao a Sun Luntang (1861-1933), il quale era esperto anche nel *Xingyi quan* 形意拳 e nel *Bagua zhang* 八卦掌. Sun Luntang sfruttò la sua conoscenza delle arti marziali e modificò lo stile che gli era stato insegnato, creandone uno proprio. Nacque così lo stile Sun. È lo stile più recente tra i principali ed è molto popolare in tutto il mondo, anche se non nella stessa misura dello Yang e del Wu. Rispetto agli altri stili, però, possiede un enorme vantaggio. Secondo la Golden Lion Academy, la figlia di Sun è ancora viva e quindi c'è un legame diretto con il creatore della Forma.

Tra gli allievi successivi di Yang Luchan, durante il suo periodo di permanenza al Palazzo imperiale, c'era una guardia del corpo di nome Quan Yu (1834-1902). Abubuasa Serikali nel suo libro spiega che ai membri della Guardia imperiale veniva insegnata una versione leggermente modificata dello stile Yang, nota come "stile piccolo"⁴⁰. Secondo la *Golden Lion Academy*, questa forma fu ideata per consentire l'uso di tecniche di combattimento efficaci mentre si indossavano le uniformi del Palazzo che, con le loro maniche lunghe e le vesti, rendevano molto difficili alcuni movimenti della consueta forma Yang originale. Quan Yu, conosciuto anche come Wu Quanyu, divenne un esperto di questo stile e fu molto apprezzato per le sue capacità. Cominciò ad elaborare una propria forma di *Taiji quan*, la quale aveva come base lo stile Chen. Aggiunse delle tecniche di lancio e di presa, ma mantenne i suoi movimenti piccoli e circolari. Pose maggiore attenzione sulla difesa del proprio corpo senza alterarne la morbidezza che lo caratterizza. Quan Yu continuò a trasmettere le sue conoscenze a molti studenti, tra i quali spicca il figlio Wu Jianquan (1870-1942). Fu Wu Jianquan a perfezionare ulteriormente lo stile del padre e a renderlo così popolare che oggi è conosciuto come stile Wu Jian Quan o semplicemente stile Wu, il quale è secondo solo allo stile Yang per popolarità mondiale.

5.5 La Ribellione dei Boxer

Quando Yang Luchan ha sviluppato il suo stile di *Taiji quan* tra il 1840 e il 1850, la dinastia Qing era già sulla via del declino. Secondo Hanes e Sanello (2002), la Prima Guerra dell'Oppio (1839-1842), combattuta contro la Gran Bretagna, segna un duro colpo per la dinastia allora regnante. Per la popolazione cinese,

⁴⁰ Traduzione proposta da me dell'inglese "small style".

quell'evento è diventato il simbolo della dominazione delle Potenze occidentali nel paese e ancora oggi ne sono visibili le conseguenze. Da quel momento in poi, l'odio verso gli stranieri e le potenze coloniali hanno cominciato a crescere all'interno della Cina. Secondo Harrington (2013), i Paesi europei e gli Stati Uniti diventarono i principali responsabili di qualunque cosa accadesse nel paese, che fossero problemi economici o disastri naturali.

Nel frattempo, il Cristianesimo ha cominciato a prendere piede nel Paese e, in reazione a ciò, è nata una società segreta che sferrava attacchi contro i sostenitori di tale religione. Secondo Delagoza (1999) questo gruppo si chiamava "Società dei Pugni Giusti e Armoniosi" ed è stato fondato nel 1890. I suoi membri praticavano il pugilato unito ad atti di tipo rituale, ritenendo che ciò potesse conferire loro abilità sovraumane. I praticanti più abili, quindi, assumevano un'aura di invincibilità, la quale li aiutava a intimorire gli avversari. Proprio per il tipo di allenamento a cui si sottoponevano, in Occidente erano chiamati "Boxer".

Anche se all'inizio questa organizzazione si schierava contro la dinastia Qing, in un secondo momento cominciarono a ricevere il sostegno del governo cinese. Nel 1899, i Boxer attaccavano apertamente i cristiani, di nazionalità cinese o straniera, in molte parti della Cina. Sfortunatamente, questi combattenti, pur essendo esperti nella pratica delle arti marziali, si trovarono in una posizione di inferiorità di fronte alle armi degli Occidentali, tra cui spicca la mitragliatrice. L'apice della persecuzione dei Boxer si ebbe nel 1900 e portò all'intervento di una forza internazionale e alla presa di Pechino nell'agosto del 1900. Secondo la *Golden Lion Academy*⁴¹, il massacro che ne seguì, noto come Ribellione dei Boxer, gettò la Cina in una nuova realtà in cui i valori tradizionali cinesi hanno dovuto piegarsi al volere delle potenze straniere. Yang Luchan, anche se morì trent'anni prima della Ribellione dei Boxer, ebbe modo di sperimentare in prima persona i problemi e le tensioni all'interno del paese. Secondo Qu (2016), problemi tradizionalmente centrali nella società cinese, come la sovrappopolazione, la carestia, la corruzione e l'inefficienza burocratica, colpirono con maggiore forza lo Stato Qing e la nazione cinese. Questo, unito al dissenso etnico tra i Mancù al potere e gli indigeni cinesi Han, avrebbe ulteriormente intensificato i problemi sociali della Cina in un modo mai visto prima. Nel 1861 il governo lanciò un Movimento di auto-rafforzamento, ovvero una politica ufficiale di industrializzazione nazionale. Nella sfera privata, invece, i cinesi adottarono gli ideali occidentali riguardo alla salute fisica, presenti anche nelle società segrete e tra i Boxer.

La *Golden Lion Academy* afferma che gran parte del vecchio modo di vivere della popolazione cinese cambiò dopo il 1900. Una popolazione prima statica

⁴¹ <https://www.goldenlion.com.au/tai-chi-history-part-6/> (ultima consultazione 29/09/2022).

cominciò a muoversi di più, soprattutto perché costretta a farlo per motivi di sopravvivenza. Di conseguenza, anche il modo di insegnare le arti marziali iniziò a cambiare, dato che i potenziali studenti divennero meno inclini a destinare gran parte della loro giornata alla pratica delle arti marziali. Questo cambiamento di mentalità molto probabilmente è legato alla consapevolezza che non importava quanto duramente una persona si allenasse, in qualunque caso non avrebbe mai potuto avere la meglio contro un'arma da fuoco. Gli insegnanti cominciarono ad apportare modifiche anche alle forme del *Taiji quan*, così da poterle adattare alle nuove esigenze della popolazione cinese. Una delle grandi innovazioni di questo periodo sono le lezioni di *Taiji quan* tenute in luoghi pubblici e non più privatamente. Essendo molto difficile mantenere degli standard di insegnamento alti con un numero maggiore di studenti, tutte le modifiche che vennero adottate avevano lo scopo di rendere il *Taiji quan* più accessibile a tutti.

Fu in questo periodo di riforma che Yang Chengfu salì alla ribalta, diffondendo la sua interpretazione delle forme del *Taiji quan*. Secondo Peter Lim Tian Tek⁴², Yang Chengfu è stato invitato da uno dei suoi studenti, Chen Weiming, ad insegnare a Shanghai. È proprio in questo periodo che Yang Chengfu ha cominciato a tenere lezioni pubbliche di *Taiji quan*. Egli apportò ulteriori perfezionamenti allo Stile Yang, eliminando le esplosioni di forza (dette in cinese 发劲 *Fajin*) e sostituendole con l'uso del Qi come mezzo per estendere l'arto. Rese più fluida la Forma per enfatizzare l'importanza data al flusso dei movimenti. Questo nuovo tipo di pratica permise a giovani e anziani di avvicinarsi al *Taiji quan*. Tuttavia, il suo stile era incentrato principalmente sul combattimento e i benefici per la salute erano solo un ulteriore vantaggio. Yang Chengfu viaggiò molto in Cina, promuovendo il suo stile di *Taiji quan* dovunque lo portasse il suo viaggio. Molte persone quindi iniziarono a praticare il suo stile di *Taiji quan*, il quale cominciò ad essere considerato la Forma standard. Fu così che la Forma di Yang Chengfu divenne il *Taiji quan* che conosciamo oggi.

La rivoluzione comunista del 1949 ha segnato l'avvento di nuovi sviluppi nella pratica del *Taiji quan*. Ryan (2008) spiega che nel 1956 il governo dell'epoca sviluppò una routine standardizzata di 24 movimenti, chiamata la Forma 24 di Pechino. Definibile come una versione semplificata della Forma Lunga Yang originale, fu promossa presso la popolazione come metodo per mantenersi in salute. Circa un decennio dopo, Mao Zedong diede inizio al "Grande balzo in avanti", anche noto come Rivoluzione Culturale. Questo evento doveva segnare una rottura netta con quella cultura che sembrava incapace di tenere testa alle potenze occidentali. I vecchi metodi e tradizioni della Cina antica, quindi, furono eliminati dalla società. Il volto del *Taiji quan* mutò notevolmente come conseguenza di questa politica. Quasi tutti i praticanti di arti marziali tradizionali

⁴² <http://www.itcca.it/peterlim/historg1.htm> (ultima consultazione 29/09/2022).

furono costretti alla clandestinità, lasciarono il Paese, furono messi in prigione o, nei peggiori dei casi, vennero rieducati.

Nonostante questo periodo abbia segnato un duro colpo per il *Taiji quan* e per coloro che lo praticavano, è possibile individuare un lato positivo di tutto questo caos. Le arti marziali cinesi, infatti, cominciarono gradualmente a essere notate e successivamente praticate anche al di fuori della Cina. Uno di questi nuovi praticanti era Zheng Manqing, un allievo di Yang Cheng Fu che era fuggito con la sua famiglia a Taiwan nel 1949, insieme a una grande fetta della popolazione cinese. Mentre si trovava in Cina, Zheng Manqing aveva sviluppato una variante di 37 posture della Forma Lunga Yang, la quale prevedeva invece 108 movimenti. Zheng Manqing usava questa sua variante per addestrare gli studenti militari nel breve tempo che avevano a loro disposizione.

Nel 1964, Zheng Manqing si trasferì a New York dove continuò a insegnare la sua Forma 37, diventando un'ispirazione per un gran numero di studenti e promuovendo ulteriormente i benefici del *Taiji quan* nei Paesi occidentali. La sua influenza può essere paragonata a quella di Yang Cheng Fu. Anche, in questa nuova trasformazione del *Taiji quan*, si osserva, l'attenzione si è spostata dal combattimento alla salute.

5.6 Il Kung Fu diffonde il *Taiji quan* in Occidente

La *Golden Lion Academy*⁴³ spiega che dopo la morte di Mao Zedong, il pensiero politico in Cina subì una nuova trasformazione e la vita all'interno del paese riprese gradualmente dei ritmi più rilassati. La popolazione cinese non era più controllata in maniera rigida e il passato non era più considerato qualcosa da cancellare. Le arti marziali, perciò, cominciarono a riemergere. Secondo Ryan, nel 1976 è stata sviluppata una routine di 48 passi, composta da elementi degli stili Yang, Chen, Wu e Sun. Nel 1989, questa è diventata la "routine di gara del *Taiji quan* in 42 passi". Questa nuova routine è stata promossa in occasione degli 11° Giochi Asiatici del 1990 ed è diventata lo stile di gara standard a livello mondiale. Come nel caso di Zheng Manqing, questi nuovi formati si concentrano maggiormente sullo sport, la ricreazione, la salute e la competizione. Il combattimento era ora "l'intento" dietro la Forma, ma non il motivo per impararla. Gli istruttori sportivi sono stati addestrati secondo un sillabo standard di arti marziali, il quale comprendeva una forma standardizzata del taijiquan, e sono stati incaricati di ricoprire incarichi nelle province per estendere l'insegnamento delle arti marziali come sancito dal governo.

Secondo la *Golden Lion Academy*, l'interesse per le arti marziali cinesi in Occidente, nel frattempo, era aumentato grazie al fenomeno del Kung Fu.

⁴³ <https://www.goldenlion.com.au/tai-chi-history-part-7/> (ultima consultazione 29/09/2022).

Improvvisamente molte persone erano interessate a sapere di più sull'argomento, ma c'erano pochi maestri. Tale campo di insegnamento, infatti, era considerato fuori dalla portata degli occidentali. La graduale crescita di popolarità del Kung Fu promosse anche la diffusione del *Taiji quan*, anche se quest'ultimo ha impiegato più tempo per affermarsi davvero nel mondo occidentale. Oggi, con la Cina più aperta agli scambi culturali e non con il resto del mondo, i maestri di *Taiji quan* possono viaggiare all'estero e diffondere il loro sapere. Allo stesso tempo, gli occidentali possono visitare la Cina per allenarsi ed espandere la loro conoscenza delle arti marziali. Oggi gli stili di *Taiji quan* più conosciuti nel mondo sono quattro: Yang, Wu, Chen e Sun. A questi si affiancano altri due sistemi di arti marziali interne: lo *Xingyi quan* e il *Bagua zhang*.

Capitolo II

***Taiji quan* e la sua applicazione nel mondo del lavoro**

Quando parliamo del *Taiji quan*, di solito tendiamo a fermarci alla sfera dell'esercizio fisico e alla sua applicazione nel campo medico. Facendo così, però, finiamo per ignorare quelle sue caratteristiche che ricadono al di fuori di quelle categorie. È necessario, quindi, espandere i confini della nostra ricerca e valutare tutte le possibili applicazioni di questa disciplina.

Lo scopo di questa tesi è mostrare l'utilità e i benefici della pratica del *Taiji quan* nel mondo del lavoro, più nello specifico all'interno delle aziende. Secondo una ricerca condotta dalla OCSE (Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico⁴⁴) nel 2021 un italiano medio ha lavorato 1669 ore nell'arco di dodici mesi⁴⁵. Il *Taiji quan* ci può aiutare nel corso della nostra carriera e offrirci dei mezzi per raggiungere i nostri obiettivi. Il fatto, poi, che questa disciplina sia stata inserita all'interno dei programmi di "*Workplace Wellness*", come riportato anche nel libro di Kahn (2004), supporta ulteriormente questa teoria. Questo è solo uno dei tanti esempi di come il *Taiji quan* può essere una lezione di vita efficace.

Secondo Wang Yu e Ren Xiaojin⁴⁶ (2017), per molto tempo il *Taiji quan* è stato praticato dagli anziani con la convinzione che potesse aiutarli a bilanciare le energie positive e negative all'interno del loro corpo. Oggi però quella filosofia viene applicata per migliorare i risultati delle aziende. Secondo il professore Ma Zhongdong⁴⁷ (2017), la pratica del *Taiji quan* e la filosofia manageriale appartengono a campi disciplinari diversi, ma sono altamente compatibili a livello di meccanismo operativo, tanto da risultare complementari tra di loro. Queste due materie presentano alcune somiglianze, ma anche delle differenze. Questo loro rapporto di attrazione e opposizione creerebbe quindi un

⁴⁴ "L' Ocse è un'organizzazione internazionale di studi economici per i paesi membri, paesi sviluppati aventi in comune un sistema di governo di tipo democratico ed un'economia di mercato. L'organizzazione svolge prevalentemente un ruolo di assemblea consultiva che consente un'occasione di confronto delle esperienze politiche, per la risoluzione dei problemi comuni, l'identificazione di pratiche commerciali ed il coordinamento delle politiche locali ed internazionali dei paesi membri". (https://www.dt.mef.gov.it/it/attivita_istituzionali/rapporti_finanziari_internazionali/organismi_internazionali/ocse/, ultima consultazione 09/08/2022).

⁴⁵ Vedi <https://data.oecd.org/emp/hours-worked.htm> (ultima consultazione 09/08/2022).

⁴⁶ https://www.chinadaily.com.cn/business/2017-08/07/content_30350569.htm (ultima consultazione 29/09/2022).

⁴⁷

https://xueshu.baidu.com/usercenter/paper/show?paperid=1q6k0v308q570070bd5w0010pw734792&site=xueshu_se (ultima consultazione 29/09/2022).

parallelismo con la teoria dello Yin e dello Yang e quella binaria contenuta nel Libro dei Mutamenti.

Secondo Ross (2014), il *Taiji quan* può offrire aiuto sia al capo di un'azienda sia ai suoi dipendenti. Tale disciplina, infatti, può aiutare a mitigare i problemi fisici dovuti alle lunghe ore passate seduti ad una scrivania e diminuire di conseguenza anche i casi di assenteismo sul posto di lavoro. Tutto ciò è possibile poiché per praticare il *Taiji quan* non c'è bisogno di uno spazio apposito o di un'attrezzatura specifica. Secondo Ma Zhongdong anche gli imprenditori possono trarre benefici da questa disciplina. Attraverso la pratica del *Taiji quan*, infatti, comprenderanno che l'uomo e la natura sono in realtà una cosa sola, e che quindi non sono due entità distinte e separate. Di conseguenza, capiranno quanto sia importante per gli uomini vivere in armonia con la natura che li circonda, e non porsi al di sopra di essa. La ricerca dell'equilibrio e dell'armonia sembra perciò essere il fulcro di questa disciplina, il che, in ultima analisi, spiega perché il *Taiji quan* trova terreno fertile anche all'interno del mondo aziendale.

In questo capitolo verranno trattate le principali applicazioni del *Taiji quan* nel mondo del lavoro, con un' enfasi particolare sul concetto di cultura aziendale e sulla formazione dei dipendenti. Verranno presentati anche alcuni esempi di imprenditori che si sono impegnati per far conoscere questa disciplina a tutti gli uomini d'affari presenti in Cina e, possibilmente, nel resto del mondo.

1. I club d'élite e la pratica del *Taiji quan*⁴⁸

Con il suo ingresso nel mondo aziendale, il *Taiji quan* si è trasformato anche in un'occasione di ritrovo molto importante e, soprattutto, utile per gli imprenditori. Come si può evincere dall'articolo di Koenig⁴⁹ (2014), gli uomini d'affari possono sfruttare le sessioni di allenamento per conversare con i proprietari di altre aziende o con potenziali investitori e concludere affari. Questi appuntamenti di lavoro poco ortodossi permettono loro di allontanarsi dall'ambiente freddo e caotico dei loro uffici e gestire le loro responsabilità in un'atmosfera più rilassata e in armonia con la natura. Tutti questi benefici non sono passati inosservati e gli uomini d'affari cinesi hanno deciso di sfruttarli al massimo delle loro potenzialità, creando dei veri e propri club in cui uno dei dogmi fondamentali è la pratica del *Taiji quan* e l'accettazione della sua cultura.

⁴⁸ Questa sezione è basata su articoli pubblicati su <https://www.baidu.com/>. La lingua originale degli articoli è il cinese, la traduzione è a cura del tesista con l'ausilio di dizionario cartaceo e dizionario elettronico Pleco. Gli articoli sono elencati nella sezione "Sitografia".

⁴⁹ <https://www.bbc.com/news/business-29707913> (ultima consultazione 29/09/2022).

Wang Yu e Ren Xiaojin, nel loro articolo "*Profit from Peace*"⁵⁰, spiegano che al giorno d'oggi i club di *Taiji quan* d'élite composti da uomini d'affari non sono rari in Cina. È possibile, infatti, vedere alcuni imprenditori, anche di una certa fama, fare pratica di *Taiji quan* in parchi privati, di solito indossando abiti di seta bianca.

Huang Zhongda, fondatore di Yi Taiji, è stata la prima persona a pubblicizzare il *Taiji quan*. Huang Zhongda racconta di aver realizzato il grande potenziale del *Taiji quan* mentre stava studiando per ottenere il certificato di consulente di alta direzione. A suo parere, di solito gli imprenditori non godono di una buona salute, per colpa di tutte le loro responsabilità, e il *Taiji quan* poteva aiutarli a migliorare la loro salute mentale e fisica. Huang Zhongda, però, ritiene che la maggior parte degli imprenditori non si sentano a loro agio a doversi allenare nei parchi pubblici con gli anziani. Ha deciso, quindi, di creare degli spazi esclusivi e di alto livello, per permettere loro di esercitarsi in maniera più confortevole. Il suo progetto non ha tardato ad attirare investitori. Nel 2010, poco dopo aver iniziato a praticare le arti marziali, Guo Guangchang, presidente del Gruppo Fosun e di cui parleremo meglio in un secondo momento, ha investito nella catena di club "*Yi Taiji*" ed è diventato il co-fondatore della "*Yi Taiji Sports Development*" s.r.l. I club d'élite creati dalla società si sono diffusi per tutta la Cina in città di primo livello come Pechino, Shanghai e Hangzhou. Tutte queste dinamiche hanno trasformato le scuole di *Taiji quan* in ritrovi sociali di alto livello, che stanno diventando piuttosto famosi anche tra gli espatriati.

I club di Huang Zhongda non sono gli unici esempi di questa nuova tendenza. Secondo l'articolo di Chen Chao (2018)⁵¹, nel 2018 un gruppo di imprenditori del Guangdong ha fondato il "*Shunshang Entrepreneurs Taiji Cultural Club*", che vede tra i suoi iscritti molti imprenditori di spicco della zona e ove è obbligatorio dedicarsi alla pratica del *Taiji quan* in stile Chen.

Un altro esempio di questo nuovo fenomeno è l'Associazione di *Taiji quan* degli imprenditori della città di Jiaozuo, inaugurato a marzo del 2021. Secondo l'annuncio pubblicato dall'Ufficio Sportivo Comunale della città (2021)⁵², questa associazione fa parte di un progetto di maggiore portata che prevede l'introduzione del *Taiji quan* all'interno delle scuole, dei campi militari e delle imprese. Questa federazione ha come obiettivo principale la creazione di un

⁵⁰ https://www.chinadaily.com.cn/business/2017-08/07/content_30350569.htm (ultima consultazione 29/09/2022).

⁵¹ Vedi <https://www.taiji.net.cn/article-30569-1.html> (ultima consultazione 09/08/2022).

⁵² Vedi https://www.creditjz.gov.cn/wcm/content/detail/20210325111343_100047.html (ultima consultazione 09/08/2022).

clima più salutare per i lavoratori delle imprese della città e promuovere una maggiore cura del proprio corpo.

Secondo Koenig, alcuni di questi club sono estremamente esclusivi e i criteri di selezione sono molto rigidi. Oltre a dover dimostrare di avere una visione del mondo simile a quella degli altri membri del gruppo e condividere i valori e i principi del gruppo, i nuovi candidati a volte devono presentare prove a sostegno dei loro successi professionali. Questo requisito mette in luce la grande competitività che anima gli imprenditori cinesi. Ciò ci spinge a chiederci come sia possibile mantenere l'armonia tra i membri dell'organizzazione, evitando che si creino conflitti o attriti tra di loro. La risposta ci viene offerta da Charles Chao (2022)⁵³, amministratore delegato del gigante di internet Sina. Chao sostiene che il segreto del successo di questi club stia nel fatto che spesso i membri operano in industrie e settori diversi tra di loro, e quindi non hanno alcun motivo per entrare in rivalità. Charles Chao ha detto anche che, secondo la propria esperienza, i membri di queste organizzazioni tendono ad aiutarsi a vicenda nei momenti di difficoltà, dimostrando una generosità che va al di là delle sue aspettative.

Un altro evento importante ai fini della nostra discussione è la "*Zhuhai Enterprise Federation Cup*", la quale si è svolta nel dicembre del 2019. Secondo quanto riportato dall'Associazione per la promozione e lo sviluppo economico di Zhuhai (2019)⁵⁴, l'evento ha riunito quasi 200 rappresentanti di varie organizzazioni sociali e imprenditori di diversi settori. In tale occasione, i maestri di arti marziali e di *Taiji quan* della città si sono sfidati sul posto, dando prova delle loro abilità maturate nei loro numerosi anni di allenamento. L'evento è stato sponsorizzato dalla Federazione municipale dell'industria e del commercio e dalla Federazione municipale dello sport. Questi due enti hanno anche contribuito all'organizzazione dell'evento, con l'obiettivo di sviluppare ulteriormente le attività legate al *Taiji quan*, migliorare lo stato di salute degli imprenditori, arricchire la cultura aziendale e promuovere la forma fisica nazionale.

⁵³ Citazione tratta da un articolo della BBC, scritto da Neil Koenig, consultabile al link <https://www.bbc.com/news/business-29707913> (ultima consultazione 08/08/2022).

⁵⁴ Vedi <http://www.jjcjh.com/index.asp?News/Industry/11323.html> (ultima consultazione 09/08/2022).

2. Gli imprenditori promuovono il *Taiji quan* come nuova frontiera della gestione aziendale

Come spiegano Wang Yu e Ren Xiaojin nel loro articolo “*Profit from Peace*”⁵⁵, nel giro di pochi anni il *Taiji quan* ha guadagnato una grande popolarità nel campo aziendale ed è entrata a far parte delle tecniche di gestione utilizzate all’interno delle imprese. Questa disciplina, infatti, risulta utile non solo a gestire sé stessi, ma anche un team o un’intera azienda. Questa nuova corrente di pensiero si sta diffondendo per tutta la Cina e sta cominciando a espandersi anche in altri paesi.

Molti imprenditori e miliardari cinesi hanno cominciato a praticare il *Taiji quan*, non solo per mantenersi in salute, ma anche per aumentare i propri profitti. Come è già stato accennato all’interno della sezione precedente, il contributo di Huang Zhongda è stato fondamentale per la diffusione del *Taiji quan* all’interno delle aziende cinesi. Tuttavia, non è l’unico imprenditore ad aver investito risorse per sponsorizzare questa disciplina. Per esempio, Li Longxin, il proprietario di una startup a Pechino, ha appoggiato pubblicamente questa nuova e inconsueta fioritura del *Taiji quan* in Cina, sostenendo che fosse un modo per promuovere la pace interiore. Le sue parole sembrano fare riferimento al concetto di unità tra uomo e natura. Li Longxin, quindi, sottolinea quanto sia importante proteggere l’equilibrio interiore e l’armonia nel proprio luogo di lavoro.

Ci sono anche altri imprenditori che si sono dedicati alla pratica del *Taiji quan* e che hanno contribuito a pubblicizzarne l’importanza. Tra questi, i più importanti sono Guo Guangchang e il fondatore di Alibaba, Jack Ma. Il *Taiji quan* è diventato un elemento indispensabile all’interno della loro vita ed è spesso citata anche nelle loro biografie. Non solo hanno convinto altri imprenditori nella loro cerchia intellettuale a praticare il *Taiji quan*, ma hanno anche trasformato per sempre il concetto di cultura aziendale.

2.1 Definizione di cultura aziendale

Prima di analizzare nello specifico l’apporto di questi due imprenditori, è opportuno analizzare il significato di cultura aziendale e le sue implicazioni. Citando Alessandro Galavotti (2020): “per cultura aziendale si intende l’insieme dei modi di pensare e agire delle persone all’interno delle organizzazioni”. Questi modi di pensare e agire possono avere origini diverse. Ad esempio, la cultura di un’azienda può nascere direttamente dal pensiero del suo fondatore, da particolari caratteristiche del mercato di riferimento o da ragioni di carattere economico oppure storico. Di solito, essa è funzionale all’ottenimento di risultati utili a supportare le attività dell’impresa.

⁵⁵ https://www.chinadaily.com.cn/business/2017-08/07/content_30350569.htm (ultima consultazione 29/09/2022).

C'è un altro dettaglio che va considerato quando si parla di cultura aziendale. Il suo contenuto trae origine da modi di pensare che risultano tarati in relazione al periodo in cui sono nati. Perciò, quando questi presupposti storico-sociali perdono di significato, l'impresa potrebbe trovarsi in difficoltà. Il mercato non è statico e tende a cambiare nel tempo. Questi cambiamenti, però, avvengono più velocemente dei processi mentali e comportamentali dei dipendenti che lavorano all'interno delle organizzazioni che operano in quel mercato. Pertanto, se un'azienda non riesce a rimanere il passo, si verificherà un disallineamento tra il mercato e l'impresa stessa.

Se si verifica questo scenario, l'azienda può cercare di risolvere la situazione creando una nuova cultura aziendale. Lo scopo di questa nuova cultura aziendale sarà influenzare i dipendenti, spingendoli a sviluppare un nuovo modo di agire e di trattare i clienti con cui l'organizzazione interagisce. Tuttavia, questa strategia funzionerà solo se tale cambiamento coinvolgerà sia la parte strutturale, ovvero gli strumenti utili ai dipendenti per raggiungere gli obiettivi dell'impresa, sia la parte sovrastrutturale, cioè i dipendenti nella loro complessità cognitiva ed emotiva. Infatti, la cultura aziendale comprende anche i cosiddetti valori aziendali, i quali sono influenzati e modellati dalle persone che lavorano all'interno dell'organizzazione.

In riferimento ai cambiamenti del mercato, Galavotti spiega anche che l'economia attuale sta dando sempre più importanza a fattori intangibili e immateriali. L'avvento di Internet ha dato vita ad un metodo di produzione completamente nuovo basato su fattori diversi da quelli passati. Pertanto, nei processi produttivi l'enfasi è posta su qualcosa che non è fisico, come la creatività, la conoscenza e le emozioni che i prodotti provocano nei consumatori. I fattori sovrastrutturali, quindi, giocano un ruolo sempre più importante all'interno dei meccanismi aziendali e la cultura aziendale diventa l'asset non fisico principale che determina il modo di produrre ricchezza.

In sintesi, la cultura interna ad un'azienda sarà il vero elemento distintivo in un mercato sempre più competitivo, dove il cliente si farà condizionare dal modo di pensare dei dipendenti con cui entrerà in contatto. Guo Guangchang e Jack Ma hanno capito quanto sia importante monitorare l'atmosfera presente all'interno delle proprie imprese e i rapporti che si creano tra le persone che lavorano per loro. Pertanto, hanno deciso di incorporare il *Taiji quan* nella propria cultura aziendale, così da aiutare i dipendenti a reagire più in fretta e nella maniera corretta ai cambiamenti del mercato.

2.2 Jack Ma

Jack Ma Yun, all'estero conosciuto anche solo come Jack Ma, è stato il primo imprenditore della Repubblica Popolare Cinese ad apparire sulla copertina della

rivista Forbes⁵⁶ e nel 2009 venne scelto dalla rivista Times come uno dei 100 uomini più importanti al mondo⁵⁷. Nel 2010 fu inoltre selezionato da Forbes come uno degli “Eroi della filantropia nell’Asia” (in inglese: *Asia’s Heroes of Philanthropy*) per i suoi contributi alla lotta contro la povertà⁵⁸.

Secondo Wang Yu e Ren Xiaojin⁵⁹, Jack Ma è la figura più attiva nel professare i benefici del *Taiji quan* in ambito aziendale. Dopo averlo praticato per più di tre decenni, Ma lo ha reso parte integrante della cultura organizzativa di Alibaba. Le persone che vengono assunte nella sua azienda devono partecipare a dei laboratori di *Taiji quan* come parte del loro percorso di formazione. Jack Ma ha affermato che la filosofia del bilanciamento delle energie interiori, alla base del *Taiji quan*, è paragonabile alla gestione di un’azienda. Sostiene anche di aver sviluppato abilità di comando grazie al Taoismo, capacità amministrative dal Confucianesimo e l’ispirazione per vivere una vita normale, priva di fronzoli, dal Buddismo. Citando le sue parole: “Il *Taiji quan* è ciò che combina tutte queste componenti insieme⁶⁰”.



Fig. 8 - Jack Ma che pratica *Taiji quan*

Jack Ma, però, non si è fermato a ciò e ha deciso di usare tutti i mezzi a sua disposizione per promuovere il *Taiji quan*. Un evento degno di nota è il suo debutto cinematografico. Jack Ma ha preso parte alle riprese di un

⁵⁶ Vedi <https://www.forbes.com/sites/forbespr/2014/10/28/alibabas-jack-ma-tops-2014-forbes-china-rich-list/?sh=564040a55989> (ultima consultazione 11/08/2022).

⁵⁷ Vedi https://www.huffingtonpost.it/2014/09/26/jack-ma-consigli-alibaba_n_5886662.html (ultima consultazione 11/08/2022).

⁵⁸ Vedi https://www.forbes.com/global/2010/0315/philanthropy-gautschi-krishnan-nilekani-heroes-of-philanthropy_slide.html?sh=66f04b2b63d2 (ultima consultazione 11/08/2022).

⁵⁹ https://www.chinadaily.com.cn/business/2017-08/07/content_30350569.htm (ultima consultazione 29/09/2022).

⁶⁰ Citazione estrapolata da un articolo del China Daily, scritto da Wang Yu e Ren Xiaojin, vedi https://www.chinadaily.com.cn/bizchina/2017-08/07/content_30350569.htm (ultima consultazione 22/07/2022).

cortometraggio che è stato rilasciato in Cina l'11 novembre 2017⁶¹. Il film si chiama "*Gong Shou Dao*", o "L'arte dell'attacco e della difesa". Nel cortometraggio Jack Ma, che interpreta il ruolo del protagonista, si imbatte in un luogo misterioso, chiamato "La setta del monte *Hua*". Il fondatore di Alibaba non fa nemmeno in tempo ad entrare che subito viene attaccato da dei nemici. Si trova, quindi, costretto a combattere, esibendosi in delle mosse acrobatiche appartenenti a diverse arti marziali⁶². Secondo un articolo pubblicato sul *South China Morning Post* (2017)⁶³, questo progetto ha coinvolto anche alcuni attori famosi come Wu Jing, attore e regista di origini mancesi, e Zou Shiming, campione del pugilato. Il film è stato diretto da Wen Zhang e prodotto da Li Lianjie, famoso attore di arti marziali conosciuto con il nome di Jet Li in Occidente. Jack Ma ha spiegato che l'obiettivo principale della pellicola era promuovere il *Taiji quan* e far conoscere i suoi insegnamenti a più persone possibili. Questo suo intento è stato confermato anche da Wei Zhang, il quale ha affermato che il film mira a sottolineare l'importanza dell'equilibrio e dell'armonia nel *Taiji quan*. Tuttavia, questa non è l'unico motivo per cui Jack Ma ha dato vita al progetto. Questa iniziativa gli ha permesso anche di coronare un sogno nel cassetto: diventare un maestro di arti marziali, anche se solo per finta.

Con il tempo il *Taiji quan* è diventato anche una proprietà intellettuale e grazie ad essa sono stati creati molti prodotti, servizi e attività commerciali. Secondo Wang Yu e Ren Xiaojin⁶⁴, Li Lianjie e Jack Ma nel 2012 hanno investito 50 milioni di yuan (circa 7,3 milioni di dollari) e hanno fondato la *Taiji Zen International Culture Co Ltd*, una società a responsabilità limitata che si occupa di salute e benessere. Secondo le parole dei suoi fondatori, la missione di questa società è diffondere "Salute e felicità per tutti"⁶⁵. Questa nuova azienda sviluppa prodotti e servizi culturali legati al *Taiji quan*. Quattro anni dopo, la *Taiji Zen* ha costruito un istituto culturale che offre agli imprenditori non solo lezioni di arti marziali, ma anche corsi di filosofia della durata di diciotto giorni del valore di 99.800 yuan. Jet Li ha detto che per lui promuovere il *Taiji quan* non è solo una carriera impegnativa, ma anche un modo di mostrare gratitudine e ripagare i suoi predecessori, gli insegnanti e l'intero mondo delle arti marziali. Secondo Jack Ma, invece, il *Taiji quan* può offrire delle linee guida per chi sta mandando avanti una

⁶¹ Vedi <https://www.ilpost.it/flashs/jack-ma-arti-marziali/> (ultima consultazione 11/08/2022).

⁶² Il film è disponibile anche su YouTube al link https://www.youtube.com/watch?v=SGtTu6Ys51k&ab_channel=YOUKUMOVIE-GetAPPnow (ultima consultazione 11/08/2022).

⁶³ Vedi <https://www.scmp.com/news/china/article/2117518/alibabas-jack-ma-stars-short-kung-fu-movie-promote-tai-chi> (ultima consultazione 11/08/2022).

⁶⁴ Ibidem.

⁶⁵ Citazione estrapolata dal profilo LinkedIn dell'azienda, vedi <https://www.linkedin.com/company/taiji-zen> (ultima consultazione 22/07/2022)

propria attività commerciale o ipotizza di aprirne una. Nell'intervista al *China Daily*, ha anche affermato che: "Per mandare avanti una società in Cina non basta copiare i sistemi di gestione aziendale usati in Occidente, bisogna anche cercare sostegno nelle nostre radici. Ecco perché abbiamo messo in piedi questa scuola di *Taiji quan*"⁶⁶.

2.3 Guo Guangchang

Guo Guangchang è un uomo d'affari e investitore cinese. È presidente e co-fondatore di Fosun International Limited. È uno dei rappresentanti della 12° Conferenza consultiva politica del popolo cinese⁶⁷ e, secondo la *China Rich List* pubblicata da Hurun Report, nel 2019 era la 45° persona più ricca della Cina⁶⁸. Secondo la biografia pubblicata sul sito *China Vitae*, Guo ha partecipato attivamente a molte organizzazioni sociali, tra cui la *China Young Entrepreneurs Association* e la *Shanghai Youth Federation*. Nel 1997 è stato premiato come lavoratore modello di Shanghai⁶⁹.

Secondo un articolo pubblicato sul sito *Taiji.net* (2014)⁷⁰, Guo Guangchang è un grande appassionato di *Taiji quan*. Fu proprio Jack Ma a proporgli di praticare questa disciplina, sapendo quanto l'altro amasse la cultura dei loro antenati. Da quel giorno, Guo ha reso il *Taiji quan* una parte fondamentale della sua routine giornaliera e, nonostante la sua vita sia piena di imprevisti, trova sempre un po' di tempo da dedicare alla sua nuova passione.

Guo Guangchang ritiene che il *Taiji quan* non insegni ad essere veloci, ma a reagire in fretta. Questa lezione di vita gli è tornata molto utile nel mondo degli affari, soprattutto in relazione agli investimenti. Guo Guangchang, infatti, sostiene che nessuno possa anticipare le fluttuazioni del mercato azionario. Tuttavia, praticando questa disciplina ha imparato a reagire in maniera spontanea ai cambiamenti. Seguendo questa sua logica, si limita a considerare il valore dell'investimento in quel dato momento e lascia che sia il tempo a decidere se abbia preso la decisione giusta. Questo suo nuovo approccio sembrerebbe

⁶⁶ Ibidem.

⁶⁷ Vedi <https://www.chinavitae.com/institution/PCC/1810.101001&show=list> (ultima consultazione 12/08/2022).

⁶⁸ Vedi <https://www.hurun.net/en-US/Rank/HsRankDetails?pagetype=rich&num=XMTO3GFA> (ultima consultazione 12/08/2022).

⁶⁹ Vedi https://www.chinavitae.com/biography/Guo_Guangchang/bio (ultima consultazione 12/08/2022).

⁷⁰ Vedi <https://www.taiji.net.cn/article-20064-1.html> (ultima consultazione 12/08/2022). L'articolo originale è in cinese, la traduzione è ad opera del tesista con ausilio di dizionario elettronico Pleco.

avergli tolto un grosso peso dalle spalle, e questo è uno dei motivi che lo ha spinto a sostenere l'impiego del *Taiji quan* nelle aziende.



Fig. 9 - Guo Guangchang mentre fa una dimostrazione di *Taiji quan*

L'imprenditore ha anche ammesso che, non avendo più tempo per giocare a golf, il *Taiji quan* si adatta meglio ai ritmi della vita di un uomo d'affari per diverse ragioni. Ad esempio, il *Taiji quan* non richiede un'attrezzatura specifica e quindi ci si può allenare ovunque, anche in una camera d'albergo. Inoltre, Guo Guangchang considera il *Taiji quan* un modo per preservare un buono stato di salute. La morte del suo collega Wang Junyao lo ha segnato profondamente e si è ripromesso di fare tutto ciò che poteva per aumentare la propria aspettativa di vita.

La sua visione di questa disciplina ha finito per influenzare anche John W. Snow, consulente del consiglio di amministrazione del Gruppo Fosun ed ex Segretario al Tesoro degli Stati Uniti. Secondo la testimonianza diretta di Guo Guangchang, Snow si sarebbe avvicinato al *Taiji quan* durante uno dei suoi viaggi in Cina e avrebbe chiesto all'azienda di procurargli dei materiali per iniziare a praticarlo.

Grazie alla passione e all'ingegno di Guo Guangchang, inoltre, il *Taiji quan* nel 2010 ha potuto fare il suo ingresso anche all'Expo di Shanghai. Secondo l'intervista pubblicata da *Globrand* (2010), in occasione di tale evento, Guo ha deciso di creare il "Padiglione delle imprese private", il cui scopo era quello di riunire insieme tutte le imprese cinesi che avessero voluto farne parte⁷¹. Questo padiglione ha ospitato anche il "*Vitality Matrix Show*", uno spettacolo ideato per promuovere il *Taiji quan*. Secondo l'articolo di *Taiji.net*, questo spettacolo non consisteva solo di un semplice filmato di carattere esplicativo, ma comprendeva delle dimostrazioni di *Taiji quan* dal vivo e una coreografia composta da 1008 sfere bianche che danzavano nell'aria.

⁷¹ Vedi <https://www.globrand.com/2010/487223.shtml> (ultima consultazione 13/08/2022). L'articolo di riferimento è in cinese, la traduzione è ad opera del tesista con l'ausilio del dizionario elettronico Pleco.

Agli occhi di Guo Guangchang e degli imprenditori che lo hanno aiutato ad organizzare l'evento, l'Expo non può più essere solo un luogo da adibire alla promozione di prodotti o servizi, ma deve anche essere un luogo in cui è possibile scambiare idee e ampliare i propri orizzonti. Secondo Guo Guangchang, il contenuto culturale del *Taiji quan* si applica perfettamente alla realtà e alla vivacità che caratterizzano un'economia privata. Inoltre, a suo parere l'enfasi che questa disciplina pone sull'armonia può essere di grande ispirazione per un'impresa. Il suo obiettivo principale, quindi, era mostrare a tutte le persone presenti all'Expo che grazie alla pratica del *Taiji quan* un'impresa può vivere in armonia con la società e con l'ambiente che la circonda.

Come è già stato detto in precedenza, Guo Guangchang ha investito anche nella fondazione del "*Yi Taiji Health Club*", in collaborazione con Huang Zhongda. I due imprenditori hanno firmato un accordo di cooperazione presso il Padiglione delle imprese private dell'Expo di Shanghai, ufficializzando pubblicamente i loro intenti. Secondo l'articolo pubblicato sul portale online *Sina* (2010)⁷², questo progetto è l'unica iniziativa del Gruppo Fosun a non essere stata giustificata a livello commerciale e a non avere come fine ultimo l'aumento delle entrate dell'impresa. Guo Guangchang ha affermato che la cultura cinese ha profonde radici storiche. Tuttavia, alcune culture hanno bisogno di essere standardizzate per poter essere trasmesse. Nel caso specifico del *Taiji quan*, bisogna creare anche un suo modello che sia applicabile nel mondo del lavoro. Quello che viene definito "*Yi Taiji*", infatti, è una variante del *Taiji quan* originale che ne mantiene inalterata la componente culturale e che costruisce, allo stesso tempo, un proprio sistema di insegnamento standard, facile da replicare e promuovere.

Wang Yu e Ren Xiaojin (2017)⁷³ scrivono che nel 2011, ad un evento sponsorizzato dal Gruppo Fosun a Wall Street, Guo Guangchang si è prodigato per introdurre i presenti alla pratica del *Taiji quan* e ai suoi benefici. Da quel giorno, ha deciso di tenere lezioni di *Taiji quan* alle cene che il Gruppo organizzava tutti gli anni a New York. Ha anche introdotto l'amico Dai Zhikang, fondatore e presidente del Gruppo Zendai, alla disciplina.

3. Quali vantaggi può offrire il *Taiji quan* a un'azienda

Nella sezione precedente, abbiamo avuto modo di capire come il *Taiji quan* si sia guadagnato il favore e il rispetto dei più importanti uomini d'affari della Cina.

⁷² Vedi <http://finance.sina.com.cn/leadership/crz/20100803/09358411866.shtml> (ultima consultazione 14/08/2022). L'articolo di riferimento è in cinese, la traduzione è ad opera del tesista con l'ausilio del dizionario elettronico Pleco.

⁷³ https://www.chinadaily.com.cn/business/2017-08/07/content_30350569.htm (ultima consultazione 29/09/2022).

Presto, però, potrebbe attirare l'attenzione anche degli imprenditori che operano in altri paesi. La voce di questa nuova cultura aziendale, in effetti, ha già raggiunto gli Stati Uniti e ha trovato delle figure di spicco, pronte a diffondere il verbo. Un esempio potrebbe essere Alex Karp, amministratore delegato di Palantir. Secondo il *Palantir Daily* (2022), Karp ha introdotto la pratica quotidiana del *Taiji quan* all'interno della società. Karp, infatti, è un appassionato di arti marziali e ha assunto il soprannome di "Maestro del *Qigong*"⁷⁴.

Pertanto, si rende necessario analizzare le numerose applicazioni di questa disciplina, così da comprendere a fondo il motivo che ha spinto Jack Ma e gli altri imprenditori cinesi a cominciare a praticare il *Taiji quan*, sostituendolo ad altri hobby più tradizionali.

3.1 *Taiji quan* come metodo per mantenere la calma e la lucidità

Questa disciplina offre molti benefici non solo per l'uomo, ma anche per le aziende. Secondo Ma Zhongdong (2017)⁷⁵, anche solo dall'analisi del suo patrimonio teorico, è già possibile individuare dei concetti che possono essere applicati alla gestione di un'impresa. Il *Taiji quan* promuove la salute fisica e mentale, rafforza il corpo, regola la mente, ne schiarisce i pensieri e infine la nutre. Questa disciplina, quindi, può donare agli imprenditori una maggiore lucidità.

Secondo una ricerca condotta dalla University of South Florida, una pratica regolare del *Taiji quan*, circa tre volte a settimana, dona molti benefici al cervello. Secondo Caprioglio (2022), il *Taiji quan* aiuta a rallentare la riduzione del suo volume, fenomeno che si verifica con il passare degli anni, e migliora la concentrazione e l'attenzione, che sono necessarie per svolgere bene i delicati movimenti di questa disciplina. Perciò, grazie alla pratica del *Taiji quan* un imprenditore può acquistare una maggiore lucidità, cosa che può tornare utile per affrontare i problemi che si presentano durante il corso di una giornata lavorativa.

Secondo Ma Zhongdong⁷⁶, la meditazione è un prerequisito fondamentale per mantenere la calma e un certo grado di compostezza. Questi, a loro volta, sono requisiti essenziali per una buona pianificazione delle attività che l'azienda intende intraprendere, evitando di tralasciare opportunità proficue per la stessa. La meditazione può aiutare un imprenditore a guardare oltre la propria impresa

⁷⁴ Vedi <https://www.dailypalantir.com/post/some-unique-facts-exposed-about-palantir-ceo-alex-karp> (ultima consultazione 14/08/2022).

⁷⁵

https://xueshu.baidu.com/usercenter/paper/show?paperid=1q6k0v308q570070bd5w0010pw734792&site=xueshu_se (ultima consultazione 29/09/2022).

⁷⁶ Ibidem.

e a rivalutare la strategia utilizzata fino a quel momento. Ci sono molti modi di pensare, ma il metodo fondamentale fin dall'antichità è la dialettica. Secondo il dizionario Treccani, elogiata anche dai filosofi Greci come Platone e Aristotele, la dialettica è un metodo di indagine razionale che, attraverso il dialogo e la discussione degli argomenti dell'avversario, si propone di determinare quale sia la verità dietro ogni cosa⁷⁷. Questo modo di pensare si basa, perciò, su uno scontro diretto di due idee opposte. Secondo Ma Zhongdong (2017)⁷⁸, è possibile trovare questo concetto di base anche nel *Taiji quan*. Ogni movimento del *Taiji quan* è pensato per contenere lo yin e lo yang, la realtà e il vuoto, la leggerezza e il peso, la flessione e l'estensione. Questa dinamica basata sugli opposti consente agli imprenditori di mantenere una visione più concreta delle cose e valutare più saggiamente ogni opzione a loro disposizione.

Non è raro che in un'azienda, a causa di qualche imprevisto, il clima possa diventare caotico e frenetico. In situazioni come queste, è difficile mantenere la concentrazione e non lasciarsi influenzare dal caos. Per portare avanti i propri affari e aumentare i profitti della società, gli imprenditori devono mantenere la calma, tenere a mente come funziona l'organizzazione e cosa potrebbe inceppare il suo meccanismo. È importante, infatti, considerare ogni singolo aspetto di un'organizzazione, perché molto spesso anche i più piccoli dettagli possono fare una grande differenza. Secondo Ma Zhongdong, tenendo a mente queste linee guida, l'imprenditore riuscirà a risolvere i problemi in maniera più efficiente e la sua mente sarà più aperta alle novità. Tutto ciò potrebbe accrescere la posizione dell'azienda nel settore e, allo stesso tempo, portare alla creazione di prodotti o servizi più innovativi.

Il *Taiji quan* e la sua filosofia offrono tutti gli strumenti necessari per proteggere l'armonia e l'equilibrio all'interno del proprio corpo, nei rapporti con le altre persone, tra l'uomo e la natura e, infine, tra l'uomo e l'intera società. Se non si presta attenzione e l'equilibrio viene a mancare potremmo andare incontro a gravi problemi. Ad esempio, potremmo perdere la fiducia nelle altre persone, sfruttare in maniera eccessiva le risorse naturali e quindi distruggere l'ambiente che ci circonda. Inoltre, la perdita dell'equilibrio all'interno della società potrebbe aumentare il divario tra ricchi e poveri. Uno dei compiti interni alla gestione aziendale è la ricerca e il mantenimento dell'equilibrio all'interno dei diversi dipartimenti e tra i lavoratori. Se uno dei dipartimenti commette un errore o se i lavoratori litigano tra di loro, l'equilibrio verrà a mancare e le prestazioni aziendali ne risentiranno.

⁷⁷ Vedi <https://www.treccani.it/vocabolario/dialettica/> (ultima consultazione 15/08/2022).

⁷⁸ Vedi

https://xueshu.baidu.com/usercenter/paper/show?paperid=1q6k0v308q570070bd5w0010pw734792&site=xueshu_se (ultima consultazione 29/09/2022).

Grazie alla ricerca condotta da Ma Zhongdong, possiamo quindi concludere che un atteggiamento calmo e la maturità per comprendere cosa sia davvero importante sono due delle armi più potenti di un imprenditore. Il *Taiji quan* è in grado di potenziare tali abilità ed è proprio per questo che gli imprenditori cinesi lo hanno inserito nel programma di formazione dei propri dipendenti.

3.2 Taiji quan come tecnica di gestione dello stress

Secondo Esch (2002), lo stress è parte integrante della nostra vita di tutti i giorni e, sfortunatamente, è spesso causa di problemi di salute più seri, come le malattie coronariche. Secondo Wanwright e Calnan (2000), l'influenza dello stress sulla salute e sullo stato fisico di una persona è stata soggetto di dibattito scientifico e lo è ancora in relazione a determinate circostanze. Ad esempio, lo stress che provano tutti gli individui crea un peso enorme per la società, sia a livello emotivo che spirituale. Esch (2002) spiega che studiare lo stress si rivela un'impresa difficile, dato che dipende dalla capacità di una persona di reagire a stimoli interni o esterni, definiti agenti stressanti. Secondo Gigantesco e Lega (2014), gli effetti negativi dello stress sulla nostra salute psicologica e fisica sono ormai ampiamente riconosciuti e, soprattutto, scientificamente provati. Quando siamo sotto stress, perdiamo il controllo della nostra vita e ciò ci porta ad essere ancora più stressati. Se non si riesce a trovare un modo per attenuare questa situazione di tensione fisica, potrebbero insorgere episodi di rabbia, paranoia e sofferenza. In caso di episodi di lunga durata, lo stress può essere causa anche di mal di testa, disturbi fisici e, nel peggiore dei casi, depressione⁷⁹.

Lo stress può avere origini diverse e virtualmente è presente in ogni momento della nostra vita. Ci accompagna anche sul nostro posto di lavoro. Ad esempio, Kivimaki M., Leino-Arjas P. et Al. (2002) hanno messo in evidenza l'effetto negativo dello stress da lavoro sia sul numero di incidenti nel corso dell'attività lavorativa, sia sulla salute fisica e psichica del lavoratore stesso. Secondo il Dizionario dei Diritti dei Lavoratori⁸⁰, lo stress, se analizzato all'interno di un contesto lavorativo, può essere di due tipi diversi: il primo deriva dalla natura stessa del lavoro mentre il secondo è di natura più prettamente organizzativa. Come già accennato in precedenza, ogni attività lavorativa racchiude in sé una componente di stress. In particolare, se consideriamo il primo tipo di stress esistono professioni che sono molto stressanti fin dall'inizio, anche per le responsabilità che implicano. Alcuni di questi lavori

⁷⁹ Vedi <https://www.epicentro.iss.it/lavoro/GigantescoLega2014> (ultima consultazione 16/08/2022).

⁸⁰ Vedi <https://www.wikilabour.it/dizionario/salute-e-sicurezza/stress-lavoro-correlato-e-burnout/> (ultima consultazione 16/08/2022).

sono il chirurgo, il pilota e il poliziotto. Nel secondo tipo, invece, rientrano quei casi di stress che derivano direttamente dall'organizzazione stessa del lavoro. In questo secondo caso, lo stress può dipendere da orari e turni inadeguati, mansioni complicate o troppo pericolose, aspettative di rendimento troppo elevate, mancanza di formazione appropriata allo svolgimento delle proprie mansioni, personale insufficiente rispetto al carico di lavoro, e molte altre. A sostegno di quanto detto finora, secondo quanto pubblicato dall'European Agency for Safety and Health at Work nel rapporto "*European risk observatory report No.9. OSH in figures: stress at work – facts and figures*"⁸¹, in Europa circa un quinto dei lavoratori riferisce di sperimentare condizioni lavorative stressanti. Inoltre, lo stress lavorativo è al secondo posto tra i problemi di salute da causa lavorativa, con un costo annuale stimato in 20.000 milioni di euro.

Molti esperti hanno discusso la relazione tra il corpo e la mente e la necessità di prevenire lo stress, ma solo in pochi hanno fornito un sistema efficace per riportare sia il corpo che la mente al loro stato naturale, ovvero libero da qualsivoglia causa di tensione. Negli ultimi vent'anni sono state sviluppate diverse strategie per migliorare gli effetti collaterali negativi dello stress. Infatti, un'esposizione eccessivamente prolungata a fonti di stress può essere dannosa. Tuttavia, lo stress può anche essere fonte di benefici per l'individuo. Secondo Esch (2002), infatti, lo stress è naturale e può tornare utile dal punto di vista biologico se applicato in circostanze appropriate, come ad esempio nelle situazioni cosiddette di 'lotta o fuga'. È quindi consigliabile cercare terapie o tecniche che possano aiutare ad alleviare e gestire lo stress, senza necessariamente evitarlo completamente.

C'è una crescente collezione di articoli e relazioni scientifiche che aspirano a provare gli effetti benefici del *Taiji quan* sulla psiche e sulla salute mentale. Come forma di esercizio fisico, è possibile che il nostro corpo risponda alla pratica del *Taiji quan* nello stesso modo in cui reagirebbe ad altre forme di esercizio fisico moderatamente intenso. Ad esempio Martin Lee, autore di *The Healing Art of Taiji quan* (2019), ha insegnato *Taiji quan* per vent'anni e, nel corso dei suoi studi, ha osservato in prima persona gli effetti benefici del *Taiji quan* sullo stress. Inoltre, ha sviluppato un metodo chiamato "Uno con la natura"⁸² che fonde i principi della scienza occidentale, la filosofia orientale e la pratica del *Taiji quan*. I suoi studenti sono stati i primi a sperimentare il suo metodo e i testimoni

⁸¹ "L'Accordo Quadro europeo del 2004 sullo stress lavoro-correlato definisce lo stress lavorativo come una condizione accompagnata da disturbi o disfunzioni di natura fisica, psicologica o sociale, conseguenza del fatto che alcuni individui non si sentono in grado di corrispondere alle richieste o alle aspettative riposte in loro". <https://www.epicentro.iss.it/lavoro/GigantescoLega2014> (ultima consultazione 16/08/2022).

⁸² In inglese "*One-with-nature*".

della sua efficacia. Lee, lavorando sempre al loro fianco, aveva notato che i suoi studenti erano molto stressati e voleva aiutarli grazie alle sue lezioni. Pertanto, il *Taiji quan* può essere inserito all'interno delle tecniche di gestione dello stress.

Come viene spiegato da Esch, Fricchione e Stefano (2003), il *Taiji quan* incorpora esercizi di aerobica, rilassamento e meditazione. Tutte queste attività hanno effetti positivi sulla salute di una persona, soprattutto in relazione ai disturbi legati allo stress. Tutti gli stili di *Taiji quan*, descritti nella sezione precedente, enfatizzano l'importanza della concentrazione mentale e della coordinazione dei movimenti. Perciò, il *Taiji quan* comprende esercizi che promuovono la postura, la flessibilità, il rilassamento, la salute fisica e la concentrazione. Questa disciplina è caratterizzata da movimenti lenti, che non prevedono pause durante la loro esecuzione, e da una particolare consapevolezza che accompagna il momento della pratica. A differenza della maggior parte degli esercizi che si focalizzano sulla forza muscolare e sullo sforzo, i movimenti del *Taiji quan* sono molto più leggeri e delicati. Inoltre, la concentrazione attiva è fondamentale per guidare nella maniera corretta i movimenti del corpo. Il *Taiji quan* quindi non è solo esercizio fisico, ma è anche un modo per allenare la propria mente ed è proprio questa sua caratteristica che ha spinto alcuni studiosi a definirlo "meditazione in movimento". Nonostante segua i principi di altre arti marziali basate sulla difesa personale, il suo obiettivo principale è la promozione della salute e dell'equilibrio mentale. Pertanto, è possibile connettere il *Taiji quan* alle moderne tecniche di gestione dello stress.

A sostegno dell'utilità del *Taiji quan* nella gestione dello stress, presenteremo due casi di studio che analizzano gli effetti della sua pratica in diverse circostanze. Il primo riguarda un esperimento condotto da un gruppo di medici tedeschi (Esch, Duckstein, Welke, Stefano, Braun) a Berlino (2007). Ai volontari è stato richiesto di iniziare a praticare il *Taiji quan*, senza modificare nessun altro aspetto della loro vita quotidiana. Queste persone hanno cominciato a prendere lezioni di *Taiji quan* una volta a settimana sotto la guida di un insegnante esperto. È stato anche loro richiesto di allenarsi per conto proprio a casa, una o due volte a settimana, e di registrarsi mentre eseguivano gli esercizi. Analizzando i dati raccolti, i medici hanno stabilito che nonostante il livello di stress non avesse subito variazioni nel corso dell'esperimento, i soggetti studiati hanno sviluppato una migliore capacità nella gestione dello stress e, nel complesso, il loro stato di salute era migliorato.

Il secondo caso di studio si basa su una ricerca svolta da Robert Wall all'interno di una scuola media di Boston (2005). L'esperimento prevedeva la creazione di due gruppi di bambini, a cui è stato insegnato un metodo di meditazione basato sulla consapevolezza ("*Mindfulness-based stress reduction*" (MBSR)). Secondo l'autore della ricerca, questo tipo di meditazione è molto utile per il controllo delle proprie emozioni ed è anche uno dei metodi più in voga per

la gestione dello stress tra gli adulti negli Stati Uniti. Oltre a questa forma di meditazione, i bambini hanno imparato a svolgere degli esercizi di *Taiji quan*. Tali esercizi, però, si sono rivelati troppo complessi per i bambini e, quindi, è stato deciso di ridurre quei movimenti ad alcune posizioni statiche. Le varie figure ottenute sono state poi eseguite in sequenza, per aiutare i bambini a comprendere il flusso continuo che caratterizza i movimenti nella pratica del *Taiji quan*.

Durante lo svolgimento della ricerca, i ragazzi e le ragazze che vi hanno preso parte hanno affermato di aver sperimentato numerosi benefici: provavano un maggior benessere, si sentivano più calmi, una migliore qualità del sonno, minore reattività, una maggiore consapevolezza di se stessi e, infine, un senso di interconnessione con la natura. Grazie a questo esperimento abbiamo un'ulteriore prova degli effetti che il *Taiji quan* può avere sul nostro stato di salute. Per di più, se viene accoppiato a tecniche di meditazione, come ad esempio la MBSR, può dare vita a strategie di prevenzione che si basano sull'idea che la mente e il corpo siano un insieme organico, di cui ci si può fidare per ottenere feedback sul proprio stato di salute. Entrambe le pratiche, infatti, hanno aiutato gli studenti coinvolti a controllare la loro reattività agli stimoli emotivi provenienti dall'ambiente esterno e ad allontanarsi da quei fattori che potrebbero essere causa di una reazione emotiva.

In sintesi, il *Taiji quan* si dimostra un metodo di gestione dello stress abbastanza efficace, che può anche aiutare le persone ad assumere una maggiore consapevolezza di sé e del proprio corpo. Questo tipo di consapevolezza può rivelarsi fondamentale all'interno del mondo del lavoro. Il *Taiji quan*, infatti, può fornire ai lavoratori gli strumenti necessari per reagire allo stress in maniera positiva e a evitare danni per la salute.

3.3 Il *Taiji quan* come metodo per aumentare la fiducia in sé stessi

Secondo Bracalenti (2019), praticando in maniera costante il *Taiji quan*, una persona può acquisire una maggior calma interiore e aumentare la fiducia in sé stesso. Le informazioni ad oggi disponibili sui benefici fisici e psicologici generati dall'attività fisica si basano su studi che hanno come target di riferimento gli anziani e che prendono in considerazione quasi esclusivamente l'attività aerobica, come ad esempio lo studio condotto da McAuley et al. nel 1999. Tuttavia, ci sono alcuni tipi di attività alternative e complementari che si dimostrano altrettanto utili per promuovere uno stile di vita attivo e salutare. Il *Taiji quan* è stato inserito tra queste attività alternative.

Recenti prove empiriche, infatti, hanno dimostrato che il *Taiji quan* contribuisce a una serie di benefici per la salute fisica, tra cui il mantenimento dell'equilibrio e un aumento della forza fisica, che in alternativa possono essere ottenuti solamente con un programma di allenamento ad alta intensità. Inoltre,

studi recenti hanno fornito le prime prove che il *Taiji quan* può migliorare molti aspetti del benessere psicologico di una persona. Ad esempio, Li, Duncan et al. (2001) hanno svolto un esperimento in cui un gruppo di anziani ha praticato il *Taiji quan* per un periodo della durata di sei mesi. I soggetti che hanno partecipato allo studio hanno mostrato un aumento dei livelli di percezione del proprio stato di salute, della soddisfazione nei confronti della vita e del benessere. Allo stesso tempo, si è registrata una diminuzione dei livelli di depressione e disagio psicologico.

Basandosi sulla teoria cognitiva sociale di Bandura (1986)⁸³, Li, McAuley et al. (2001) hanno anche dimostrato che il *Taiji quan* promuove l'autoefficacia⁸⁴, la quale risulta essere collegata all'abitudine di fare esercizio fisico negli adulti. Pertanto, dal punto di vista psicologico, l'autoefficacia può fornirci informazioni riguardo al comportamento dell'individuo. Nel complesso, questi studi sembrano suggerire che il *Taiji quan* sia in grado di generare un senso di benessere psicosociale.

Lo studio che stiamo prendendo in considerazione in questa sezione si è concentrato maggiormente sull'effetto che il *Taiji quan* può avere sull'autostima. Secondo Rosenberg, Schooler e Schoenbach (1995), l'autostima può essere definita come la considerazione che abbiamo di noi stessi, ovvero una valutazione del nostro valore. Secondo Sonstroem (1997, 1998), l'autostima possiede almeno due dimensioni: la percezione di competenza e l'accettazione di se stessi. Secondo i lavori di McAuley (1994) e Sonstroem (1984), l'autostima positiva, ovvero l'aver fiducia in se stessi, è dal punto di vista psicologico un risultato molto importante che può essere ottenuto grazie all'esercizio fisico. In effetti, numerose ricerche, come ad esempio quelle condotte da McAuley nel 1994 e da Hughes nel 1984, sono arrivate alla conclusione che un esercizio fisico regolare possa migliorare l'autostima, contribuendo di conseguenza a migliorare la qualità della vita di una persona.

Recentemente, ricercatori come Byrne (1996), Fox (1997) e Marsh (1997) hanno apportato delle modifiche all'idea tradizionale secondo cui esisterebbe un unico paradigma di autostima globale e hanno sviluppato dei modelli teorici che

⁸³ "Per Albert Bandura l'apprendimento non avviene esclusivamente per stimolazione esterna o per apprendimento operativo individuale; esso può avere luogo anche indirettamente, mediante l'osservazione delle azioni compiute da altri individui, che lo psicologo canadese definisce modellamento (modeling), cioè una modalità di apprendimento basata sull'osservazione di un modello e sull'imitazione del suo comportamento". <https://www.tibicon.net/glossario/t/teoria-sociocognitiva-albert-bandura/> (ultima consultazione 17/08/2022).

⁸⁴ "Con autoefficacia si intende, in sostanza, la credenza e il giudizio da parte del singolo individuo di riuscire in una prestazione con successo, ossia di far accadere un determinato evento". Vedi <https://padova.unicusano.it/studiare-a-padova/teoria-dell'apprendimento-sociale/> (ultima consultazione 17/08/2022).

rappresentano l'autostima come un fenomeno multidimensionale. Tutti questi modelli presentano una struttura gerarchica e indicano che l'autostima possiede caratteristiche diverse in base all'ambito considerato (fisico, morale, sociale, intellettuale, ecc.). Ad esempio, lo sviluppo del *Physical Self-Perception Profile* (PSPP)⁸⁵ nell'ambito della ricerca sull'attività fisica, ad opera di Fox e Corbin nel 1989, rappresenta un importante progresso per quanto riguarda lo studio dell'autostima nell'ambito fisico.

McAuley sostiene che, data l'importanza attribuita all'autostima positiva nell'attività fisica, il ruolo del *Taiji quan* nel migliorare l'autostima sia particolarmente importante e che quindi meriti di essere approfondito. Ad oggi, oltre alla ricerca su cui è basato tale paragrafo, l'unico altro studio che ha esaminato la relazione tra autostima e *Taiji quan* è quello condotto da Kutner, Barnhart, Wolf, McNeely e Xu nel 1997. Sebbene le persone che avevano preso parte a tale studio sembrassero migliorare a livello di autostima globale⁸⁶ dopo aver cominciato a praticare il *Taiji quan*, il cambiamento non era statisticamente significativo. Questo fatto potrebbe essere dovuto all'utilizzo di parametri di valutazione troppo generici. Pertanto, lo studio di Duncan e Li è stato progettato per esaminare i cambiamenti nell'autostima fisica, ovvero l'accettazione della propria immagine e del proprio corpo, attraverso un laboratorio di *Taiji quan* della durata di sei mesi. In linea con le ricerche precedenti, i due ricercatori hanno ipotizzato che le persone che praticavano il *Taiji quan*, in paragone ad un gruppo di controllo che non lo praticava, avrebbero registrato un graduale aumento della loro autostima nel corso dello studio. I risultati del loro esperimento indicano che il gruppo del *Taiji quan*, rispetto al gruppo di controllo che non si è sottoposto al trattamento, con il passare del tempo ha ottenuto miglioramenti significativi in termini di autostima globale, di autostima fisica e in tutte le misure di autostima specifiche del sottodominio. In particolare, i partecipanti al corso di *Taiji quan* hanno riportato livelli di percezione più elevati nei tre sottodomini specifici dell'autostima fisica (cioè, corpo attraente, forza fisica e condizione fisica) e di autostima fisica generale. In sintesi, i risultati di questo esperimento confermano

⁸⁵ "Il PSPP definisce quattro sottodomini che, secondo le teorie, comprendono il sé fisico, anche detto attrattiva corporea, la competenza sportiva, la forza fisica e il condizionamento sportivo". (tradotto dall'inglese, definizione presa da <https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/self-perception>, ultima consultazione 20/07/2022) e tradotto dal tesista.

⁸⁶ "Alcuni studiosi distinguono infatti "autostima globale" da "autostima specifica", definendo la prima come un giudizio complessivo sul proprio valore e la seconda come un giudizio che riguarda un particolare settore autovalutativo (fisico, intellettuale, morale, sociale, ecc.)". <https://www.igorvitale.org/autostima-globale-e-autostima-specifica-in-psicologia-cosa-sono-e-perche-sono-utili/> (ultima consultazione 17/08/2022).

che il *Taiji quan* può essere utilizzato per migliorare la percezione che le persone hanno delle loro capacità fisiche.

Dopo aver analizzato le prove a sostegno dell'utilità del *Taiji quan* per la salute fisica e mentale del singolo, descriviamo ora i vantaggi che una maggiore autostima può portare ad un'azienda. Secondo Antonio Signorello (2022)⁸⁷, quando si lavora all'interno di un'impresa anche la fiducia in sé stessi e l'autostima devono essere prese in considerazione se si vogliono ottenere dei buoni risultati. Se una persona non è pienamente cosciente delle proprie capacità e delle proprie competenze, non riuscirà a dare il massimo e a svolgere i compiti che gli vengono assegnati nei migliori dei modi. L'accettazione del proprio corpo e della propria immagine, la cosiddetta autostima fisica, è anch'essa importante in relazione ad alcune posizioni all'interno dell'organizzazione. Ad esempio, un addetto alle vendite deve interfacciarsi con molte persone durante il corso della giornata, per promuovere i prodotti e i servizi della società per cui lavora. Se quest'ultimo non crede in sé stesso, finirà per auto-boicottarsi, perché non riuscirà a sostenere con forza le proprie idee e non convincerà i clienti a fare affari con l'impresa. Il lavoratore, quindi, deve essere il primo ad avere fiducia in ciò che dice e una visione positiva della propria immagine lo aiuterà ad avere una maggiore confidenza. Interagendo con una persona, infatti, anche il linguaggio del corpo svolge una funzione importante. Se accettiamo il nostro corpo, esprimeremo una maggiore apertura verso il mondo esterno e gli altri si sentiranno più a loro agio in nostra presenza.

Perciò, il proprietario di un'azienda deve assicurarsi che i suoi dipendenti sfruttino al massimo tutte le loro capacità per portare la società al successo. Qualunque errore può significare ingenti perdite di denaro e, nel peggiore dei casi, può portare l'intera organizzazione a dichiarare bancarotta. È importante quindi conoscere i punti di forza di ogni persona che opera nella società e sapere come spingere i dipendenti ad evolvere e a migliorarsi. Proprio come sostiene Jack Ma, inserire il *Taiji quan* all'interno del programma di formazione aziendale, potrebbe aiutare i dipendenti ad aumentare la fiducia in sé stessi e quindi offrire delle prestazioni di più alto livello.

4. *Taiji quan* e il suo potenziale ruolo nell'amministrazione di un'azienda

Passiamo ora all'esposizione di alcuni casi di studio per vedere più nel dettaglio come questa disciplina possa portare profitti e prestazioni migliori. Nel primo caso di studio, verrà preso in considerazione il lavoro svolto da Pasquale Atru (2017).

⁸⁷ Vedi <https://www.risorseumane-hr.it/ruolo-autostima-produttivita-aziendale/> (ultima consultazione 17/08/2022).

All'interno dell'articolo, vengono esaminate delle strategie appartenenti al *Taiji quan*, che possono essere utili per la gestione di un'impresa e per la nostra vita quotidiana, e i processi comuni che vengono implementati nella loro pratica. Vengono, poi, trattate le caratteristiche che risultano comuni sia ad una persona che pratica il *Taiji quan* sia ad un manager di un'azienda.

4.1 La visione taoista e le sue applicazioni

Ai fini della miglior comprensione dell'articolo di Autru, è opportuno esordire con alcune considerazioni, ulteriori rispetto a quelle esposte nel primo capitolo, in ordine all'influsso del Taoismo e del Confucianesimo sul *Taiji quan*.

Nella visione taoista, il punto di riferimento è il mondo della natura, il quale non è altro che il risultato delle continue trasformazioni delle entità che lo compongono e che interagiscono tra loro in armonia. Questo processo avviene spontaneamente ed è considerato il risultato dell'equilibrio dinamico che caratterizza il rapporto tra lo Yin e lo Yang. Come abbiamo già spiegato in precedenza, queste due energie sono inseparabili. Non sono, infatti, il prodotto di entità esterne, ma due proprietà di una realtà che esse stesse controllano.

Autru spiega che la convivenza degli opposti è anche il fondamento della nostra conoscenza: ad esempio, se sappiamo definire che cosa è bello, allo stesso tempo, siamo in grado di riconoscere ciò che è brutto. Dobbiamo tenere a mente, però, che nessun giudizio può avere valore assoluto: per fare un esempio, anche se ci sentiamo superiori a qualcuno, dobbiamo ricordarci che potremmo essere in una posizione di inferiorità rispetto a qualcun'altro. Perciò, il messaggio di base che il Taoismo ci invia è che, quando interagiamo con una controparte, dovremmo farlo in accordo con le leggi della natura, senza reazioni emotive, senza preoccuparci dei risultati desiderati e senza considerare criteri predeterminati. Dovremmo, quindi, relazionarci con gli altri con flessibilità e semplicità, adattando noi stessi al continuo cambiamento della realtà circostante e traendo vantaggio da esso. Le persone dovrebbero concentrarsi sull'efficacia delle proprie relazioni, piuttosto che sulla coltivazione e il rinforzo del loro ego. Come spiega Brandimarti (2008), la metafora preferita del Taoismo è l'acqua, la quale, grazie alla sua umiltà, flessibilità e delicatezza, può adattarsi ad ogni tipo di circostanza e superare qualunque ostacolo.

Per molti secoli, i principi taoisti sono stati applicati con successo nelle operazioni militari. Sun Tzu, infatti, nella sua opera "Arte della guerra", spiega che conoscere il proprio nemico e adottare un comportamento complementare al suo, sono gli elementi chiave di una buona strategia. Secondo Sun Tzu, quindi, dovremmo agire in accordo con lo Yin se lui segue lo Yang, e viceversa. Questo volume, contenente la famosa frase citata da Mao "attaccalo quando è

impreparato, e fa' una mossa quando meno se lo aspetta⁸⁸", è stato consultato da molti leader delle più diverse attività umane.

Negli ultimi anni, si è creata una letteratura che mira ad esaminare il valore che potrebbero avere i principi taoisti nella gestione di un'azienda. Numerosi esperti nel campo della gestione aziendale, come ad esempio Gallo (2008), Zang (2008), Davis (2009) e King (2014), hanno studiato le applicazioni del Taoismo che hanno avuto successo nell'economia cinese, la quale è influenzata dalle antiche scuole di pensiero cinesi. Allo stesso tempo, però, Gerstner (2008) e Coll (2014) hanno provato ad esaminare il valore che la cultura cinese potrebbe avere se applicata alla gestione aziendale in Occidente. Secondo Hennig (2015), la visione taoista è considerata particolarmente attraente, perché si discosta da tutti i concetti preesistenti. Si ritiene inoltre che l'applicazione di tali principi potrebbe portare ad una visione sistemica e olistica delle operazioni di un'azienda, e creare un clima di cooperazione tra i dipendenti, spingendoli a sfruttare al meglio le loro capacità. King, infatti, ritiene che la lezione che dobbiamo trarre dagli antichi testi taoisti è puntare su uno stile di gestione aziendale di carattere partecipativo, orientato al supporto e all'emancipazione, piuttosto che ad un tipo di controllo che provoca interferenze. Questo potenziale cambio di rotta è anche un prerequisito per il pieno coinvolgimento delle risorse umane all'interno dell'impresa. I manager dovrebbero, quindi, subordinare i propri interessi personali e le proprie ambizioni al bene della società in cui lavorano.

I principi del Taoismo troverebbero un'applicazione anche in altri aspetti della gestione aziendale. Per citarne alcuni: la crescita personale, la flessibilità e l'abilità di affrontare i cambiamenti, la ricerca caso per caso della soluzione più "naturale" ed economica, la prevenzione dei conflitti e del conseguente spreco di risorse. Tuttavia, la loro piena applicazione presenterebbe alcuni rischi: eccesso di individualismo e relativismo, inclinazione a un atteggiamento *laissez-faire*, assenza di meritocrazia e di un sistema di valori condiviso. Pertanto, dovremmo considerare queste applicazioni come una visione che vale la pena esplorare per ampliare la nostra comprensione e bilanciare diverse prospettive, piuttosto che come fonte di un insieme ottimale di regole.

4.2 Il potenziale ruolo del *Taiji quan* nella vita di un manager

Nella sezione precedente abbiamo esposto i principali benefici che il *Taiji quan* può offrire ad un'azienda e ai suoi manager. Quest'ultimi in particolare possono trarre molti vantaggi dalla sua pratica, come ad esempio una migliore abilità nell'intessere relazioni positive prive di pregiudizi e ostilità, e una maggiore

⁸⁸ Questa citazione è tratta dalla ristampa dell'opera del 2008.

inclinazione alla ricerca della calma e della consapevolezza. A livello operativo, un tema molto discusso è il valore che potrebbe avere il *Taiji quan* come modello sperimentale da applicare ad alcune delle migliori pratiche della gestione aziendale. Secondo Autru, questa opinione ha avuto successo grazie al forte orientamento del *Taiji quan* verso il pensiero taoista, considerato particolarmente rilevante dagli esperti del settore.

Ci sono delle considerazioni di carattere generale sul *Taiji quan* che sembrano supportare il suo utilizzo come modello di riferimento per i manager di un'azienda. La prima è relativa alla sua efficacia. Mentre il Taoismo è una scuola di pensiero, il *Taiji quan* può essere considerata un'applicazione pratica che non si fonda su ipotesi irrealistiche. La sua potenziale efficacia è stata confermata dal livello di abilità raggiunto da coloro che sono considerati i suoi "Grandi Maestri". I dubbi riguardo al suo vantaggio rispetto alle arti marziali cosiddette "esterne", che mettono in atto strategie diverse basate sull'uso della forza muscolare, sono ancora una volta confutati da considerazioni pratiche. Nello specifico, i principali argomenti a suo favore fanno riferimento alla ricerca di un metodo più efficace ed efficiente per sfruttare le risorse a disposizione di una persona, in quelle situazioni in cui non riesce a ricoprire un ruolo predominante. Secondo Autru (2017), la storia delle operazioni militari in Estremo Oriente durante la seconda metà del secolo scorso è un esempio rilevante dell'efficacia dei principi taoisti applicati dal *Taiji quan*.

Un secondo argomento a favore del *Taiji quan* fa riferimento alla sua scarsa complessità. Nella pratica del *Taiji quan*, ci viene richiesto solamente di coltivare noi stessi e interagire con l'avversario utilizzando al meglio le nostre capacità. Non include, inoltre, compiti impegnativi, associati alla gestione dei cambiamenti che possono avvenire all'interno di un'azienda. Il *Taiji quan* risulta quindi molto più semplice della gestione aziendale. Per questo motivo, può diventare un laboratorio efficace per comprendere e sperimentare i principi comuni alle due discipline. Per di più, i risultati ottenuti sono immediatamente percepibili, sia nella qualità dell'esecuzione della Forma, praticata anche con l'aiuto di un insegnante esperto, sia nell'esito della sua applicazione in rapporto con l'avversario, soprattutto nel caso della tecnica della "spinta con le mani"⁸⁹.

Una terza considerazione è che l'apprendimento del *Taiji quan* si basa esclusivamente sulla sua pratica e richiede il semplice impegno personale,

⁸⁹ "Il *Tui Shou* (cinese: 推手, pinyin: tuī shǒu), chiamato anche Mani che spingono o Spinta con le mani è un allenamento a due, utilizzata specialmente nel Taijiquan ma anche in altre arti marziali interne. Il Push Hands, come esercizio di coppia, offre la possibilità di imparare a gestire la potenza in arrivo. In contatto con un partner, si può stabilire, ad esempio, se si è correttamente centrati o se si ha un doppio peso". (Definizione tradotta dall'originale inglese disponibile su <https://taiji-forum.com/glossary/push-hands/>, ultima consultazione 25/07/2022)

guidato, se possibile, da un insegnante esperto. Lo studio del suo contenuto teorico in un primo momento può essere mantenuto ad un livello elementare. Questo metodo di studio, chiamato “Kung fu” secondo la terminologia cinese tradizionale e “apprendimento sperimentale” secondo il linguaggio delle scienze contemporanee, è piuttosto efficace ed è coerente con la richiesta taoista di naturalezza e semplicità. Inoltre, la sua pratica può essere piacevole e gratificante. Tuttavia, richiede perseveranza e costanza, dato che liberarsi dai condizionamenti psicologici e fisici, imposti da noi stessi nel corso della nostra vita, e tornare alla “via della natura” non sono azioni immediate.

Ultimo, ma non meno importante, *Taiji quan* può essere praticato ovunque e da persone di età diverse, anche se con vari livelli di orientamento alle sue applicazioni marziali.

4.3 Strategie taoiste applicabili nel contesto aziendale

Autru (2017) spiega che all'interno del *Taiji quan* si possono trovare alcune strategie, influenzate dal Taoismo, che possono essere applicate ad altri aspetti della nostra vita e, soprattutto, alla gestione di un'impresa. Tali strategie, però, sono interdipendenti tra di loro e quindi, se sottoposte ad analisi, dovrebbero essere trattate come un insieme organico.

Una prima strategia riguarda il ruolo chiave dei cambiamenti, della flessibilità e dell'agilità. Le persone che praticano il *Taiji quan* e i manager di un'impresa si relazionano con numerosi aspetti del reale. Alcuni di essi sono sotto il loro controllo, almeno sotto certi punti di vista: il nostro stesso corpo e le sue energie interne per quanto riguarda il *Taiji quan*; le risorse umane, i processi e i sistemi tecnologici, offerte di servizi e prodotti, per quanto riguarda la gestione aziendale. Tutte queste sono definite “risorse interne”, le quali devono essere sviluppate e controllate. Altri, invece, possono essere considerate “risorse esterne”. Questo tipo di risorse non sono soggette ad un controllo di tipo diretto, e quindi richiedono una riflessione approfondita prima di poterle utilizzare. Alcuni esempi sono: per il *Taiji quan*, la gravità come fonte di “forza interiore”, generata attraverso l'elasticità del corpo, e l'aria come fonte di ossigeno; per quanto riguarda la gestione di un'impresa, invece, i potenziali clienti, le nuove tecnologie, i fornitori e altri partner. Infine, altri aspetti ancora rappresentano una minaccia. Questi sono i nemici, per il *Taiji quan*, e i concorrenti commerciali, nell'ambiente aziendale. Una domanda fondamentale che ci dobbiamo porre in relazione a queste controparti è quale possa essere la strategia migliore per risolvere conflitti che esse generano.

Autru, però, spiega che nella gestione aziendale anche altri tipi di relazioni possono dare origine a conflitti, come quelle con le risorse umane, i fornitori e i partner commerciali. Queste relazioni, infatti, prevedono dei cambiamenti, che

di solito hanno a che fare con le nostre risorse e il modo in cui le impieghiamo. Nello svolgimento delle attività operative di un'impresa, quindi, spesso c'è bisogno di apportare dei cambiamenti. Anche nel *Taiji quan* troviamo la stessa necessità di cambiare. Per fare un esempio, in questa disciplina, come in qualsiasi arte marziale di autodifesa, l'avversario può fare una mossa a cui dobbiamo rispondere nel giro di pochi secondi. Dei cambiamenti equivalenti, ma con un tempo di risposta notevolmente più lungo, si rendono spesso necessari anche nel contesto aziendale, ove possono manifestarsi dei cambiamenti che richiedono delle contromisure, ma in questo caso i tempi di risposta sono generalmente più lunghi. Parliamo, infatti, di cambiamenti che coinvolgono fattori critici come la richiesta di mercato, le tecnologie disponibili, il comportamento dei concorrenti commerciali, le normative imposte dal governo, ma anche la risoluzione dei conflitti interni all'azienda. Queste contromisure, perciò, sono un tentativo di risposta ai problemi generati da questo tipo di cambiamenti.

Alcuni cambiamenti possono essere anche la conseguenza di decisioni prese con lo scopo di migliorare la nostra posizione attuale, magari sfruttando delle opportunità disponibili in un dato momento. Questa situazione si ricollega nuovamente al *Taiji quan*, dove siamo noi a dover stabilire qual è il momento giusto per liberare la nostra energia contro il nostro avversario. Secondo Olsen (1995), un esempio di cambiamento avvenuto per nostra volontà è l'uso della cd. "energia seducente"⁹⁰ per indurre l'avversario a compiere un'azione che lo rende più vulnerabile ai nostri attacchi. Nell'ambito della gestione aziendale, i progetti di sviluppo delle risorse, ad esempio nuove proposte in nuovi mercati, sono dei tipici esempi di cambiamenti impreveduti che spingono la società a evolvere. Cambiamenti di questo tipo accadono di frequente anche nella vita di tutti i giorni. È quindi necessario possedere un alto livello di flessibilità, intesa come la capacità di cambiare senza grandi sforzi o sconvolgimenti. Secondo la visione taoista, infatti, la flessibilità è una delle virtù chiave. Nel *Taiji quan*, la flessibilità si ottiene liberando la mente e il corpo da qualsiasi rigidità. Nel contesto aziendale, invece, essere flessibili implica una cura particolare per lo sviluppo e l'acquisizione delle risorse interne ed esterne.

La flessibilità è anche un requisito dell'agilità, che viene intesa come l'abilità di cambiare velocemente e con facilità strategie e comportamento ove si renda necessario. Nel *Taiji quan*, l'attenzione si concentra sulla vitalità della nostra mente, tradizionalmente rappresentata dallo spirito *Shen*, sulla sua capacità di controllare il nostro corpo e l'ambiente, essendo libera da stress e ansie, e sull'applicazione di tecniche specifiche, come mettere il peso su un piede alla volta per facilitare la rotazione del corpo.

Secondo Autru (2017), la flessibilità e l'agilità sono requisiti fondamentali anche nella nostra vita quotidiana. All'interno di un'impresa, l'agilità dipende da

⁹⁰ Traduzione mia di "enticing energy".

numerosi fattori, come l'impegno e l'attenzione della dirigenza, l'efficienza delle comunicazioni interne all'organizzazione, l'impegno e l'attitudine alla cooperazione delle risorse umane. Negli ultimi anni, la cosiddetta "agilità aziendale" è diventata una strategia cruciale. Un fattore chiave per raggiungere il successo è riconoscere che i cambiamenti sono normali e non possono essere trattati come degli eventi occasionali. Ashkenazi (2013) scrive che negli Stati Uniti, nel periodo che va dal 1970 al 2012, il tasso di fallimento dei progetti di "gestione del cambiamento" si è mantenuto costante tra il 60% e il 70%. Un tasso di fallimento così elevato probabilmente è dovuto ad una mancanza di impegno da parte della dirigenza e all'assenza di un atteggiamento positivo riguardo ai cambiamenti della cultura aziendale. Autru spiega, però, che anche nel *Taiji quan* i praticanti meno esperti non impiegano a pieno le loro risorse mentali e fisiche.

Tuttavia, l'agilità presenta dei limiti, legati principalmente alla necessità di preservare la stabilità del sistema. Nel *Taiji quan*, ad esempio, il principio dell'equilibrio centrale, ovvero l'allineamento del nostro centro di gravità con il piede che sostiene il peso del corpo, deve essere applicato costantemente. Nello svolgimento delle operazioni aziendali, invece, la stabilità del sistema può essere compromessa da diversi fattori di rischio, che devono essere trattati con cautela.

La seconda strategia presa in considerazione da Autru (2017) si base sull'idea di "nessun sconvolgimento e minimo sforzo". Viene definito come ideale, infatti, quel cambiamento che richiede il minor dispendio di energia possibile. La sua implementazione non deve generare problemi né provocare modifiche irreversibili. Secondo i filosofi taoisti, ciò accade in natura quando i cambiamenti avvengono in accordo con il principio del "non agire", principio che viene raccomandato anche per lo svolgimento delle attività degli esseri umani. Esistono diverse definizioni di questo principio. Secondo Needham (Bodde 1957) "non agire" significa "astenersi da attività che vanno contro la natura". Per Watts (1975), invece, significa "agire senza sforzarsi". Le azioni degli esseri umani devono essere in linea con le trasformazioni naturali delle cose, senza perseguire a tutti i costi un obiettivo a breve termine e indipendentemente dalle caratteristiche e dallo status delle loro controparti. Questo modo di fare è tra quelli che richiedono il minimo sforzo possibile.

Nel *Zhuangzi*⁹¹, uno dei testi fondamentali della filosofia taoista, è contenuta una storia intitolata "La completa comprensione della vita". In questo racconto si narra di un uomo, capace di nuotare tranquillamente e gioiosamente tra le acque impervie di una spaventosa cascata. Quando gli viene chiesto se usa una tecnica particolare per affrontare l'acqua, lui risponde che ha imparato a nuotare quando era piccolo e che si limita a seguire la corrente senza contrastarla.

⁹¹ Le citazioni del *Zhuangzi* contenute in questa tesi fanno riferimento alla traduzione di James Legge, la versione originale del testo in cinese con relativa traduzione è disponibile su <https://ctext.org/zhuangzi/full-understanding-of-life>.

Questa storia mette in luce l'importanza della spontaneità, intesa come il non curarsi di ottenere il risultato desiderato, e della semplicità, ovvero la naturalezza. L'abilità di applicare il principio del "non agire" con il minimo sforzo dipende dalla capacità di una persona di capire a pieno la sua controparte e le sue possibili trasformazioni. Questa forma di comprensione, però, non può essere solamente intellettuale, ma richiede anche il nostro intuito e un'abilità che può essere raggiunta con una pratica intensa. Nel *Zhuangzi*, oltre alla storia del nuotatore, ci sono altri esempi di questo tipo di capacità, ovvero il "perfetto" intagliatore e il "perfetto" macellaio.

Alan Watts (1975) offre un'esemplificazione del principio del "non agire": nell'arte della vela si usa l'intelligenza per sfruttare il vento, mentre nel canottaggio prevale la forza dei muscoli. Il principio del "non agire" è seguito costantemente nella pratica del *Taiji quan*. I movimenti delle varie parti del nostro corpo non devono violare i vincoli naturali di quest'ultimo. Le transizioni tra le diverse posture sono le più naturali e, attraverso un apprendimento basato sull'esperienza, possono diventare facili e spontanee. La forza muscolare necessaria per la loro esecuzione è ridotta al minimo ed è sviluppata dal centro del corpo, luogo cui si attivano tutti i movimenti, mantenendo l'unità del corpo. Secondo Autru, un altro esempio importante del principio del "non agire" è la relazione con la gravità. I praticanti del *Taiji quan* non sfidano la gravità, ma usano il peso del corpo, nello specifico piegando le ginocchia, per sviluppare la loro "forza interna" da utilizzare al momento giusto contro l'avversario. Questa forza meccanica è ottenuta, quindi, attraverso l'elasticità del corpo e non grazie alla forza muscolare.

Quando si gestisce un'impresa, porre l'attenzione sul principio del "non agire" può essere vantaggioso sotto molti punti di vista. Autru (2017) offre come esempio il processo di adattamento alle evoluzioni del mercato e il conseguente sviluppo di un nuovo modello di business e di nuove offerte. Un altro esempio è il coinvolgimento delle risorse umane, a cui deve essere data maggiore responsabilità senza continui interventi da parte della dirigenza. Secondo Yueh, un termine utilizzato in questo contesto è "specializzazione". Quando vengono implementati dei cambiamenti, è necessario considerare la natura delle risorse interessate dal cambiamento. Tale controllo deve essere svolto con calma e accuratezza, ma soprattutto senza alcuna forzatura. Aladwani (2001) ha affermato che mantenere al minimo i costi di adattamento per l'utente è uno dei fattori critici per il successo dei progetti di innovazione interna.

Quando i cambiamenti coinvolgono degli artefatti complessi, si possono creare delle situazioni poco chiare. Gli artefatti complessi sono degli oggetti realizzati dagli esseri umani per essere utilizzati successivamente, come ad esempio i sistemi informativi o le attrezzature industriali. Se le caratteristiche di uno di questi artefatti non consentono un cambiamento facile e ordinato,

l'alternativa meno costosa e più tempestiva può essere forzare in qualche modo il cambiamento richiesto. Trovare un accordo tra i vari metodi di implementazione del cambiamento può diventare un compito impegnativo per la gestione aziendale. In ogni caso, l'abilità di dimenticare noi stessi e adattarci a qualsiasi circostanza in cui ci possiamo trovare coinvolti è un fattore della massima criticità per il successo di una società.

Una terza strategia riguarda la cosiddetta "politica della resa". Secondo il principio taoista dell'equilibrio dinamico e pacifico dello Yin e dello Yang, quando tra due persone si instaura un rapporto conflittuale e potenzialmente competitivo, entrambi devono assecondare i cambiamenti dell'altro senza opporre resistenza. Ad esempio, se una delle due parti sta avanzando, l'altra dovrebbe retrocedere. Laozi ci ricorda, infatti, che la trasformazione della realtà ha un carattere ciclico e che ognuno di questi cambiamenti verrà seguito naturalmente da un altro che risulterà opposto⁹². Se si agisce seguendo questa logica, si possono evitare conflitti e relativi sprechi di risorse, raggiungendo quindi uno stato di armonia generale. Questo metodo di applicazione del principio di "non agire" può essere chiamato "politica della resa" o "politica della non opposizione". Agendo in accordo ai cambiamenti della nostra controparte ed evitando di opporre resistenza alle sue azioni, possiamo trarre vantaggio dalle sue debolezze. La forza non ha una durata illimitata, come ci ricorda Laozi traendo esempio dall'affilatura di una lama. Se continuiamo ad affilare il filo della lama prima o poi si rovinerà (*Dao De Jing*, 9). Un paragone simile può essere fatto anche con i temporali, poiché, per quanto possano essere distruttivi, ad un certo punto cesseranno e tornerà il sole. Tuttavia, sottovalutare il nostro avversario e non concedergli la vittoria, ove fosse vantaggioso, sono due errori potenzialmente molto gravi.

Come già detto in precedenza, l'acqua è una delle metafore preferite di Zhuangzi, ma la stessa cosa può essere detta anche di Laozi. Quest'ultimo spiega che la cosa più morbida dell'universo può sopraffare la cosa più dura presente in esso, mentre ciò che non ha sostanza può entrare dove non c'è spazio per farlo (*Dao De Jing*, 43). Il riferimento all'acqua nell'ultima frase è abbastanza evidente, ma questa non è l'unica volta in cui viene citata all'interno dell'opera. Laozi dice anche che l'acqua è la cosa più morbida che esiste nell'universo, quindi la più adatta ad attaccare ciò che è solido e duro. Allo stesso tempo, però, Laozi si lamenta del fatto che tutti sanno che il debole può sconfiggere il forte, ma che nessuno mette in pratica questo principio.

Secondo Autru (2017), il *Taiji quan* è un'arte marziale che mette in pratica in maniera sistematica l'approccio taoista. In generale, la strategia è seguire i

⁹² Citazione proveniente dal *Dao De Jing*, consultabile con traduzione in cinese su <https://ctext.org/dao-de-jing> (ultima consultazione 23/07/2022). La traduzione dell'opera è accreditata a James Legge.

movimenti dell'avversario dimenticando se stessi, muoversi in sincronia con l'altro e evitare uno scontro diretto con lui quando sta usando la sua forza contro di noi. Per schivare gli attacchi dell'avversario si utilizzano tecniche di prevenzione come la "presa" o la deviazione degli arti. Se l'avversario è in procinto di sferrare un attacco, la priorità è cercare di neutralizzare la sua azione. Evitando di affrontarlo direttamente e sfruttando il suo slancio con i movimenti del nostro corpo, possiamo indebolirlo e spingerlo in una posizione per lui svantaggiosa, prima di rilasciare la nostra energia. Secondo Olsen (1995), assorbire l'energia dell'avversario senza opporre resistenza, in modo da poterla restituire almeno in parte, può essere un'alternativa, ma richiede un alto livello di abilità.

Proprio come accade nella nostra vita quotidiana, i conflitti all'interno di un'impresa possono avere origini diverse, interne ed esterne. Pertanto, Autru (2017) ritiene che applicare la stessa strategia nello svolgimento delle operazioni aziendali potrebbe essere ugualmente utile. Bisogna evitare un approccio di tipo conflittuale, poiché causa lo spreco di risorse, che è anche una delle conseguenze visibili della mancanza di armonia all'interno di un'organizzazione. Di solito, vengono attuate strategie di prevenzione, caratterizzate da un approccio di tipo proattivo. In questo modo, i conflitti sono risolti prima che essi si concretizzino. Però, quando non è possibile evitare un conflitto e si prevede una forte resistenza dalla controparte, l'identificazione dei suoi punti deboli, che siano reali o solo potenziali, diventa la base di partenza per la selezione della linea d'azione più appropriata.

Tuttavia, Autru puntualizza che il rapporto con i concorrenti può anche rappresentare un'opportunità di apprendimento. Nella gestione aziendale, la pratica del *benchmarking*⁹³, ovvero confrontare la propria azienda e le proprie capacità con organizzazioni simili, è stata ampiamente adottata come metodo per migliorare i modelli di business utilizzati e identificare una serie di pratiche più adatte al raggiungimento degli scopi della società. La stessa considerazione può essere fatta anche per il *Taiji quan*. Spesso, infatti, l'apprendimento di questa disciplina comprende anche degli allenamenti svolti insieme a persone più esperte di noi, soprattutto nel caso della tecnica della "spinta con le mani".

La strategia successiva consiste nella ricerca della completezza personale. L'enfasi che il Taoismo pone sulle relazioni porta a una visione olistica e sistemica della realtà. Secondo il Taoismo, la nozione di "sistema" può essere applicata a qualsiasi entità identificabile come un'aggregazione di componenti che

⁹³ Definizione sintetica basata sulla seguente nozione: "metodo di valutazione delle competenze di un'organizzazione basato sul confronto con i "best in class", usati come parametro di riferimento (benchmark) quale che sia il settore di appartenenza". Vedi <https://www.glossariomarketing.it/significato/benchmarking/> (ultima consultazione 23/07/2022).

interagiscono tra di loro. Facendoli lavorare armoniosamente come un insieme organico, si possono raggiungere proprietà ed effetti che altrimenti non sarebbero ottenibili. Laozi ha affermato esplicitamente quanto sia importante raggiungere questa completezza per garantire la qualità delle cose (*Dao De Jing*, 39). Laozi, infatti, dice che tutte le diecimila cose fin dai tempi antichi rispondono alla virtù della completezza.

Per effettuare un'analisi del *Taiji quan* e della gestione aziendale da una prospettiva sistemica, è consigliabile scegliere come primo livello di associazione noi stessi e quelle risorse, interne ed esterne, che possiamo controllare almeno in parte. Autru (2017) definisce la "completezza personale", infatti, l'abilità di lavorare in unità con le proprie risorse e sfruttando le relazioni tra di esse. Nel *Taiji quan*, queste risorse sono la mente, il corpo e le energie interne ad esso, l'ossigeno che deriva dalla respirazione e la forza interiore, che può derivare dalla forza di gravità. Il nostro compito consiste nel riuscire a coordinare e sincronizzare tutte queste risorse. Un altro elemento indispensabile è il nostro spirito *Shen*, definibile come la nostra capacità di avere una forte volontà e di concentrarci sulla sua applicazione. Per quanto riguarda il corpo, il *Qi* e il sangue di una persona dovrebbero scorrere senza incontrare resistenze o ostacoli. Le stesse condizioni valgono per la "forza interna", ottenuta attraverso un ciclo di allungamento-accorciamento⁹⁴ dei muscoli e dei tessuti connettivi delle gambe. Tale forza deve poter fluire liberamente dal piede che sostiene tutto il peso alla parte del corpo che agisce contro l'avversario. Contemporaneamente, l'energia avversaria, assorbita attraverso la nostra parata, fluisce nella direzione opposta. Le varie parti del corpo, quindi, devono essere completamente interconnesse; nessuna parte deve muoversi indipendentemente dalle altre e non ci devono essere ostacoli interni o discontinuità, dovute a tensioni muscolari o rigidità articolari. Secondo Autru, questo è il primo principio del *Taiji quan*, probabilmente il più difficile da attuare. Di solito viene indicato con il termine "rilassamento".

Alcuni dei cambiamenti che interessano le parti del nostro corpo devono essere opposti l'uno con l'altro, nel rispetto del principio del "bilanciamento degli opposti". Per garantire una rotazione ottimale del corpo, in tutte le posture del *Taiji quan* è presente una parte del corpo più pesante, che costituisce lo Yang, e un'altra più leggera, che diventa lo Yin. Quando eseguiamo le posture in sequenza, lo stato delle due parti del corpo cambia in maniera ciclica: mentre una diventa yang, l'altra diventa yin, e viceversa. In questo processo, la mente e il corpo devono agire come un'unità. I flussi di energia interna e i conseguenti movimenti di tutte le parti del nostro corpo sono comandati dalla volontà della nostra mente, la quale, con il tempo e con un allenamento esperienziale, diventa

⁹⁴ Vedi <https://www.my-personaltrainer.it/fisiologia/meccanica-muscolare2.html> (ultima consultazione 20/08/2022).

poi istinto. Anche i flussi della “forza interna” devono essere attivati e regolati correttamente dalla nostra mente. La respirazione, invece, deve essere profonda e sincronizzata con i movimenti del corpo. Quando siamo piccoli, i movimenti del nostro corpo sono fluidi e armoniosi, perché agiamo spontaneamente secondo questi principi. Con il passare del tempo, però, ci irrigidiamo mentalmente e fisicamente, perdendo di conseguenza queste capacità. Lo scopo dell’esercizio di base individuale, ovvero la Forma, è quello di recuperarle.

Nella gestione aziendale, esiste un obiettivo simile a quello appena esposto ed è definito “integrazione”. Uno degli obiettivi principali è garantire che le risorse di tipo non finanziario (ovvero, persone, processi, tecnologie, fornitori) lavorino insieme in modo efficace ed efficiente. L’efficacia delle comunicazioni interne ed esterne è un fattore cruciale per il raggiungimento di questo traguardo. È altrettanto importante mantenere alta la motivazione delle risorse umane. Infatti, avere un’ispirazione e dei valori condivisi, che vanno a ricoprire il ruolo svolto dallo *Shen* nel *Taiji quan*, sono ingredienti fondamentali anche all’interno di un’impresa. Anche in questo contesto, l’applicazione del principio del “bilanciamento degli opposti” risulta necessaria per mantenere l’armonia all’interno dell’impresa. Secondo Zang (2008), nella versione cinese della gestione aziendale, l’armonia è considerata un valore prezioso. In particolare, le persone al vertice della dirigenza hanno il compito di mantenere l’armonia, sia all’interno che all’esterno dell’organizzazione, così da garantire il buon funzionamento dell’impresa e profitti costanti.

Nei momenti di difficoltà e quando bisogna gestire delle reti di risorse complesse, le risorse interconnesse tra di loro devono essere modificate simultaneamente. Secondo Autru (2017), il rispetto di questo principio è fondamentale, dal momento che una sua applicazione errata viene percepita come malfunzionamenti specifici. In riferimento a ciò, i praticanti del *Taiji quan* che non hanno ancora raggiunto un alto livello di abilità hanno molto da imparare dalle tecniche di gestione aziendale. Tuttavia, la mancanza di un’analisi completa ha spesso causato il fallimento dei progetti di innovazione, in particolare nell’ambito della reingegnerizzazione dei processi aziendali.

Attuare cambiamenti al momento giusto è un fattore chiave per avere successo. Spesso nel *Taiji quan*, nella vita quotidiana e nella gestione aziendale, rispondiamo in ritardo agli stimoli esterni. Per questo motivo, alcune opportunità potrebbero andare perse e le minacce potrebbero coglierci impreparati. Tuttavia, tutte le mosse del *Taiji quan* richiedono una reazione tempestiva, nell’ordine della frazione di secondo, quando i cambiamenti dell’avversario sono ancora allo stato embrionale. Se non agiamo in tempo, andremo incontro ad una sconfitta. Nell’ambiente aziendale abbiamo più tempo a disposizione per riprenderci da queste sconfitte, a causa dell’inerzia che caratterizza la complessità di un’azienda. Persino quei fattori di cambiamento caratterizzati da tempi più

dilatati richiedono un'applicazione tempestiva dei relativi piani di cambiamento. Laozi, in relazione a questo argomento, afferma che i problemi possono essere prevenuti con facilità, proprio come è facile mantenere la pace (*Dao De Jing*, 64). Spiega anche che bisogna tenere le cose in ordine, in questo modo non si creerà confusione.

In alcuni casi, potrebbe rendersi necessario apportare delle modifiche a dei cambiamenti che sono già in corso di implementazione. A differenza delle altre arti marziali e della boxe occidentale, i movimenti del corpo nel *Taiji quan* sono sempre circolari. Questa loro caratteristica ci permette di reagire in fretta alle mosse dell'avversario, perché tali movimenti possono essere modificati in qualsiasi momento e in tempi brevi. Anche all'interno di un'azienda i cambiamenti devono poter essere interrotti o modificati in ogni momento, poiché in alcuni casi la capacità di ritornare alle condizioni iniziali risulta essenziale.

Autru (2017) avverte che a volte reagiamo troppo presto agli stimoli esterni. Nel suo articolo spiega che, alla fine degli anni '70, stava lavorando in una multinazionale che operava nell'ambito dei sistemi informativi. Autru ha provato a convincere i dirigenti di quella società che era il momento giusto per investire risorse nella vendita di servizi, togliendole se necessario alla vendita degli hardware. Fortunatamente, la dirigenza decise di non prendere in considerazione il suo suggerimento. La società continuò ad utilizzare lo stesso modello di business e ciò garantì un volume di profitti costante. Solo dopo alcuni anni cominciarono ad apportare delle modifiche alla loro strategia, ma lo fecero attraverso un processo progressivo. Anche nel *Taiji quan*, ci sono situazioni in cui dobbiamo aspettare che l'avversario cada nella nostra trappola prima di sferrare il nostro attacco. Prendiamo come esempio la mossa della Ritirata, in inglese *Rollback*. Questa tecnica consiste nel neutralizzare la forza dell'avversario ruotando il nostro corpo, in modo da deviarla lontano da noi. Secondo Autru, anche se è detto in maniera esplicita nei testi taoisti, la capacità di prevedere intuitivamente ciò che sta per accadere e ignorare i falsi allarmi sono virtù fondamentali.

Nella strategia successiva, Autru prende in considerazione i concetti di vuoto, piena consapevolezza e tranquillità. Secondo la visione taoista, dobbiamo avere la consapevolezza necessaria per partecipare in modo armonioso e, allo stesso tempo, proficuo al processo di trasformazione della realtà che ci circonda. Laozi afferma che la chiarezza implica la capacità di vedere i dettagli (*Dao De Jing*, 52)⁹⁵. Nello *Zhuangzi*, invece, vengono definite due tipi di conoscenza: la

⁹⁵ Citazione proveniente dal *Dao De Jing*, consultabile con traduzione in cinese su <https://ctext.org/dao-de-jing> (ultima consultazione 23/07/2022). La traduzione dell'opera è accreditata a James Legge.

grande conoscenza e la piccola conoscenza. La prima è ampia e completa; la seconda risulta parziale e limitata⁹⁶.

Per ottenere un livello di consapevolezza così alto, dobbiamo essere in grado di percepire anche i segnali più deboli, che possono avere varie fonti, e comprendere come sono legati tra di loro, ricorrendo se necessario anche all'intuizione. Secondo Kielce (1985), nel *Yijing* possiamo trovare un modello che descrive questo processo di sensibilizzazione. Si tratta dell'esagramma numero 20, chiamato “觀 *Guan*”, che significa “contemplare, vedere”. Questo esagramma è composto da due trigrammi: quello superiore è il “vento”, che simboleggia la penetrazione gentile, la flessibilità, la capacità di penetrare e di pervadere; quello inferiore è la “terra”, che simboleggia l'energia ricettiva, quella che cede, la capacità di percepire e comprendere i segnali provenienti dall'osservazione. Come si può vedere dall'immagine qui sotto, l'esagramma ha l'aspetto di una torre di osservazione.

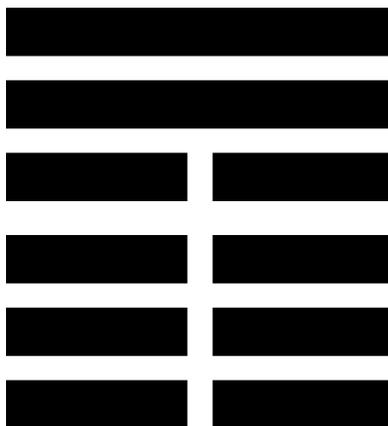


Fig. 10 - Esagramma 20 “La contemplazione”

Autru (2017) nel suo articolo spiega che, per avere pieno accesso alle nostre capacità sensoriali e mentali, così da poter eseguire questi processi senza alcun impedimento, dobbiamo raggiungere una condizione che può essere definita “vuoto”. Questo stato implica essere liberi da pensieri, ansie, pregiudizi e da qualsiasi condizionamento dovuto a dei criteri predeterminati. Dopo aver raggiunto questo “vuoto”, la nostra consapevolezza sarà il risultato di osservazioni pacifiche e simbiotiche dell'ambiente in cui ci troviamo. Proprio per questa ragione, la nostra consapevolezza potrà essere accurata e soprattutto utile. Al contrario, una conoscenza condizionata da interessi e pregiudizi personali può

⁹⁶ La citazione inserita nel testo fa riferimento al paragrafo 2 del capitolo interno al *Zhuangzi* “La regolazione delle controversie”. La traduzione dell'opera è disponibile all'indirizzo <https://ctext.org/zhuangzi/adjustment-of-controversies> (ultima consultazione 24/07/2022). La traduzione in inglese è accreditata a James Legge.

essere scollegata dalla realtà, fuorviante e spesso associata ad ansia, rabbia, frustrazione.

Secondo il pensiero taoista, dobbiamo includere noi stessi e le nostre controparti in una visione olistica, in cui perdiamo la nostra identità. Solo in questo modo la nostra coscienza può sperimentare una conoscenza di tipo globale. Lang (2002) sostiene che una persona, per comprendere meglio le cose che lo circondano, deve diventare identica ad esse e “immergersi” mentalmente in esse, meditando e integrandosi con quell’insieme sistemico. Sawyer dice anche che in questo modo non solo è possibile raggiungere una propria “completezza interiore”, ma anche spingersi oltre e diventare un tutt’uno con il mondo esterno. Questo approccio conduce a quel tipo di saggezza che nella cultura orientale tradizionale viene ricercata attraverso la meditazione, considerata anche un modo per giungere all’illuminazione e per arricchire la nostra vita quotidiana.

Secondo Laozi, dobbiamo liberarci da tutto e lasciare riposare la mente. Con una mente aperta, l’uomo diventerà aperto di cuore. Avendo il cuore aperto, agirà in maniera nobile. Infine, essendo nobile di cuore, l’uomo raggiungerà il divino (*Dao De Jing*, 16). Come è stato detto prima, questo stato di vuoto si raggiunge liberandosi da ansie, pregiudizi e criteri predefiniti. I testi taoisti usano come metafora la spontaneità che accomuna naturalmente tutti i bambini. Nel *Zhuangzi* (capitolo 23, “*Käng-sang Ku*”) è scritto che un bambino cammina senza avere una meta precisa, si riposa dove capita e non si chiede il motivo delle cose. Segue semplicemente il corso delle cose senza opporvisi, ed è questo il modo corretto di custodire la vita.

Secondo Autru (2017), nel *Taiji quan*, in quanto arte di autodifesa, è cruciale comprendere il prima possibile le intenzioni del nostro avversario e rispondere spontaneamente e immediatamente alle sue azioni. Inoltre, la nostra mente deve essere aperta e non offuscata dall’aggressività e dalla paura. Per comprendere appieno le persone non dobbiamo essere ostili nei loro confronti. Per poter interpretare velocemente i pochi segni rivelatori a nostra disposizione, però, dobbiamo affidarci al nostro intuito. Dobbiamo essere consapevoli di tutte le parti del nostro corpo e delle regole che devono seguire per mantenere la naturalezza e la stabilità anche nei movimenti più complessi. La percezione dei cambiamenti che avvengono nel nostro corpo, come ad esempio il radicamento

alla terra⁹⁷, la respirazione addominale⁹⁸ e il flusso di energie interno al corpo, ci aiuta a eseguire tali movimenti in modo completo e corretto.

Secondo Autru, una capacità essenziale nella vita di tutti i giorni è saper ascoltare i nostri interlocutori, comprendendone anche lo stato d'animo e le motivazioni. Spesso, però, dobbiamo affidarci al nostro intuito. La capacità di essere vuoti in senso taoista è un fattore importante per avere successo anche in ambito lavorativo. Un altro requisito importante è saper capire il sistema globale e le sue tendenze. Ciò risulta fattibile solo attraverso un ascolto attento e imparziale dei segnali provenienti dall'interno e dall'esterno di tale sistema. Di solito ci sono molti stimoli a cui dobbiamo rispondere, ma spesso l'elaborazione dei dati a disposizione, anche se numerosi, non è sufficiente per comprenderli in tempi brevi. Pertanto, la formazione di una conoscenza completa ed esaustiva dell'ambiente aziendale dipende anche dalla saggezza e dall'intuizione personale. Lo stato di vuoto può portare anche alla tranquillità e alla calma necessarie per trovare in ogni circostanza, liberi da stress e costrizioni artificiali, la risposta più appropriata e "naturale", evitando reazioni emotive. Questo è un fattore chiave per il successo, nel *Taiji quan* come nella vita quotidiana e nella gestione aziendale.

Successivamente, viene trattata una strategia legata al concetto di continuità. In questo contesto, il termine "continuità" è inteso come un flusso continuo e viene applicato sia all'attenzione, al rimanere vigili, sia all'attuazione del cambiamento. Essi sono rispettivamente un requisito e una funzione comuni sia al *Taiji quan* che alla gestione aziendale. Rimanere continuamente vigili è anche un requisito di cui abbiamo già parlato in relazione alla tempestività nell'apportare cambiamenti. Questo consiglio viene dato anche da Laozi, il quale dice che le persone solitamente falliscono quando sono sul punto di avere successo (*Dao De Jing*, 64). Pertanto, secondo Laozi dobbiamo prestare la stessa cura dall'inizio alla fine. Facendo così, eviteremo di fallire.

Per quanto riguarda la continuità nell'attuare i cambiamenti, il consiglio che possiamo trarre dalla visione taoista è rendere i cambiamenti il più semplici

⁹⁷ "Grazie ad una tenuta elastica, gli arti inferiori si trasformano in vere e proprie molle pronte a restituire la forza ricevuta, in un dialogo continuo e amico con la terra. La colonna vertebrale viene allineata e posta in allungamento tramite la retroversione del bacino, ottenuta grazie al rilassamento (evitando di spingere meccanicamente il bacino in avanti), la 'sospensione' della testa e il sempre importante rilassamento delle spalle". Vedi <https://www.taichionline.it/taichiclopedia/attivita-generalispostamenti/852-il-radicamento-in-movimento.html> (ultima consultazione 22/08/2022).

⁹⁸ "Parliamo di respirazione diaframmatica (o respirazione addominale) quando è prevalente l'uso del diaframma, ciclo respiratorio che si manifesta con un respiro che espande l'addome (perché il diaframma si abbassa e spinge le viscere che si fanno largo verso l'addome)". Vedi <https://www.dimensioneinfermiere.it/la-respirazione-patologica-alterazione-del-respiro/> (ultima consultazione 22/08/2022).

possibili. Un modo per fare ciò è dividere i cambiamenti complessi in altri più piccoli, i quali possono essere applicati in modo fluido e progressivo, richiedendo il minimo sforzo. Secondo Laozi, le cose difficili dell'universo vanno affrontate come se fossero facili (*Dao De Jing*, 63). Ribadisce anche l'utilità di scomporre le azioni più grandi in azioni più piccole e fa un riferimento agli alberi. Essi, infatti, anche se possono raggiungere dimensioni gigantesche, nascono sempre e comunque da un piccolo germoglio (*Dao De Jing*, 64). Autru (2017) conclude dicendo che lo sviluppo graduale è una delle leggi della natura. Inoltre, per ribadire l'importanza della continuità, cita un'antica storia cinese in cui un contadino tirava le piante per farle crescere più velocemente, per poi trovarle tutte morte il giorno dopo.

Nel *Taiji quan*, i movimenti circolari del corpo e l'uso minimo della forza muscolare portano naturalmente alla continuità dei cambiamenti, a sua volta percepita come fluidità nell'esecuzione della Forma. Qualsiasi azione, per quanto complessa, deve essere eseguita in modo armonioso e senza interruzioni. Però, la continuità e la fluidità dei cambiamenti non implicano necessariamente una loro esecuzione lenta. I movimenti del corpo possono essere fluidi anche quando devono essere rapidi, come nel caso della spinta con le mani. Nella vita quotidiana, invece, l'attenzione alla continuità porta alla costanza e alla perseveranza.

In un ambiente aziendale, tutti i cambiamenti sono trattati con discrezione. Una loro implementazione graduale, infatti, risulta essere l'approccio più sicuro e una strategia fatta di "piccole vittorie" il modo migliore per raggiungere il successo. Una convinzione comune ai manager occidentali e cinesi è che un'azienda non debba svilupparsi troppo in fretta. Un'interessante esemplificazione del modo taoista di suddividere un compito impegnativo in piccoli passi è data dalla strategia denominata "miglioramento continuo della qualità". Questa strategia è costituita da azioni sistematiche che mirano ad ottenere miglioramenti continui, piuttosto che un unico miglioramento dal carattere "rivoluzionario". È stata applicata una prima volta in Giappone, conosciuto come l'approccio "*Kaizen*", sulla base di una teoria insegnata da William Edwards Deming. Il suo approccio è particolarmente interessante perché prevede un'attenzione specifica alle risorse umane. Nella seconda metà degli anni '80, le industrie occidentali hanno iniziato ad adottare questo metodo, il quale è stato poi inserito nella documentazione sui programmi di qualità pubblicata dall'ISO⁹⁹.

⁹⁹ "Sigla della *International Organization for Standardization* "Organizzazione internazionale per la standardizzazione", ente internazionale, con sede a Ginevra, che ha il compito di armonizzare le norme emanate dagli enti di normazione delle varie nazioni relativamente alle procedure tecniche e metrologiche". (Definizione disponibile

4.4 Le virtù taoiste richieste ai manager

Secondo Autru (2017), le virtù che i praticanti del *Taiji quan*, i dirigenti d'azienda e tutti gli esseri umani dovrebbero avere possono essere classificate come segue:

- Umiltà, nel senso di disponibilità ad affrontare un processo di apprendimento senza fine, senza arroganza e autocompiacimento;
- Apertura al cambiamento;
- Volontà di mantenere la calma, evitando reazioni emotive;
- Intuizione e capacità di prevedere il futuro;
- Perseveranza nella continua ricerca della qualità, attraverso miglioramenti continui;
- Determinazione nel rispettare un "codice di condotta" (武德 *wude* nelle arti marziali cinesi).

Queste virtù possono essere riconosciute razionalmente, ma necessitano di un apprendimento esperienziale per essere pienamente raggiunte.

4.5 Una breve panoramica del processo

Dopo aver analizzato le diverse strategie esposte da Autru (2017), possiamo affermare che il *Taiji quan* può essere considerato una tecnica utile per la gestione del cambiamento, la quale può essere scomposta in tre processi di base. Questi processi non sono stati ancora riconosciuti ufficialmente nella letteratura corrente, ma sono comunque seguiti nella loro interezza. Essi sono:

- Prepararsi al cambiamento;
- Determinare le ragioni del cambiamento;
- Definire e implementare il cambiamento.

Secondo la spiegazione offerta da Autru, i primi due fattori dovrebbero avvenire nello stesso momento. Essi, poi, diventano un requisito necessario per passare al terzo e ultimo processo di base, ovvero apportare le modifiche che abbiamo progettato.

Nella gestione aziendale, le attività relative alla gestione del cambiamento sono diffuse in tutte le aree funzionali¹⁰⁰. Sfortunatamente, però, queste attività

su [dizionario elettronico Treccani](https://www.treccani.it/vocabolario/iso/) all'indirizzo <https://www.treccani.it/vocabolario/iso/>, ultima consultazione 25/07/2022)

¹⁰⁰ "Una funzione aziendale (o area funzionale) è un insieme di attività svolte all'interno dell'azienda, raggruppate in base al criterio dell'omogeneità delle competenze necessarie per svolgerle". (Definizione presa <https://www.cittadeimestieri.it/news/quali-sono-le-funzioni-aziendali/#:~:text=Una%20funzione%20aziendale%20o%20area,delle%20competenze%20necessarie%20per%20svolgerle>, ultima consultazione 23/08/2022).

non utilizzano una terminologia standard comune. Tuttavia, per controllare lo stato di applicazione delle strategie discusse in questa sezione possiamo utilizzare come modello di riferimento lo stesso processo applicabile alla pratica del *Taiji quan*.

4.6 Prepararsi al cambiamento

Autru (2017) spiega che, per i praticanti di *Taiji quan*, questo processo ha due scopi fondamentali. Uno è il miglioramento della vitalità e della sensibilità, sia della mente sia del corpo, i quali sono requisiti fondamentali per il *Taiji quan*. Secondo la medicina tradizionale cinese, questo obiettivo può essere raggiunto con una circolazione fluida e equilibrata del sangue e dell'energia interna *Qi*. Questa, a sua volta, richiede alcune condizioni di base che di solito tendiamo ad ignorare nella vita di tutti i giorni: che il corpo sia in uno stato di rilassamento; che la mente non sia soggetta a stress; una respirazione addominale profonda. Tutto ciò costituisce uno dei benefici che possiamo ottenere attraverso una pratica costante dell'esercizio di base del *Taiji quan*, ovvero la Forma.

Il secondo obiettivo è imparare ad osservare tutte le regole che caratterizzano la pratica del *Taiji quan*. Alcune di queste regole, infatti, richiedono una modifica radicale del nostro comportamento abituale. Alcuni esempi sono:

- rimanere in contatto con l'avversario;
- cedere ai suoi attacchi senza opporre resistenza;
- non muovere una parte del corpo indipendentemente dalle altre.

Ci sono altre regole più dettagliate da apprendere e che dipendono dallo stile scelto. Possono riguardare le varie posizioni del corpo e le relative transizioni. Dato che nelle arti marziali i tempi di reazione devono essere brevi, l'applicazione di queste regole dovrebbe essere una reazione spontanea alle mosse dell'avversario, e non il risultato di un pensiero razionale e ripetitivo. Secondo la tradizione del *Taiji quan*, il corpo deve essere controllato dalla volontà della mente, che nella medicina tradizionale cinese è associato al cuore e non al cervello. Questo processo di apprendimento, perciò, richiede una pratica lunga e continua.

Nella gestione aziendale, questo processo è applicato nell'area funzionale dello sviluppo delle risorse. Prendiamo in considerazione i sistemi tecnologici. Ci sono due regole fondamentali: l'applicazione di un'architettura che sia conforme ai principi pertinenti a quest'area, ad esempio la "struttura multistrato" o la "separazione degli interessi", e l'utilizzo di tecniche di progettazione e sviluppo adeguate allo scopo. Per quanto riguarda invece l'organizzazione, è più utile scomporla in base ai suoi processi operativi piuttosto che in base alle sue funzioni.

Secondo Autru, un ostacolo importante per lo sviluppo dell'impresa è la resistenza al cambiamento delle risorse umane. Questo vincolo deve essere risolto utilizzando programmi di formazione e motivazione. L'obiettivo è rendere le risorse umane degli agenti attivi del cambiamento e dell'innovazione a tutti i livelli. Questo è un aspetto cruciale e un prerequisito per qualsiasi strategia di responsabilizzazione. Inoltre, occorre prestare attenzione ai termini e alle condizioni delle relazioni con le nostre risorse, che siano interne o esterne. Infine, devono essere messi in atto dei processi adeguati di gestione del cambiamento, oltre a dei sistemi e delle procedure di comunicazione efficaci.

4.7 Individuare le possibili cause del cambiamento

Autru (2017) spiega che questo processo di gestione del cambiamento esamina le nostre risorse interne e tutte le entità presenti nell'ambiente in cui ci troviamo, cercando di percepire gli stimoli che possono portare a dei cambiamenti. I segnali rilevati devono poi essere interpretati, dando loro un significato e un valore. I falsi segnali devono essere ignorati e non devono essere confusi con quelli deboli. I segnali deboli sono anch'essi importanti, dato che possono indicare l'avvento di un nuovo cambiamento.

Nel *Taiji quan*, saper riconoscere i cambiamenti nell'atteggiamento dell'avversario è essenziale per poter elaborare la risposta più appropriata nel minor tempo possibile. Questo aspetto nel *Taiji quan* risulta ancora più rilevante rispetto alle altre arti marziali, poiché l'avversario si trova molto più vicino a noi. Pertanto, la prontezza della nostra risposta è fondamentale. Un principio di base da applicare nella tecnica della "spinta con le mani" è percepire il flusso energetico interno dell'avversario e interpretarlo nella maniera corretta. Nelle sue applicazioni marziali, le quali vogliono rappresentare un combattimento reale, dobbiamo affidarci solo alle nostre osservazioni sull'esterno, con l'aiuto del nostro intuito. La percezione dei segnali "interni" provenienti dal nostro corpo, ovvero la propriocezione¹⁰¹, permette nel tempo di controllarne lo stato e la posizione.

Nella gestione aziendale, il frequente monitoraggio dei potenziali fattori di cambiamento, sia esterni (es. tecnologie, fornitori, partner, concorrenti) sia interni (es. risorse umane, sistemi tecnologici), e nonché delle conseguenti

¹⁰¹ "Insieme delle funzioni deputate al controllo della posizione e del movimento del corpo, sulla base delle informazioni rilevate da recettori periferici denominati propriocettori. Tali informazioni sono elaborate all'interno di riflessi spinali volti al mantenimento della corretta postura e a contrastare la forza di gravità". (Definizione disponibile sul dizionario online Treccani all'indirizzo https://www.treccani.it/enciclopedia/propriocezione_%28Dizionario-di-Medicina%29/, ultima consultazione 25/07/2022)

prestazioni finanziarie e non, produce una grande quantità di dati e valutazioni. L'individuazione tempestiva dei cambiamenti richiede spesso un'intuizione di tipo manageriale. La nozione di rischio è sempre presente, dato che alcuni cambiamenti possono essere necessari come contromisura a degli stimoli, non ancora visibili, ma che si prevede appariranno in futuro.

4.8 Specifiche e implementazione dei cambiamenti all'interno dell'azienda

Come abbiamo già detto, nel *Taiji quan* dobbiamo apportare dei cambiamenti in risposta alle azioni del nostro avversario. Queste modifiche, però, devono avvenire nel minor tempo possibile. Tali cambiamenti possono essere scelti da una lista predefinita, che contiene tutti i cambiamenti richiesti da ogni singola situazione in base alla loro specifiche.

Tuttavia nella gestione aziendale, come in molte altre situazioni della nostra vita quotidiana, questo processo di selezione risulta molto più complesso. Infatti, non solo l'applicazione dei cambiamenti richiede un maggiore impegno, ma spesso ci sono altre alternative da considerare. Perciò l'adozione di un processo decisionale appropriato è essenziale. All'interno di un'impresa, possiamo trovare diversi scenari. Ci sono alcune situazioni in cui non è possibile considerare tutte le opportunità e i problemi interni ed esterni all'organizzazione. In altri casi, invece, dato che a volte innovare si rivela essere la scelta più giusta, la società può decidere di intraprendere determinate azioni ignorando qualsiasi stimolo, che sia esterno o interno. Altre alternative possono derivare dalle modalità di attuazione dei cambiamenti. Autru (2017) afferma che mantenere la flessibilità all'interno di un'organizzazione implica anche una lotta continua contro la complessità. Ci sono quindi classifiche da stilare e decisioni da prendere, con l'ausilio di analisi di tipo razionale e dell'intuito dei manager.

Infine, una volta selezionati i cambiamenti da implementare, è necessario preparare un piano d'azione, il quale deve considerare tutte le componenti interessate e monitorare il processo di esecuzione.

4.9 Le conclusioni di Autru

Avendo concluso l'analisi del caso di studio, possiamo affermare che le strategie chiave del *Taiji quan*, fortemente influenzate dalla visione taoista, si rivelano piuttosto proficue se applicate alla nostra vita quotidiana e anche alla gestione aziendale.

Autru (2017) afferma che queste strategie possono sembrare ovvie e le paragona al buon senso di un contadino che sa come coltivare il suo campo. Tuttavia, la loro effettiva applicazione dipende dalla nostra capacità di liberarci

dalle cattive abitudini, fisiche e mentali, che abbiamo acquisito nel tempo. È richiesta anche una forte volontà e un allenamento intensivo.

La qualità della nostra vita e la sopravvivenza di un'impresa possono dipendere dalla loro applicazione. Tuttavia, i praticanti del *Taiji quan* non hanno generalmente una motivazione che regge il paragone. Essere consapevoli di come queste strategie siano applicabili oltre i confini di un'arte marziale o di un esercizio di fitness può aiutarli a riconoscere il loro valore "universale" e ad aumentare la loro motivazione.

Dal punto di vista di un manager, la pratica del *Taiji quan* può essere considerata un laboratorio in cui sperimentare i concetti chiave della gestione aziendale. Inoltre, riconoscere in un diverso contesto l'esistenza di un quadro di gestione del cambiamento equivalente a quello richiesto in un ambiente aziendale, anche se molto più semplice e con cicli molto più brevi, è utile per apprezzare appieno la portata di questi processi. Per questi motivi, la pratica del *Taiji quan* e la comprensione dei suoi principi e delle sue radici culturali potrebbero essere non solo un prezioso strumento di formazione personale, ma assumere anche un ruolo significativo nei programmi di sviluppo manageriale.

Capitolo III

Taiji quan e altri vantaggi economici

Nei primi due capitoli abbiamo analizzato il *Taiji quan*, prima dal punto di vista culturale e poi economico, focalizzandoci in particolare sul suo possibile ruolo all'interno di un'impresa. In questo ultimo capitolo, approfondiremo la prospettiva economica, trattando dei benefici che tale disciplina può offrire al turismo. Nello specifico, esamineremo lo sviluppo del cosiddetto "Turismo sanitario del *Taiji quan*" (in inglese *Taiji quan Healthcare Tourism*), che mira ad unire la prevenzione delle malattie ad attività come le visite guidate e i soggiorni in alberghi.

Dopo che l'UNESCO ha inserito ufficialmente il *Taiji quan* all'interno della lista dei patrimoni culturali immateriali del mondo, molti villaggi cinesi hanno deciso di sfruttare il proprio patrimonio culturale del passato per dare nuova vita al turismo della zona. Parleremo in particolare della trasformazione avvenuta nel Villaggio Chen, come un modello esemplare di tale fenomeno.

Infine, studieremo più nel dettaglio questa nuova industria del turismo, ispirati da Qiu e Liang (2020). I due autori spiegano l'attuale stato di sviluppo di questo tipo di turismo, all'interno e al di fuori della Cina, offrendo una strategia di marketing per promuoverlo ulteriormente.

1. *Taiji quan* come patrimonio intangibile dell'UNESCO

Nel 2020, il *Taiji quan* è stato inserito nella lista del patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO. Secondo Li Yang (2020)¹⁰², questo evento dovrebbe spingere il governo cinese a dedicare una maggiore attenzione alla protezione delle arti marziali tradizionali cinesi, ma anche a regolamentare in maniera più rigorosa il giro d'affari che si sta creando intorno al *Taiji quan*, dato anche l'aumento di popolarità e di praticanti degli ultimi anni.

Purtroppo, il *Taiji quan* viene spesso utilizzato per attuare alcuni raggiri commerciali. Li Xiaodong (2020)¹⁰³ spiega che con l'aumento del successo del *Taiji quan*, alcune persone hanno iniziato a fingersi maestri di arti marziali, mistificando il *Taiji quan* e trasformandolo in una gallina dalle uova d'oro. Li Yang spiega che è necessario diffidare di quei praticanti che sfruttano i social media, presentandosi come discendenti diretti di alcuni noti maestri del passato. Secondo l'autore, i veri maestri di *Taiji quan* dovrebbero essere sempre riservati,

¹⁰² Vedi

<http://global.chinadaily.com.cn/a/202012/21/WS5fdfe5baa31024ad0ba9ce9a.html> (ultima consultazione 24/08/2022).

¹⁰³ Vedi <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1686468133340728503&wfr=spider&for=pc> (ultima consultazione 21/09/2022).

umili e generosi. Questo profilo, infatti, rispecchia maggiormente gli insegnamenti del Taoismo e del Confucianesimo. Tuttavia, l'inserimento del *Taiji quan* all'interno del patrimonio dell'UNESCO potrebbe incoraggiare il malcostume di questi finti maestri, così come ai loro potenziali seguaci. Secondo l'autore, è molto probabile che alcuni di loro saliranno alla ribalta, presentandosi al mondo come eredi di questo patrimonio culturale immateriale.

Li Yang afferma anche che i dipartimenti amministrativi delle arti marziali e dello sport dovrebbero cogliere l'opportunità di collaborare con i dipartimenti di tutela del patrimonio culturale della Cina per riconoscere gli autentici eredi e maestri di *Taiji quan*, come avviene per altri patrimoni culturali immateriali, ed eliminare le organizzazioni di arti marziali che forniscono un palcoscenico ai falsi maestri di *Taiji quan*. Anche gli Uffici per l'amministrazione digitale, gli *Internet providers* e le Autorità garanti della Concorrenza e del Mercato devono contribuire a questo processo, assicurandosi che questi truffatori non possano sfruttare il *Taiji quan* per ingannare gli appassionati.

2. Il villaggio Chen utilizza il *Taiji quan* per promuovere il turismo

Con l'aumento della popolarità del *Taiji quan*, alcuni villaggi ne hanno approfittato per dare un nuovo impulso al turismo locale. Un esempio è il Villaggio Chen. Abbiamo già avuto modo di parlare di questo villaggio in relazione alle origini del *Taiji quan* (cfr. *supra*, cap. I, par. 5.3).

Secondo Healy, Shi e Qin (2015)¹⁰⁴, il Villaggio Chen ha subito, e continua a subire, enormi cambiamenti. Queste trasformazioni stanno avendo ripercussioni anche sulla campagna che lo circonda. In loco sono sorte diverse strutture, come hotel e negozi. Un imponente museo di recente costruzione è visibile in lontananza quando ci si avvicina al villaggio, dove un tempo l'unico punto di riferimento era costituito dagli innumerevoli alberi che costeggiano le strade. In aggiunta, è stata costruita una nuova palestra, che svolge anche la funzione di arena per le competizioni e accoglie i visitatori prima che essi raggiungano il cancello principale del villaggio. Si parla persino di costruire un ospedale, un'università di *Taiji quan* e di creare un lago alimentato, in parte, dalle acque del vicino Fiume Giallo.

Tuttavia, lo spirito del villaggio sembra non essere stato influenzato da questa enorme ondata di cambiamenti. Gli abitanti e coloro che stanno progettando il futuro del villaggio si chiedono preoccupati se il Villaggio Chen riuscirà a mantenere inalterati i propri valori o se finirà per farsi condizionare dall'esigenza di aumentare il turismo.

¹⁰⁴ Vedi http://www.chinadaily.com.cn/culture/2015-11/12/content_22437100.htm (ultima consultazione 25/08/2022).

Il governo centrale incoraggia i villaggi di tutta la Cina a sfruttare i propri tesori culturali per attrarre turisti e autosostenersi, e il villaggio di Chen in prima linea in questo. Ora deve affrontare una nuova fase del suo sviluppo, ovvero trovare un modo per aumentare e, allo stesso tempo, sostenere la propria crescita e ritrovata prosperità. Sempre secondo Healy, Shi e Qin (2015), Zhang Jintai, vice capo della contea di Wenxian, ha sostenuto con forza l'utilità di nuove infrastrutture, affermando che avrebbero assicurato al villaggio un futuro migliore. Il governo della contea, però, non vuole sacrificare la parte più antica del villaggio in nome del progresso. Zhang ha affermato che la costruzione della nuova infrastruttura non pregiudicherebbe i vecchi edifici che costituivano il nucleo originale del Villaggio Chen. La fortuna del villaggio, infatti, si basa sulla sua cultura tradizionale e quindi sul *Taiji quan*. Sebbene partano da punti di vista diversi, i migliori maestri di *Taiji quan* della famiglia Chen e i funzionari locali che hanno accettato di parlare con il *China Daily* concordano su una cosa: gli sviluppi successivi del *Taiji quan* in stile Chen e del villaggio in cui è nato dipenderanno dalla cooperazione tra i numerosi centri di interesse che hanno a cuore il futuro del villaggio. Tra questi figurano il Consiglio tradizionale della famiglia Chen, gli urbanisti, l'industria del turismo locale e regionale, i diversi livelli di governo e gli abitanti del villaggio, in particolare gli abitanti del villaggio di diciannovesima generazione, conosciuti dagli appassionati di *Taiji quan* come le "Quattro Tigri del Villaggio Chen". Quest'ultimi sono i maestri di *Taiji quan* Chen Zhenglei, Chen Xiaowang, Zhu Tiancai e Wang Xi'an.

Il Villaggio Chen, che conta 2.700 abitanti, ha un'economia prettamente agricola e coltiva principalmente grano e mais; tuttavia, la sua più grande fonte di guadagno negli ultimi anni è il reddito generato dalla ricca cultura del *Taiji quan*. Gli autori spiegano che un tempo il Villaggio Chen era in grande difficoltà, con un alto tasso di povertà. Le sue sorti sono cambiate all'inizio degli anni '80 del secolo scorso, quando un gruppo di visitatori giapponesi rimase profondamente colpito dallo stile di *Taiji quan* tradizionale del villaggio. Una volta tornati a casa, i visitatori giapponesi iniziarono a rendere nota l'esistenza di questo luogo poco conosciuto. Chen Zhenglei ha spiegato che il villaggio è diventato famoso molto rapidamente e ciò ha suscitato l'interesse del Governo centrale.

Il maestro Chen Xiaoxing, fratello minore di Chen Xiaowang, gestisce da tempo una scuola di *Taiji quan* che si trova al centro del villaggio (陈家沟太极拳学校 *chenjiagou taijiquan xuexiao*)¹⁰⁵, il quale è una meta molto gettonata sia dai locali sia dagli stranieri. Chen racconta che prima del 1981 lo scenario era molto diverso. A quel tempo, il paesaggio era dominato da tempi dedicati agli antenati e campi agricoli. Nel 1981, Chen Xiaoxing ha costruito la scuola con il supporto

¹⁰⁵ Vedi <https://www.chenvillage.com/back-in-the-day/whats-the-chen-village-school-of-tai-chi> (ultima consultazione 21/09/2022).

del governo locale. Ora si estende su poco meno di 10.000 mq. Dispone di circa 80 dormitori con servizi igienici e docce, caratteristiche che li rendono popolari tra i visitatori stranieri. Vi sono poi dormitori più economici per gli studenti cinesi.

3. Il turismo sanitario e il *Taiji quan*

Citando Scomparin (2020)¹⁰⁶: “Il ‘Turismo sanitario’ può essere definito come l’insieme delle attività di organizzazione di viaggio e di permanenza, di solito in un paese estero, per ottenere delle specifiche prestazioni sanitarie, definite in precedenza, da parte di un centro medico o di un professionista sanitario di propria scelta”.

Secondo Qiu e Liang, il *Taiji quan* può essere analizzato anche in connessione con il turismo sanitario. I praticanti del *Taiji quan* spesso decidono di mettersi in viaggio per diverse motivazioni: esercizi di riabilitazione, scambio di idee, partecipazione a concorsi o la ricerca delle proprie radici. Queste trasferte offrono loro anche la possibilità di visitare luoghi nuovi e fare una piccola vacanza. Pertanto, il Turismo sanitario del *Taiji quan* può essere definito come un’attività economica e culturale in cui l’assistenza sanitaria è lo scopo, la pratica del *Taiji quan* è il mezzo e il turismo un’attività complementare.

3.1 Lo stato di sviluppo del turismo sanitario del *Taiji quan* al di fuori della Cina

La grande diffusione del *Taiji quan* nel mondo è merito anche dei suoi effetti benefici per la salute. L’UNESCO, oltre ad averlo nominato patrimonio immateriale, ha definito il *Taiji quan* uno dei due sport più adatti all’umanità, insieme al *jogging*. Il *Qianjiang Evening Newspaper* (2008)¹⁰⁷ afferma che in America il *Taiji quan* è stato inserito nella lista dei dieci esercizi fisici più adatti a tutti.

Qiu e Liang spiegano che il *Taiji quan* ha offerto nuove opportunità di investimento nella ricerca scientifica. Il 16 aprile 1990, negli Stati Uniti il *Center for Aging and Health Research* ha concesso diverse decine di milioni di dollari a otto istituti di ricerca, per studiare i metodi per prevenire il deterioramento fisico a cui vanno incontro gli anziani. Tra questi, al dottor Xu Tingsen, dell’Università

¹⁰⁶

Vedi [https://www.promisalute.it/servizi/Menu/dinamica.aspx?idSezione=21894&idArea=21895&idCat=21895&ID=21895&TipoElemento=area#:~:text=Con%20il%20termine%20%E2%80%9Cturismo%20sanitario,professionista%20sanitario%20di%20propria%20selta.\(ultima%20consultazione%2026/08/2022\).](https://www.promisalute.it/servizi/Menu/dinamica.aspx?idSezione=21894&idArea=21895&idCat=21895&ID=21895&TipoElemento=area#:~:text=Con%20il%20termine%20%E2%80%9Cturismo%20sanitario,professionista%20sanitario%20di%20propria%20selta.(ultima%20consultazione%2026/08/2022).)

¹⁰⁷ Vedi http://qjwb.thehour.cn/html/2008-07/04/node_109.htm (ultima consultazione 21/09/2022).

di Emerson, è stato concesso un fondo di 15 milioni di dollari per la ricerca sulle modalità di riduzione della fragilità fisica e delle cadute accidentali attraverso la pratica del *Taiji quan*. Questi otto istituti di ricerca hanno testato alcuni tipi di attività fisica: diversi metodi di camminata, nuoto, *Taiji quan*, esercizi di *body building* e sollevamento pesi. I dati della loro ricerca sono stati raccolti tre anni dopo dal Washington College di St. Louis. Le statistiche hanno dimostrato che la pratica del *Taiji quan* ha aiutato gli anziani a ridurre il tasso di perdita dell'equilibrio del 47,5%, confermando la sua utilità per il miglioramento del nostro stato di salute. I risultati della ricerca hanno catturato l'attenzione dei principali mezzi di comunicazione americani, tra cui la *CNN* e la rivista *American Gerontology*. La Emerson University ha poi ospitato una conferenza scientifica sul *Taiji quan*, alla quale hanno partecipato più di 120 professionisti tra medici, fisioterapisti, scienziati dello sport per anziani e sociologi, durante la quale si sono analizzate le relazioni tra il *Taiji quan* e la medicina moderna.

L'evento ha fatto molto scalpore nel campo medico americano, perché si trattava di uno studio alquanto innovativo, e ha aiutato il *Taiji quan* a diffondersi al di fuori del territorio cinese e a farsi strada all'interno della Casa Bianca. Secondo Qiu e Liang, il 39° presidente degli Stati Uniti Jimmy Carter, venuto a conoscenza di questo studio, ha invitato a pranzo il dottor Xu come segno di gratitudine per il suo contributo alla ricerca scientifica, in particolare in relazione al benessere degli anziani, chiedendogli di continuare a studiare il *Taiji quan* per il bene della società americana. Successivamente, alcune università degli Stati Uniti, ad esempio la Georgia University, hanno analizzato l'efficacia del *Taiji quan* nel controllare i livelli di stress e hanno suggerito di inserire una forma semplificata di questa disciplina nei corsi di educazione fisica nelle scuole. Il *Taiji quan* quindi ha iniziato a diventare parte dello stile di vita al di fuori della Cina, in Europa e negli USA. Oggi negli Stati Uniti è possibile seguire corsi di *Taiji quan* tenuti da insegnanti cinesi e in alcune palestre questa disciplina ha preso il posto della ginnastica aerobica. Gli atleti di arti marziali Gao Jiamin e Chen Sitan, grazie alla loro fama, hanno contribuito ulteriormente alla promozione del *Taiji quan* negli Stati Uniti.

Dopo aver conquistato l'America, il *Taiji quan* è arrivato anche in altri Paesi. Jiang (2015) spiega che nel 2015 gli esperti di *Taiji quan* di fama mondiale Liu Wei, Qiu Huifang e Wu Yanan sono stati invitati a Southampton a tenere un corso di formazione di quattro giorni per 173 apprendisti britannici. Dopo la conclusione di questa attività, il vicepresidente del *British Martial Arts* ha espresso la speranza che la Cina si coordini con loro per continuare l'insegnamento del *Taiji quan* in Inghilterra. In Germania, gli enti di formazione del *Taiji quan* collaborano con le compagnie assicurative, le quali si rendono disponibili a pagare la retta di iscrizione agli appassionati del *Taiji quan* che decidono di allenarsi presso le loro scuole.

Con il diffondersi delle conoscenze sul *Taiji quan*, si è cominciato a creare un mercato turistico. In molti paesi europei si possono trovare organizzazioni civili dedicate a tale disciplina. Questi gruppi, a volte, partecipano a gare regionali o transnazionali o ad attività di scambio, che comprendono trattamenti curativi e visite turistiche. Secondo Bai (2012)¹⁰⁸, dal 2003 a Madrid si tengono delle competizioni di *Taiji quan* nel *Parco del Retiro*, organizzate dagli appassionati locali della disciplina. Queste gare non prevedono classifiche o premi, ma sono organizzate con l'obiettivo di stringere nuove amicizie, imparare l'uno dall'altro e dimostrare le proprie abilità. Bai racconta anche che gli appassionati del *Taiji quan* spagnoli partecipano alle competizioni che si tengono in Cina e nel tempo libero visitano le città vicine al luogo dell'evento.

Dal 16 al 20 ottobre 2016, il secondo torneo mondiale di *Taiji quan*, ospitato dalla Federazione Internazionale di Arti Marziali e organizzato dalla Federazione Polacca di Arti Marziali, si è tenuto nella palestra della città di Pruscow, a sud-ovest del Paese¹⁰⁹. A questo evento hanno preso parte circa 310 atleti, appartenenti alle delegazioni di più di 30 paesi (tra cui Cina, Polonia, Francia, Stati Uniti, Russia, Tanzania, Kirghizistan, Iran, Brasile Taiwan, Hong Kong e Macao). Nello stesso anno si è tenuto anche il *Polish World Tourism Exhibition* presso il *PTAK International Exhibition Center* di Varsavia, organizzato dal Ministero del Turismo Sportivo. Bolasaier, a quel tempo Vicesegretario di Stato del Ministero del Turismo Sportivo Polacco, ha espresso la speranza che tutti gli operatori del settore turistico presenti alla mostra possano promuovere il turismo dei loro Paesi grazie a tale evento.

Secondo Qiu e Liang, in Francia diverse centinaia di migliaia di persone praticano il *Taiji quan*. Si tratta perlopiù di persone di mezza età e di anziani, di un livello di istruzione elevato e che comprendono meglio i principi alla base della comprensione del proprio corpo nel *Taiji quan*. Ke Wen, immigrata in Francia dallo Yunnan, fu una delle principali promotrici dello studio della disciplina all'interno del Paese. Ha aperto quattro scuole di *Taiji quan* in Francia, con la sede principale a Parigi, e ogni anno porta i propri studenti verso alcune mete di interesse per il *Taiji quan*, tra cui la montagna *Wudang* e la montagna *Qingcheng*, con lo scopo di imparare il *Taiji quan* e altri metodi cinesi tesi a raggiungere il benessere, come ad esempio l'agopuntura.

¹⁰⁸ Vedi http://www.china.com.cn/travel/txt/2012-07/05/content_25814974.htm (ultima consultazione 21/09/2022).

¹⁰⁹ Vedi http://world.huanqiu.com/GT_European/2016-10/9608025.html (ultima consultazione 26/08/2022).

3.2 L'attuale sviluppo del turismo sanitario legato al *Taiji quan* in Cina

Qiu e Liang raccontano che Intorno al 1956 il Ministero dello Sport organizzò la produzione di una serie di libri sul *Taiji quan*, con l'obiettivo di migliorare lo stato di salute della popolazione cinese. Per raggiungere lo scopo, furono creati anche la Forma semplificata 24¹¹⁰ e la Forma 42, sequenza di movimenti utilizzata nelle gare¹¹¹. Questi accorgimenti hanno accelerato in maniera significativa il processo di universalizzazione della disciplina in Cina. Negli anni '90 del secolo scorso, il Ministero dello Sport ha emanato ed eseguito un programma denominato "*Outline of the National Fitness Program*", che rese il *Taiji quan* uno sport che combinava il *body building* e la coltivazione di se stessi. Il *Taiji quan* ha cominciato ad essere apprezzato da tutto il Paese e il suo sviluppo ha conosciuto un periodo di grande prosperità. Negli ultimi anni, con l'aumento dell'interesse riguardo il proprio stato di salute, l'industria sanitaria legata al *Taiji quan* ha iniziato a crescere.

I praticanti del *Taiji quan* sono presenti in tutto il Paese e a Pechino, Shanghai, Guangzhou, Shenzhen, Xi'an e Kunming possiamo trovare un gran numero di centri dedicati allo studio della disciplina. La maggior parte di questi centri ha come obiettivo l'assistenza sanitaria e solo alcuni di essi danno importanza alla sua antica natura di arte marziale. I luoghi di origine della disciplina, tra cui la Montagna *Wudang* dello Hubei, la Contea di Wen dello Henan e la Contea di Yongnian dello Hebei, sono stati i pionieri dello sviluppo del Turismo sanitario del *Taiji quan*. Questi luoghi attraggono gli appassionati di *Taiji quan*, provenienti da tutto il mondo, grazie alla loro ammirazione per i maestri presenti in loco. Nel tempo libero, i praticanti del *Taiji quan* visitano le località vicine e le mete di interesse turistico. L'opinione generale è che viaggiare per imparare il *Taiji quan* sia meglio che fare semplici visite turistiche, perché in quest'ultimo caso si porta a casa al massimo qualche immagine e ricordo, mentre nel primo è possibile raggiungere lo spirito del cosiddetto "Kung fu".

Secondo un articolo pubblicato dallo *Hubei Daily* (2018)¹¹², dagli anni '90 al 2014, il numero di stranieri che si sono recati alla Montagna *Wudang* e che vi hanno soggiornato per più di tre mesi ha raggiunto i 7.000 e più ancora sono quelli che hanno soggiornato lì per meno di tre mesi. Queste statistiche mostrano anche che nel 2017 le persone, sia stranieri sia locali, che hanno visitato la

¹¹⁰ Vedi capitolo cap. 1, par. 5.5.

¹¹¹ Vedi [https://www.laviadeltaichi.it/taiji-quan-forma-42#:~:text=di%20Taiji%20quan%20,-,Si%20tratta%20della%20stessa%20sequenza%20di%20movimenti%20eseguita%20da%20due,forma\)%20composta%20di%2042%20movimenti](https://www.laviadeltaichi.it/taiji-quan-forma-42#:~:text=di%20Taiji%20quan%20,-,Si%20tratta%20della%20stessa%20sequenza%20di%20movimenti%20eseguita%20da%20due,forma)%20composta%20di%2042%20movimenti) (ultima consultazione 21/09/2022).

¹¹² Vedi <http://hb.qq.com/a/20141125/015495.html> (ultima consultazione 28/08/2022).

Montagna *Wudang* ammontano ad un totale di 8,881 milioni. Le entrate prodotte dal turismo sono pari a 5,25 miliardi di yuan (circa 764 milioni di euro). Se confrontiamo questi dati con quelli dell'anno precedente, vediamo che la crescita annua è del 16,75% per il numero dei visitatori e del 22,09% per i profitti¹¹³.

Qiu e Liang hanno condotto insieme ai loro studenti un'indagine a Kunming e hanno chiesto ai praticanti del *Taiji quan* locali di compilare un questionario. Lo scopo dello studio era comprendere quali sono le spese a cui va incontro un appassionato di questa disciplina. Secondo la loro indagine, l'acquisto di articoli per il *Taiji quan* è pari al 51%, le spese di formazione il 34%, mentre le spese del turismo legato al *Taiji quan* rappresentano solo il 9%. Gli autori sottolineano che, sebbene non rappresenti una percentuale elevata, è probabile che l'incidenza delle spese di turismo continuerà ad aumentare in futuro.

Anche le aree di interesse turistico contribuiscono all'accelerazione dello sviluppo del turismo sanitario legato al *Taiji quan*. In Cina, le mete turistiche che promuovono i corsi di *Taiji quan* e di meditazione sono in aumento. L'esempio migliore di questo nuovo fenomeno è il programma di Turismo sanitario disponibile presso il monte *Qingcheng*. Liu Suibing, il responsabile del *Taiji quan* di *Qingcheng*, ha collaborato con i colleghi locali e stranieri per organizzare molti viaggi presso la Montagna di *Qingcheng* con lo scopo di praticare il *Taiji quan*. A questi viaggi hanno partecipato appassionati provenienti dall'Europa e dagli Stati Uniti, imprenditori cinesi e anche adolescenti. In questo modo, Liu non solo ha creato un prodotto turistico di grande successo, ma ha anche costruito un modello di business e una catena di industrie collegata, incentrata sulla ricerca del benessere fisico e mentale.

L'isola di Luoquan, per arricchire la propria offerta di prodotti turistici, ha invitato due maestri di *Taiji quan*, Li Xueyou e Huang Zhong, ad aprire la *Five Tao Healthcare House* e tenere lezioni gratuite per i turisti che si recano sull'isola. Il maestro di *Taiji quan* stile Chen, Zhu Liyao, tenendo la sua città natale Shaoxing come quartier generale, tiene corsi nazionali di *Taiji quan* ogni due mesi e i suoi allievi, nel tempo libero, si recano nei luoghi di interesse di Shaoxing.

4. Opportunità di sviluppo per il turismo sanitario legato al *Taiji quan*

Una volta definito l'attuale stato di sviluppo dell'industria sanitaria legata al *Taiji quan*, Qiu e Liang provano ad individuare quali sono i fattori che possono agevolare il suo progresso.

¹¹³ Vedi <http://news.hbtv.com.cn/p/1140564.html> e <http://finance.sina.com.cn/roll/2016-08-20/doc-ixvcnr0447863.shtml> (ultima consultazione 28/08/2022).

Nello specifico, gli autori esaminano il ruolo svolto dalle autorità nazionali e la potenziale domanda di mercato.

4.1 Supporto da parte delle autorità nazionali

Qiu e Liang raccontano quanto avvenuto nell'agosto del 2017 al "Congresso nazionale sulla salute e il benessere" di Pechino. Xi Jinping, segretario generale del Partito Comunista Cinese e presidente della Repubblica Popolare Cinese, ha sottolineato che la salute delle persone dovrebbe essere il fulcro degli sforzi del governo. Secondo Xi, lo stato dovrebbe concentrarsi sull'ottimizzazione del servizio sanitario all'interno del Paese e propagandare l'importanza di una vita sana. Lo scopo, quindi, è quello di promuovere lo sviluppo dell'industria sanitaria, così da conseguire il sogno cinese di ringiovanimento e rivitalizzazione. Il *Taiji quan*, che offre grandi benefici per la salute e il benessere delle persone, ha davanti a sé una grande opportunità di sviluppo, forse la più grande mai esistita.

Il "Programma del turismo civile ricreativo", pubblicato dal Consiglio di Stato Cinese nel 2013, offre l'occasione per promuovere la combinazione dell'assistenza sanitaria legata al *Taiji quan* con il turismo di carattere ricreativo. Essendo la seconda entità economica più grande del mondo, il PIL della Cina ammonta ad un totale di 14,72 migliaia di miliardi di dollari¹¹⁴ e i giorni festivi all'interno della Repubblica Popolare Cinese sono circa 30¹¹⁵. L'industria del turismo cinese si trova perciò a dover affrontare la transizione verso un turismo che non considera solo la vacanza, ma anche il tempo libero. È proprio sotto questa luce che il *Taiji quan* acquisisce una nuova vitalità.

4.2 La sua potenziale domanda di mercato

Secondo le statistiche pubblicate nell'articolo di Qiu e Liang, nella Cina contemporanea il 70% della popolazione non gode di una salute ottimale e il 15% soffre di una qualche malattia. Il Dipartimento di Controllo delle Malattie della Commissione Nazionale di Pianificazione Sanitaria afferma che in Cina una persona su cinque è affetta da malattie croniche. Il Rapporto sulla nutrizione e sullo stato di salute del popolo cinese ci offre altre informazioni utili per fare un quadro più dettagliato della situazione. Ad esempio, questo documento indica che 160/170 milioni di cinesi sono affetti da ipertensione arteriosa, mentre 100

¹¹⁴ Vedi

https://datacommons.org/place/country/CHN?utm_medium=explore&mpop=amount&popt=EconomicActivity&cpv=activitySource%2CGrossDomesticProduction&hl=it (ultima consultazione 01/09/2022).

¹¹⁵ Vedi <https://www.viaggio-in-cina.it/strumenti/cina-realta/feste-in-cina.htm> (ultima consultazione 01/09/2022).

milioni soffrono di diabete. Come abbiamo visto in questo elaborato, il *Taiji quan* si rivela particolarmente efficace nel processo di riabilitazione del proprio stato di salute. Oggi nel mondo ci sono più di 300 milioni di praticanti del *Taiji quan* e ciò diventa una buona base di partenza per lo sviluppo dell'industria sanitaria relativa.

Continuando a leggere le statistiche offerte da Qiu e Liang apprendiamo che, nel primo semestre del 2017, in Cina i turisti locali sono stati circa 2,537 miliardi, con una crescita del 13,5% rispetto all'anno precedente. I turisti cinesi provenienti da altri Paesi sono stati 69,5 milioni con una crescita annua del 2,4%. Le entrate generate dai turisti di nazionalità cinese ammontano a circa 2,17 miliardi di yuan (circa 316 milioni di euro) e la crescita annua è del 15,8%. I turisti stranieri in entrata sono stati 14,25 milioni, con una crescita annua del 5,8%. Le entrate prodotte dal turismo internazionale ammontano a 60,1 miliardi di yuan (circa 8,74 miliardi di euro) e anche qui è stata registrata una crescita del 4,3%. I turisti cinesi che decidono di uscire dal paese sono stati 62,03 milioni, con una crescita del 5,1%.

Lo scopo del Governo centrale di Pechino è aumentare il turismo all'interno del Paese. Per raggiungere questo obiettivo l'industria del turismo cinese sta cercando di promuovere il passaggio dal turismo basato sulle visite guidate ad uno che comprenda sia la vacanza sia il tempo libero. Questo secondo tipo di turismo prevede un tempo di permanenza più lungo e quindi porterebbe ad un ulteriore aumento dei profitti. Secondo Qiu e Liang, essendo un progetto che coinvolge sanità, cultura e attività sportiva, il *Taiji quan* si rivela uno strumento efficace per aumentare il turismo all'interno della Cina.

5. Difficoltà nello sviluppo del turismo sanitario legato al *Taiji quan*

Purtroppo, lo sviluppo del turismo sanitario del *Taiji quan* incontra alcuni ostacoli che rallentano l'intero processo. I problemi principali individuati da Qiu e Liang sono tre: un posizionamento poco chiaro dei prodotti relativi al *Taiji quan*, che provoca un'omogeneizzazione dell'offerta; la mancata estensione su larga scala delle operazioni legate a questa industria turistica; infine, l'assenza di agenzie specializzate sull'argomento e di talenti nell'ambito della gestione operativa.

5.1 Posizionamento poco chiaro del prodotto e omogeneizzazione dell'offerta

Qiu e Liang spiegano che attualmente le agenzie che offrono corsi di *Taiji quan* non hanno ancora un posizionamento ben definito all'interno del mercato. Queste agenzie si posizionano sulla base del *Taiji quan* in senso generale, il quale comprende il programma di insegnamento dalle diverse scuole e i relativi prodotti di carattere sanitario, ma non hanno un proprio mercato specifico di

riferimento. L'immagine associata ai loro marchi, ovvero l'insieme delle caratteristiche di ciascuna agenzia, non è ben definita e ciò causa un'omogeneizzazione dell'offerta.

In termini più semplici, la maggior parte delle agenzie di *Taiji quan* non ha istituito dei criteri specifici per la selezione dei propri clienti e non ha condotto alcuna indagine preliminare per comprendere in quale fascia di mercato posizionarsi o quali sono le richieste dei clienti. Tali agenzie, inoltre, non hanno valutato a fondo il proprio modello di business, quali sono gli obiettivi da raggiungere e se sia possibile sviluppare nuove strategie. Nel processo di posizionamento, la maggior parte delle agenzie e delle imprese si limita a fare una divisione dei clienti tra membri e non membri. Questo tipo di divisione, però, risulta troppo netta e non aiuta queste organizzazioni a sviluppare e promuovere i loro prodotti.

5.2 Mancata realizzazione su larga scala delle operazioni relative al turismo sanitario

Qiu e Liang spiegano che, al momento, i programmi turistici basati sul *Taiji quan* sono sviluppati in tre forme principali.

La prima forma consiste nell'organizzare delle visite turistiche accompagnate da gare di *Taiji quan*. Di solito, le persone che organizzano questi programmi sono individui o gruppi incaricati di accogliere i turisti e le squadre che intendono partecipare alle gare. La seconda forma consiste in programmi turistici focalizzati sulla pratica del *Taiji quan*, uniti alla ricerca di resort per il periodo estivo o invernale. La terza e ultima forma è quella scelta dagli appassionati che decidono di lasciare i loro luoghi di residenza per un certo periodo di tempo, per praticare il *Taiji quan*. Queste persone scelgono la loro meta in base alla loro ammirazione per un particolare maestro di *Taiji quan*, o perché è uno dei luoghi di origine della disciplina. Durante questo periodo, gli appassionati organizzano anche delle visite guidate, ma lo scopo principale rimane la pratica del *Taiji quan*.

Tutti questi programmi hanno un grande potenziale ma, purtroppo, nessuno dei tre è stato realizzato su larga scala.

5.3 Mancanza di agenzie specializzate e di talenti nel campo della gestione operativa

Molte province cinesi hanno rielaborato i programmi di promozione del turismo sportivo allora disponibili e hanno sviluppato delle proposte per combinare il *Taiji quan* e il turismo. Ciononostante, questi programmi sono difficili da realizzare a causa della mancanza di agenzie specializzate.

Qiu e Liang offrono come esempio la provincia dello Yunnan. Invitato dall'Amministrazione sportiva della provincia, Luo Mingyi, l'esperto principale di turismo nello Yunnan e ex presidente dell'Amministrazione del turismo del luogo, ha guidato la compilazione del Piano di sviluppo del turismo sportivo dello Yunnan. In questo piano veniva suggerito di inserire il *Taiji quan* all'interno dei programmi di sviluppo del turismo all'interno del paese. Questo piano, però, richiede ancora tempo per la sua implementazione.

Un altro problema è rappresentato dalla mancanza di competenze interdisciplinari negli operatori del settore che siano in grado di gestire sia l'assistenza sanitaria legata alla disciplina sia le operazioni turistiche. Attualmente, le agenzie che offrono corsi di *Taiji quan* si limitano solo a tenere le loro lezioni e le agenzie di viaggio, non essendo esperte di questo argomento, non sono in grado di integrare i programmi di assistenza sanitaria del *Taiji quan* all'interno dei programmi di sviluppo del turismo sanitario e di elaborare una promozione efficace per il mercato.

Nel 2016, Liu Suibing ha firmato un accordo di cooperazione con l'Accademia del turismo del Sichuan, avente come obiettivo lo sfruttamento dell'industria del turismo preesistente e l'apertura di una scuola indipendente, la *Bashu Martial Arts Healthcare School*. Così facendo, si voleva creare un modello di riferimento per l'educazione nel campo del turismo sanitario legato alle arti marziali cinesi e dare uno slancio alla formazione di talenti in tale ambito. Secondo il *Sichuan Online News* (2016), la scuola è stata aperta ufficialmente nell'autunno del 2016¹¹⁶.

6. Strategie per lo sviluppo del turismo sanitario del *Taiji quan*

Dopo aver definito i punti di forza e di debolezza di questa particolare industria del turismo, Qiu e Liang hanno sviluppato una strategia di marketing che potrebbe accelerare la diffusione del *Taiji quan* e la sua integrazione nei programmi di promozione del turismo nazionale.

La strategia proposta è composta da sei punti fondamentali: definire il mercato di destinazione, sviluppare prodotti identificativi del *Taiji quan*, sviluppare le diverse categorie di clienti, creare una campagna pubblicitaria efficace, ottenere supporto da parte del governo, sfruttare la strategia della *Belt and Road Initiative*¹¹⁷ per promuovere il turismo.

¹¹⁶ Vedi <https://sichuan.scol.com.cn/ggxw/201605/54545029.html> (ultima consultazione 01/09/2022).

¹¹⁷ "La *Belt & Road Initiative* è un progetto strategico che fa capo al Governo di Pechino, nato con l'obiettivo di stringere - all'interno di un quadro comune - accordi con i singoli Stati e con le loro aziende. Per quanto l'accostamento all'antica Via della Seta sia suggestivo, il 'collegamento' non è tanto fisico e infrastrutturale quanto commerciale e

6.1 Definire il mercato di destinazione

Secondo Qiu e Liang, il primo passo è capire chi sono i potenziali clienti del mercato che si intende potenziare. Il turismo sanitario del *Taiji quan* possiede caratteristiche comuni sia al turismo sanitario genericamente inteso, sia a quello delle visite guidate. I clienti modello di questa industria turistica sono gli appassionati e i praticanti del *Taiji quan*. Essendo turisti, queste persone sono accomunate dal fatto di essere lontane da casa. Si allontanano dai loro luoghi di residenza e viaggiano, sfruttando anche i mezzi di trasporto pubblico, per poter partecipare ad attività legate al *Taiji quan*, che siano gare, concorsi o semplici lezioni. Durante il viaggio, queste persone devono pianificare sei elementi principali, che compongono la base dell'industria turistica tradizionale: i pasti, gli alloggi, la logistica, le visite turistiche, lo shopping e lo svago. Allo stesso tempo, però, le loro esigenze fanno riferimento anche a sei nuove categorie del turismo: affari, assistenza sanitaria, educazione, tempo libero, sentimenti e curiosità. Tre di questi, ovvero assistenza sanitaria, educazione e tempo libero, costituiscono il fulcro dell'industria del turismo sanitario del *Taiji quan*.

Dopo aver definito in generale il mercato di destinazione, dobbiamo dividerlo in sottocategorie in base al reddito dei clienti. Per quanto riguarda la fascia di mercato medio-bassa, bisogna garantire la flessibilità dei prezzi e controllare con attenzione l'estensione dei canali di vendita, in modo da sviluppare prodotti che siano adatti al tipo di mercato. Prendiamo come esempio i mercati che si svolgono nelle piazze o nei parchi. In questo contesto, risulta opportuno abbassare i prezzi dei prodotti di carattere turistico legati al *Taiji quan*, così da poter fornire ai clienti maggiori agevolazioni e sconti. In questo modo, l'offerta risulterà più competitiva e, soprattutto, attraente. Nella fascia di mercato medio-alta, invece, la qualità del servizio offerto e l'esperienza di acquisto del prodotto devono essere curate nel dettaglio per aumentare la soddisfazione dei clienti e costruire l'immagine del prodotto. Per la fascia di mercato alta, composta da imprese e imprenditori, bisogna fornire un servizio di alta qualità e un ambiente di apprendimento del *Taiji quan* unico, tranquillo ed elegante.

6.2 Sviluppare prodotti caratteristici

Per sviluppare dei prodotti che risultino caratteristici di un'industria, dobbiamo prendere in considerazione lo stato di sviluppo del mercato. Allo stesso tempo,

industriale". Definizione tratta da <https://am.pictet/it/blog/articoli/mercati-e-investimenti/belt-e-road-cos-e-e-quali-sono-gli-accordi-tra-italia-e-cina#:~:text=Cos%27A8%20la%20Belt%20%26%20Road,e%20con%20le%20loro%20aziende>. (ultima consultazione 01/09/2022).

il prodotto deve anche essere innovativo, così da stimolare il progresso dell'industria. Come abbiamo già spiegato, il turismo sanitario del *Taiji quan* è uno sviluppo comune dell'industria sanitaria e dell'industria del turismo, il quale comprende i mezzi di trasporto, gli alberghi e i reparti alimentari.

I prodotti caratteristici del turismo sanitario del *Taiji quan* possono assumere diverse forme:

- il tour del Paese in relazione alle gare di *Taiji quan*;
- le vacanze accompagnate dalla pratica del *Taiji quan*;
- lo stesso turismo sanitario del *Taiji quan*;
- i soggiorni di riabilitazione con l'ausilio del *Taiji quan*;
- i tour organizzati per le persone anziane che vogliono praticare la disciplina;
- i viaggi di studio del *Taiji quan*.

Ognuno di questi prodotti deve essere progettato in modo da soddisfare le richieste dei diversi gruppi di clienti.

6.3 Sviluppare i diversi gruppi di clienti

Tutti i gruppi di clienti del turismo sanitario relativo al *Taiji quan* sono costituiti principalmente dagli appassionati di *Taiji quan*. Secondo i dati pubblicati da Qiu e Liang, tali appassionati sono costituiti per il 36% da pensionati, per il 33% da dipendenti delle imprese, per il 13% da studenti, per il 7% da personale delle istituzioni pubbliche, per il 4% da impiegati del governo, infine per il 3% da lavoratori indipendenti e altre categorie. Per quanto riguarda le fasce di età, il 31% dei turisti sanitari hanno più di 60 anni, il 28% hanno un'età compresa nella fascia 40-59 anni, il 27% nella fascia 18-39, mentre il 14% ha meno di 17 anni. Cercando di sintetizzare i risultati raccolti da Qiu e Liang, le persone che hanno almeno 40 anni sono il 59%. Possiamo quindi affermare che la maggior parte degli appassionati del *Taiji quan* sono persone adulte o più che adulte.

Per quanto riguarda il mercato, le persone di mezza età e i pensionati sono le maggiori fonti di guadagno per il turismo sanitario del *Taiji quan*. Queste persone hanno del tempo libero a disposizione, danno molta importanza al proprio benessere e alla salute e sono disposte a viaggiare per tale scopo. La gestione delle operazioni relative ai programmi del turismo sanitario del *Taiji quan* deve garantire che i prodotti siano progettati per rispondere alle esigenze di queste persone, prendendo in considerazione anche le prospettive di marketing, i mezzi di trasporto, gli alloggi, l'organizzazione delle attività turistiche, i pasti, la sicurezza ecc.

Le considerazioni che precedono non devono far pensare che le fasce di età inferiore debbano essere trascurate. Ad esempio, i campi estivi e quelli invernali hanno una grande potenziale. Tutto sta nel progettare dei prodotti

relativi al turismo sanitario che siano adatti per queste fasce di età. Quando si sviluppano dei prodotti per gli studenti, non bisogna concentrarsi solo sull'assistenza sanitaria e il tempo libero. Questi prodotti devono essere integrati con dei corsi di carattere culturale, ad esempio il galateo cinese e occidentale. Inoltre, nell'insegnamento del *Taiji quan*, non ci si deve fermare alle forme di base. Per riuscire ad attirare l'attenzione degli studenti, è possibile inserire le componenti di combattimento e di autodifesa nel programma di studio.

Qiu e Liang, sottolineano che lo sviluppo di un segmento di mercato composto da adolescenti necessita di impegno e di una campagna pubblicitaria efficace. L'Università di Pechino, ad esempio, ha contribuito attivamente alla creazione di questo gruppo di clienti, rendendo il *Taiji quan* un corso obbligatorio per gli studenti.

6.4 Pubblicità

Come abbiamo appena visto, i prodotti relativi al turismo sanitario del *Taiji quan* vanno ideati con uno scopo ben definito. Anche la pubblicità ricopre un ruolo importante, senza la quale non è possibile raggiungere il mercato di riferimento. L'industria del *Taiji quan* fa parte dell'industria dei servizi legati all'educazione e alla formazione, perciò non possiede prodotti tangibili. Ciò sottolinea nuovamente la grande importanza delle campagne pubblicitarie, poiché, non avendo un prodotto fisico da mostrare, sono l'unico mezzo per entrare in contatto con i clienti.

Nel processo di promozione del prodotto, è importante riuscire a rappresentare i desideri dei compratori attraverso il nome e le caratteristiche del prodotto stesso. Nel caso di agenzie con un budget elevato, i prodotti legati al turismo sanitario del *Taiji quan* possono essere pubblicizzati da una celebrità. In questo modo, la promozione sarà più veloce ed efficace. Un esempio di questo processo è il cortometraggio prodotto da Jack Ma, di cui abbiamo già parlato in precedenza.

Secondo Qiu e Liang, la promozione dei prodotti di questa industria del turismo dovrebbe sfruttare al massimo anche gli strumenti offerti da internet. Gli autori consigliano di creare un sito web dedicato e un profilo pubblico su WeChat, al fine di caricare contenuti sui social. Così facendo, le persone avranno la possibilità di conoscere meglio e più agevolmente il *Taiji quan*, e di mettersi in contatto con altri appassionati.

6.5 Supporto da parte del governo per lo sviluppo dell'industria

Qiu e Liang spiegano che una nuova industria non può nascere senza il supporto del governo e offrono alcuni esempi delle politiche adottate dal governo stesso e

dalle autorità nazionali per promuovere il *Taiji quan*. La città di Jiaozuo, nella provincia dello Henan, per promuovere il *Taiji quan* ha modificato le linee guida per lo sviluppo della sua industria culturale e ha reso questa disciplina uno dei suoi punti principali. Il mese di maggio è diventato ufficialmente il mese del *Taiji quan* e la disciplina è stata promossa all'interno delle imprese, delle istituzioni pubbliche e delle scuole.

Dal 1922, la Contea di Wen ospita l'Incontro annuale nazionale sul *Taiji quan*. Questa disciplina è diventata un mezzo per promuovere gli scambi con l'esterno e le competizioni che si tengono *in loco* ogni due anni attraggono più di centomila persone ogni singola volta. L'ottava edizione del *Jiaozuo Taiji quan Exchange Competition*, tenutasi nel 2015, è riuscita a fondere il *Taiji quan* con il turismo. Il Festival del turismo della Montagna *Yuntai* si è tenuto, infatti, nello stesso periodo e la provincia di Jiaozuo ha sfruttato l'immagine dei luoghi sacri per il *Taiji quan* per spingere i turisti a visitare i fiumi e le montagne che circondano la zona. In aggiunta, durante il periodo di svolgimento della competizione, sono stati introdotti 23 programmi turistici di carattere culturale, con un investimento complessivo di 12,97 miliardi di yuan (circa 1,89 miliardi di euro).

Nel 2017, i due eventi sono stati uniti ufficialmente e la loro fusione è stata sponsorizzato da diversi enti: il Centro di gestione sportiva dell'Amministrazione sportiva nazionale, l'Associazione sportiva cinese delle arti marziali, l'Amministrazione sportiva dello Henan, l'Amministrazione del turismo dello Henan e infine il Governo popolare di Jiaozuo. Alla competizione hanno preso parte più di 3.500 atleti, provenienti da più di 50 paesi. I partecipanti hanno dato prova delle proprie abilità, eseguendo diverse Forme e alcuni esercizi caratteristici del *Taiji quan*, come la Spinta con le mani. Per la stessa occasione, sono stati organizzati degli eventi di interesse turistico, come il *Jiaozuo Exchange Meeting of International Mountain Tourism Sustainable Development*, ed è stata inaugurata una mostra fotografica, con lo scopo di promuovere il turismo nello Henan.

Anche la provincia di Hainan ha promosso il turismo sanitario del *Taiji quan*. Nell'aprile del 2016 si è tenuta il primo Festival mondiale culturale sul *Taiji quan*, presso la Montagna Nanshan a Sanya. Questo evento ha ricevuto il pieno supporto del governo provinciale e ha radunato un gran numero di persone provenienti da più di 30 paesi. Nel giugno dello stesso anno, sulla Montagna *Nanshan* è stata organizzata una conferenza che aveva come oggetto il turismo sanitario relativo al *Taiji quan*, a cui hanno partecipato insegnanti di *Taiji quan*, ricercatori, esperti in ambito culturale, professori universitari, esperti di turismo e alcuni sostenitori di questo tipo di turismo. Successivamente, *Nanshan* è diventata la sede permanente del Festival mondiale culturale del *Taiji quan*.

6.6 Costruire le basi del turismo sanitario del *Taiji quan* con l'aiuto della strategia della *Belt and Road Initiative*

Il *Taiji quan* è stato pubblicizzato in molti paesi del Sudest Asiatico. Alcuni mezzi di informazione hanno riportato che in Giappone gli appassionati della disciplina superano i due milioni. Ci sono anche numerosi gruppi che si dedicano al *Taiji quan* e altrettanti luoghi di ritrovo per praticarlo. Il presidente dell'Associazione delle arti marziali del Vietnam, Huang Yongjiang, ha detto che il *Taiji quan* gode di una grande popolarità all'interno del paese e spesso vengono organizzate delle esibizioni di *Taiji quan* nelle giornate di festa nazionale e in occasione degli incontri sportivi nazionali. Il presidente dell'Associazione delle arti marziali della Thailandia, Huang Wu, ha affermato che il *Taiji quan* si è diffuso nel paese sia all'interno della comunità cinese sia al suo esterno. Chen Yuansheng, il presidente dell'Associazione delle arti marziali di Singapore, ha detto che le competizioni di *Taiji quan* nel paese si stanno sviluppando rapidamente, insieme alla sua fama, e ci sono più di 300 organizzazioni legate alla disciplina.

Secondo Qiu e Liang, è stato previsto che entro la metà del prossimo secolo, verrà creata una rete mondiale del *Taiji quan*. La Cina sarà il suo nucleo di origine, mentre il Giappone, la Corea, il Sudest Asiatico, l'Australia, gli Stati Uniti, l'Inghilterra, la Francia, il Messico, la Svezia e la Finlandia saranno i suoi centri di radiazione per raggiungere altre aree, come l'Africa, l'America centrale e l'Asia centrale. Si prevede anche che gli appassionati di *Taiji quan* saranno circa 500 milioni. Grazie al rapido aumento dei praticanti del *Taiji quan*, si è sviluppata una solida base di partenza per il processo di internazionalizzazione del turismo sanitario del *Taiji quan*.

L'industria del turismo è stata chiamata anche "Industria diplomatica civile". Le persone conducono delle comunicazioni amichevoli attraverso le attività turistiche transnazionali. Il turismo, quindi, svolge un ruolo essenziale all'interno della strategia nazionale della *Belt and Road Initiative*. Tuttavia, il turismo all'interno e all'esterno della Cina si basa ancora sulle visite guidate, il quale implica un breve periodo di permanenza e una spesa limitata da parte dei turisti. Oltre a diffondere la cultura cinese del *Taiji quan* e aiutare le persone a preservare il loro stato di salute fisica e mentale, i programmi di sviluppo del turismo sanitario del *Taiji quan* spingeranno i turisti internazionali a rimanere per periodi più lunghi e a spendere di più nelle destinazioni turistiche.

Per menzionare alcune strategie azionabili, le basi per i controlli sanitari attualmente esistenti possono essere ricostruite o potenziate. La pratica del *Taiji quan* potrebbe essere connessa con la prevenzione delle malattie e i relativi trattamenti e questa loro combinazione diventerebbe una componente importante del turismo sanitario relativo al *Taiji quan*. Secondo Qiu e Liang, è stato proposto al Congresso Popolare Nazionale e alla Conferenza di Consultazione Politica Popolare dello Yunnan di trasformare la provincia in un

centro di riabilitazione e controllo sanitario per l'Asia meridionale e il Sudest Asiatico. Qiu e Liang affermano che se i programmi di riabilitazione e turismo ricreativo legati al *Taiji quan* potessero essere inseriti all'interno di questi centri, la soddisfazione dei clienti potrebbe aumentare. Un'alternativa è aprire dei campi invernali o estivi in cui trovare dei corsi di *Taiji quan* uniti a corsi di carattere culturale.

Conclusione

In questo elaborato, abbiamo parlato del *Taiji quan* dal punto di vista culturale, storico e anche economico. Nel primo capitolo, abbiamo descritto quali sono le difficoltà che possiamo incontrare nello studio del *Taiji quan* e quali sono le sue diverse sfaccettature. Abbiamo spiegato che cosa sono il *Qi* e il *Qi gong*, e qual è il loro rapporto con il *Taiji quan*. Abbiamo visto che la sua fonte filosofica è composta dagli insegnamenti del Confucianesimo e del Taoismo, in particolare, abbiamo studiato le caratteristiche principali del rapporto tra le energie di Yin e Yang e come questa relazione viene utilizzata all'interno degli esercizi di *Taiji quan*. Infine, abbiamo raccontato gli eventi più importanti della storia del *Taiji quan* evidenziando le ripercussioni che hanno avuto sulla sua pratica. In questo capitolo, quindi, abbiamo provato a descrivere il processo che ha portato allo sviluppo del *Taiji quan* così come lo conosciamo oggi, mettendone in risalto la complessità.

Nel secondo capitolo, abbiamo analizzato il *Taiji quan* staccandoci dal contesto storico-culturale. Nello specifico, abbiamo studiato quali vantaggi potrebbero ottenere le imprese, sia in Cina sia nel resto del mondo, utilizzando il *Taiji quan* come strumento di gestione aziendale. Abbiamo spiegato qual è lo stato di sviluppo attuale di questo nuovo fenomeno in Cina e come sono nati i club d'élite per gli imprenditori dedicati alla pratica del *Taiji quan*. Abbiamo affrontato l'argomento della gestione aziendale, fornendo una definizione generale di cultura aziendale. Abbiamo presentato i due imprenditori che hanno dato un nuovo impulso alla diffusione del *Taiji quan* all'interno del mondo aziendale, Jack Ma e Guo Guangchang, e abbiamo spiegato in che modo hanno sostenuto l'inserimento del *Taiji quan* all'interno dei meccanismi di gestione aziendale. Abbiamo raccontato che Jack Ma ha commissionato la creazione di un cortometraggio per promuovere le arti marziali e che Guo Guangchang, in occasione dell'EXPO di Shanghai del 2010, ha creato un Padiglione per far conoscere il *Taiji quan* ad altri imprenditori. Abbiamo, poi, spiegato quali benefici può offrire il *Taiji quan* ai manager e ai dipendenti di un'impresa, come ad esempio una maggiore autostima e una migliore lucidità nei momenti di grande stress. Nella parte finale del capitolo, abbiamo studiato quali insegnamenti taoisti possono essere utili ad un manager e in che modo la pratica del *Taiji quan* può aiutarlo a migliorare le proprie prestazioni. In sintesi, in questo secondo capitolo, abbiamo spiegato che anche se si tratta di un fenomeno ancora poco conosciuto al di fuori della Cina, l'applicazione del *Taiji quan* all'interno del contesto aziendale offre grandi potenzialità e merita quindi di essere studiato in maniera approfondita.

Nel terzo capitolo, abbiamo descritto la nascita di una nuova tipologia di turismo basata sulla pratica del *Taiji quan*. Con l'inserimento del *Taiji quan* all'interno del Patrimonio immateriale dell'UNESCO, i villaggi rurali cinesi

hanno cominciato a sfruttare la popolarità dei maestri di arti marziali per aumentare il turismo locale. Nello specifico abbiamo descritto la trasformazione del Villaggio Chen. Abbiamo presentato brevemente anche gli effetti negativi di questo evento, raccontando come alcune persone abbiano iniziato a fingersi maestri di *Taiji quan* per truffare gli appassionati. Abbiamo, quindi, presentato l'industria del Turismo sanitario del *Taiji quan*, spiegandone lo stato di sviluppo odierno sia in Cina sia nel resto del mondo. Abbiamo visto quali sono le difficoltà principali che rallentano la crescita di questa industria: ad esempio abbiamo spiegato quali conseguenze può avere un errato posizionamento sul mercato. Inoltre, abbiamo sottolineato che le attività turistiche legate al *Taiji quan* non sono state realizzate su larga scala e ciò ha causato una diminuzione dei profitti. Con l'aiuto di Qiu e Liang (2020), abbiamo descritto quale strategia di marketing è più adatta a promuovere questa tipologia di turismo e quali sono i suoi punti principali: per esempio definire il target di mercato e le fasce di clienti, a cui vogliamo rivolgerci, sono due degli elementi fondamentali per la buona riuscita di una campagna promozionale. Abbiamo spiegato come pubblicizzare in maniera efficace un prodotto, così da poter comunicare ai clienti le sue caratteristiche distintive, e abbiamo detto che il supporto del governo è essenziale per la sopravvivenza di un'industria, specie se basata su una disciplina profondamente legata alla cultura di un paese come il *Taiji quan*.

Possiamo, quindi, concludere che lo studio del *Taiji quan* non dovrebbe fermarsi alla sola sfera culturale, ma dovrebbe considerare anche quella economica. Anche se si tratta di un argomento di studio relativamente nuovo e conosciuto da pochi, il *Taiji quan* come strumento di gestione aziendale ha ricevuto un grande supporto da parte degli imprenditori cinesi e la sua utilità sta iniziando ad essere riconosciuta anche al di fuori del Paese. Gli esercizi di *Taiji quan*, basati sull'opposizione di Yin e Yang e sul principio del "non agire", possono aiutare gli imprenditori a gestire meglio i cambiamenti all'interno delle proprie aziende, sviluppando una mentalità più aperta e flessibile. Il *Taiji quan* offre anche una vasta gamma di benefici per la salute, rendendo la sua pratica ancora più vantaggiosa per quei lavoratori che non riescono a mantenere un regime di vita salutare. Ad esempio, Guo Guangchang lo pratica durante i pochi momenti di riposo che ha a disposizione. Jack Ma, invece, lo ha inserito all'interno dei corsi di formazione per i nuovi dipendenti e organizza sessioni di allenamento in occasione delle cene aziendali.

Il *Taiji quan* ha offerto nuove opportunità di sviluppo anche per il settore turistico. La popolarità del *Taiji quan* e dei maestri di arti marziali, sia odierni sia del passato, attira un gran numero di turisti nei villaggi rurali ed è quindi diventata uno strumento efficace per aumentare il turismo anche a livello nazionale. Il Turismo sanitario del *Taiji quan* si basa sulla vasta di gamma di benefici che una persona può ottenere attraverso una sua pratica costante,

aiutando la transizione da un turismo basato su brevi periodi di permanenza ad uno che comprende sia le vacanze sia il tempo libero. L'apprendimento del *Taiji quan*, infatti, può richiedere molto tempo e i turisti devono quindi alloggiare in albergo anche per diverse settimane. Quando non si allenano, poi, i turisti visitano le città vicine e assistono alle manifestazioni locali. La promozione del *Taiji quan*, quindi, può aiutare ad aumentare i profitti provenienti dal turismo e attirare turisti anche dal resto del globo.

Questa nuova industria turistica, però, ha bisogno di una pianificazione accurata che necessita di una buona conoscenza dei principi di marketing. È necessario, inoltre, promuovere la cooperazione tra le scuole di arti marziali e le agenzie di viaggio, per poter sviluppare dei pacchetti vacanza che possano adattarsi alle esigenze degli appassionati di *Taiji quan*. Gli alberghi dovrebbero inserire all'interno dei loro servizi delle classi di *Taiji quan* o delle visite guidate ai luoghi di "culto" di quest'arte marziale. Infine, poiché queste misure devono essere adottate a livello nazionale per essere efficaci, il supporto del governo è fondamentale. Il Governo centrale deve investire nei villaggi rurali e dare loro i mezzi per farsi pubblicità.

Sezione 2

Repertorio Terminografico

**

<Subject>Philosophy/Filosofia
<Subfield> Chinese Philosophy/Filosofia Cinese
<it>Acqua
<Morphosyntax>noun, f.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 228
<Definition>Uno degli otto trigrammi (Bagua). Corrisponde all'Acqua.
<Source>^Yang 2005^: 228
<Concept field>Otto divinazioni
<Equivalence it-zh> tra i termini "Acqua" e "坎" esiste piena identità concettuale.

<zh>坎
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zdic.net^
<Definition>八卦之一，代表水。
<Source>^zdic.net^
<Concept field>八卦

**

<Subject>Sport
<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali
<it>Afferrare e controllare
<Morphosyntax>verb
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 229
<Definition>Componente delle arti marziali cinesi che enfatizza le tecniche di presa per controllare le articolazioni dell'avversario, unitamente a tecniche di attacco a specifiche cavità dell'agopuntura.
<Source>^Yang 2005^: 229
<Concept field>Arte Marziale
<Equivalence it-zh> tra i termini "Afferrare e controllare" e "擒拿" esiste piena identità concettuale.

<zh>擒拿

<Morphosyntax>verb

<Source>^zdic.net^

<Definition>擒拿属于中国武术技法之一，源于技击。利用人体关节、穴位和要害部位的弱点，运用杠杆原理与经络学说，采用反关节动作和集中力量攻击对方薄弱之处，使其产生生理上无法抗拒的痛疼反应，达到拿其一处而擒之的效果。

<Source>^zdic.net^

<Concept field>武术

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Ampio indietro

<Morphosyntax>noun, m.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 226

<Definition>O “Andare indietro”, è una delle otto tecniche di base del Taiji quan, ed è un metodo per guidare l’attacco dell’avversario al di là del nostro corpo. Ne esistono due versioni: una ampia e una stretta. Il termine Da Lu si riferisce anche ad un esercizio a due di spinta con le mani, che si concentra sull’impiego dei quattro “angoli” (Cai, Lie, Zhou, Kao) e delle quattro direzioni (Peng, Lu, Ji, An).

<Source>^Yang 2005^: 226

<Concept field>Arte Marziale

<Equivalence it-zh> tra i termini “Ampio indietro” e “大捋” esiste piena identità concettuale.

<zh>大捋

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^wushupeixunban.com^

<Definition>大捋推手即称捋靠推手,传统称四隅推手,是太极拳推手的高级阶段,它是集太极拳中的棚、捋、挤、按、采、执、肘、靠八种手法和进、退、顾、盼、定五种步法于一体,是太极拳技击术的必修课程,它对身、眼、手法、步法要求很高,必须经过前面的练习后才能进行,是太极推手的后期练习课程。大捋推手是沿斜角的方向进攻和后退。

<Source>^wushupeixunban.com^

<Concept field>武术

**

<Subject>Sport
<Subfield>Martial Arts/ Arti Marziali
<it>Andare indietro
<Morphosyntax>verb.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 228
<Definition>Una tecnica per guidare l'attacco dell'avversario oltre il nostro corpo. Una delle Quattro direzioni delle otto tecniche di base del Taiji quan.
<Concept field>Arte Marziale
<Equivalence it-zh> tra i termini "Andare indietro" e "捋劲" esiste piena identità concettuale.

<zh>捋劲
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zsbeike.com^
<Definition>捋劲是太极拳实战技击中的一种以小力胜大力，以弱胜强，引进落空，四两拨千斤等巧妙的技击方法完美体现。
<Source>^zsbeike.com^
<Concept field>武术

**

<Subject>Sport
<Subfield>Martial Arts/ Arti Marziali
<it>Arcuare le braccia
<Morphosyntax>noun group, f.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 227
<Definition>Forma di meditazione in piedi utilizzata nel Qigong. Attraverso questa posizione, il Qi viene accumulato all'interno delle spalle e poi fatto circolare verso gli arti e gli organi interni.
<Source>^Yang 2005^: 227
<Concept field>Qigong
<Equivalence it-zh> tra i termini "Arcuare le braccia" e "拱手" esiste piena identità concettuale.

<zh>拱手
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zdic.net^

<Definition>拱手是传统礼仪当中最基本大礼仪，古代童子入学第一课必学拱手。拱手是中国人传统的见面礼，其历史非常悠久。《论语·微子》曾载“子路拱而立。”这里子路对路人所行的就是拱手礼。

<Source>^zdic.net^

<Concept field>气功

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Arte nazionale

<Morphosyntax>noun group, f.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 227

<Definition>Il nome dato alle arti marziali cinesi da parte di Chiang Kai-Shek nel 1926, e ancora in uso a Taiwan. In Cina si utilizza il termine Wushu.

<Source>^Yang 2005^: 227

<Concept field>Arte Marziale

<Equivalence it-zh> tra i termini “Arte nazionale” e “国术” esiste piena identità concettuale.

<zh>国术

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zdic.net^

<Definition>国术为中华民国所创建的词，意即“中国武术”，为一种健身、强身、防身的体育运动，持别着重“术德并重内外兼修”，以“武德”、“武艺”、“技艺”、“游艺”的传统民俗体育运动。国术一般指武术，国术是民国对武术的称谓。

<Source>^zdic.net^

<Concept field>武术

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Boxe soffice

<Morphosyntax>noun group, f.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 228

<Definition>Questo nome implica il fatto che la pratica del Taijiquan è soffice come il cotone.

<Source>^Yang 2005^: 228
<Concept field>Arte Marziale
<Equivalence it-zh> tra i termini “Bastone” e “绵拳” esiste piena identità concettuale.

<zh>绵拳

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zsbeike.com^

<Definition>中国拳术之一。流行于河北中部各县。起于何时,无文字可考。绵拳以柔为主,绵绵延长,故名绵拳。又因为其在实打中手掌随对方的活动延伸,随对方的劲力柔化绵进,故又称为延手。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>武术

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Bozzolo di seta

<Morphosyntax>noun group , m.

<Usage label>main term

<Source>^taichionline.it^

<Definition>L'esercizio del bozzolo di seta, è il fondamento del Taiji quan della scuola Chén, lo scopo di questo esercizio è quello di sviluppare ed esprimere il vigore della forza interna attraverso il movimento a spirale, in cinese definito Jing.

<Source>^taichionline.it^

<Concept field>Taiji quan

<Equivalence it-zh> tra i termini “Bozzolo di seta” e “缠丝功” esiste piena identità concettuale.

<zh>缠丝功

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zsbeike.com^

<Definition>太极拳套路。为太极拳家陈济生所创编。全套 108 式。突出强调“松静”和“缠丝”两个特点,练习时要求棉里藏针,处处缠丝,做到无动不旋无有不缠。还简编有 24 式套路流传。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>太极拳

**

<Subject>Sport
<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali
<it>Camicia di ferro
<Morphosyntax>noun group, f.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 229
<Definition>Metodo di addestramento del Gongfu che permette ad una persona di essere colpita senza subire danni al proprio organismo. Simile alla “Campana dorata” (Jin Zhong Zhao).
<Source>^Yang 2005^: 229
<Concept field>Kung fu
<Equivalence it-zh> tra i termini “Camicia di ferro” e “铁布衫” esiste piena identità concettuale.

<zh>铁布衫
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zdic.net^
<Definition>一种拳术名。铁布衫，顾名思义即为“身穿铁制之衣衫”，意指全身如钢铁般能抵抗外力之任何攻击。
<Source>^zdic.net
<Concept field>功夫

**

<Subject>Sport
<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali
<it>Campana Dorata
<Morphosyntax>noun group, f.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 227
<Definition>Metodo di addestramento del Gongfu che permette ad una persona di essere colpita senza subire danni al proprio organismo.
<Source>^Yang 2005^: 227
<Concept field>kung fu
<Equivalence it-zh> tra i termini “Campana Dorata” e “金钟罩” esiste piena identità concettuale.

<zh>金钟罩
<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zdic.net^

<Definition>金钟罩，是通过物理原理使看上去不可思议的击打，一些以“金钟罩”名义进行的表演性项目具有一定的技巧性，通过物理原理使看上去不可思议的击打，不对人体造成显著伤害。类似的情况在一些少数民族的传统表演中也存在，例如云南少数民族有赤脚攀爬刀柱的表演。

<Source>^zdic.net^

<Concept field>功夫

**

<Subject>Medicine/Medicina

<Subfield>Chinese Medicine/Medicina Cinese

<it>Campo dell'Elisir

<Morphosyntax>noun group, m.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 226

<Definition 1> Secondo la medicina cinese il “dantian” corrisponde ad un prezioso luogo di accumulo e conservazione di energia.

<Source 1>^lauravannimedecinacinese.it^

<Definition 2> Il Dan Tian Superiore, quello Mediano e quello Inferiore sono delle aree in grado di conservare e generare il Qi all'interno dell'organismo. Si trovano rispettivamente tra le sopracciglia, nel plesso solare e nel basso addome. Il Taiji quan è interessato principalmente al Dan Tian Inferiore, che è considerato il bacino di riserva del Qi. È posizionato a circa 4 cm al di sotto dell'ombelico, ed internamente ad un terzo della distanza che separa la superficie addominale dalla colonna vertebrale. In agopuntura questo punto si chiama Qihai (“Mare del Qi”).

<Source 2>^Yang 2005^: 226

<Concept field>Meditazione

<Equivalence it-zh> tra i termini “Campo dell'Elisir” e “丹田” esiste piena identità concettuale.

<zh>丹田

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zdic.net^

<Definition>重要穴位;指人体脐下一寸半或三寸的地方。

<Source>^zdic.net^

<Concept field>武术

**

<Subject>Medicine/Medicina
<Subfield>Chinese Medicine/Medicina Cinese
<it>Canale
<Morphosyntax>noun, m.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 228
<Definition>A volte viene tradotto come “meridiano”. Termine che fa riferimento ai dodici “fiumi” che fanno circolare il Qi attraverso il corpo.
<Source>^Yang 2005^: 228
<Concept field>Qi
<Equivalence it-zh> tra i termini “Canale” e “经” esiste piena identità concettuale.

<zh>经
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zdic.net^
<Definition>中医称经脉，人体气血运行的通路。
<Source>^zdic.net^
<Concept field>气

**

<Subject>Sport
<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali
<it>Cielo
<Morphosyntax>noun, m.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 228
<Definition>Uno degli otto trigrammi (Bagua). Corrisponde al Cielo.
<Source>^Yang 2005^: 228
<Concept field>Otto divinazioni
<Equivalence it-zh> tra i termini “Cielo” e “乾” esiste piena identità concettuale.

<zh>乾
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zdic.net^
<Definition>八卦之一，代表天。
<Source>^zdic.net^
<Concept field>八卦

**

<Subject>Sport
<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali
<it>Cielo del Piccolo Nove
<Morphosyntax>noun group, m.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 230
<Definition>Secondo i dati storici, rappresenta un antenato del Taijiquan.
<Source>^Yang 2005^: 230
<Concept field>Taiji quan
<Equivalence it-zh> tra i termini “Cielo del Piccolo Nove” e “小九天” esiste piena identità concettuale.

<zh>小九天
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zsbeike.com^
<Definition>拳术套路。以简单实用为特点。据习者云,此拳为辽宁三清道观闾山道士所传授。流行于东北各地。
<Source>^zsbeike.com^
<Concept field>太极拳

**

<Subject>Medicine/Medicina
<Subfield>Chinese Medicine/Medicina Cinese
<it>Cinque elementi
<Morphosyntax>noun group, m.
<Usage label>main term
<Source>^cure-naturali.it^
<Definition> Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua, questi sono gli elementi della medicina energetica cinese. Possono essere un valido aiuto per comprendere le relazioni fisiche, chimiche e psichiche del nostro organismo con la Natura.
<Source>^cure-naturali.it^
<Concept field>Medicina cinese
<Equivalence it-zh> tra i termini “Cinque elementi” e “五行” esiste piena identità concettuale.

<zh>五行
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zdic.net^

<Definition>指金、木、水、火、土,古人认为这五种物质构成世界万物,中医用五行说明生理、病理上的种种现象,迷信的人用五行推算人的命运。

<Source>^zdic.net^

<Concept field>中国医学

**

<Subject>Philosophy/Filosofia

<Subfield>Chinese Philosophy/Filosofia Cinese

<it>Confucianesimo

<Morphosyntax>noun, m.

<Usage label>main term

<Source>^treccani.it^

<Definition>Complesso delle dottrine di Confucio e dei suoi successori, che costituiscono il fondamento del pensiero cinese classico. Il c. consiste in una riflessione morale, sociale e politica; è assente l'interesse per la metafisica, che compare più tardi, probabilmente sotto l'influenza del buddismo, nei sistemi di Zhu Xi (1130-1200) e di Wang Yangming (1472-1528), il cd. neoconfucianesimo.

<Source>^treccani.it^

<Concept field>Filosofia cinese

<Equivalence it-zh>tra i termini "Confucianesimo" e "儒家思想" esiste piena identità concettuale.

<zh>儒家学说

<Morphosyntax>noun group, uncount.

<Source>^zsbeike.com^

<Definition>儒家学说是由孔子（公元前 551-公元前 479 年，名丘，字仲尼，春秋时期鲁国人）创立，维护“礼治”，提倡“德治”，重视“人治”。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>中国哲学

**

<Subject>Economics/economia

<Subfield>Business administration/gestione aziendale

<it>Cultura aziendale

<Morphosyntax>noun group, f.

<Usage label>main term

<Source>^treccani.it^

<Lexica>^Lizza 2021^: ix

<Definition>Interpretabile come una struttura di codici di senso, espressi in un sistema simbolico, che indirizza il comportamento delle persone, sia in occasione di eventi collettivi unici e straordinari sia in occasione di attività e interazioni quotidiane. Modello di assunzioni di base che un determinato gruppo di persone, entrando a lavorare in un'azienda, gradualmente scopre, inventa o sviluppa per coordinarsi all'interno e per relazionarsi con l'ambiente esterno.

<Source>^treccani.it^

<Concept field> Amministrazione aziendale

<Related word>^impresa^, risorse umane, ^strategia aziendale^

<Type of relation>general

<Synonyms>cultura organizzativa

<Equivalence it-zh>tra i termini "cultura aziendale" e "企业文化" esiste piena identità concettuale.

<it>cultura organizzativa

<Morphosyntax>noun group, f.

<Source>^treccani.it^

<zh>企业文化

<Morphosyntax>noun group

<Source>^zsbeike.com^

<Definition> 一个与企业职工、组织结构等因素相互影响的、共享的价值观(什么是重要的)和信念(怎样干工作)体系,以及诱导行为规范的控制制度(我们这里的做事方式)。

<Source>^Baidu^

<Concept field>企业管理

<Related words>公司, 人力资源, 经营战略

<Type of relation>general

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/ Arti Marziali

<it>Dito d'oro e d'acciaio

<Morphosyntax>noun group, m.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 227

<Definition>Speciale metodo di addestramento marziale del Qigong, che serve a rendere le dita forti come l'acciaio.

<Source>^Yang 2005^: 227

<Concept field>Qigong

<Equivalence it-zh> tra i termini "Dito d'oro e d'acciaio" e "金刚指" esiste piena identità concettuale.

<zh>金刚指

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zsbeike.com^

<Definition>功法之一。专练指力。练法为:取一块二尺长、一尺宽、厚约寸余的青石板(初练时用钢板较好),搁在板凳上,高及人腹。练者先将指甲剪净,距石板半尺成马步(高低随体力而定)。两手屈于胸前,自然下垂,两手指在石板上慢慢往返抚磨。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>气功

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Dodici posture

<Morphosyntax>noun group, f.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 229

<Definition>Uno stile di Qigong ideato durante la dinastia Qing.

<Source>^Yang 2005^: 229

<Concept field>Qi gong

<Equivalence it-zh> tra i termini "Dodici posture" e "峨眉十二庄" esiste piena identità concettuale.

<zh>峨眉十二庄

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zsbeike.com^

<Definition>养生动功,亦称峨眉桩气功。其特点是圆空法生,神与桩合,由动归静,动静相因,以静制动,调整气脉,协调阴阳。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>气功

**

<Subject>Sport

<Subfield> Martial Arts/Arti Marziali

<it>Elisir esterno

<Morphosyntax>noun group, m.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 229

<Definition>Esercizi di Qigong esterno in cui il Qi viene sviluppato negli arti e poi condotto all'interno del corpo per nutrire gli organi.

<Source>^Yang 2005^: 229

<Concept field>Qigong

<Equivalence it-zh> tra i termini "Elisir esterno" e "外丹功" esiste piena identità concettuale.

<zh>外丹功

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zsbeike.com^

<Definition>古代健身功法。此功以练外在动作,舒通百脉,达到外病不入,内病不生为目的。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>气功

**

<Subject>Sport

<Subfield> Martial Arts/Arti Marziali

<it>Elisir interno

<Morphosyntax>noun group, m.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 228

<Definition>Una forma di Qigong in cui il Qi (l'elisir) viene sviluppato all'interno del Dan Tian, per poi essere diffuso lungo gli arti.

<Source>^Yang 2005^: 228

<Concept field>Qi gong

<Equivalence it-zh> tra i termini "Elisir interno" e "内丹" esiste piena identità concettuale.

<zh>内丹

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zdic.net^

<Definition>内丹是以天人合一思想为指导,以人体为鼎炉,精气神为药物,注重周天火候炼药,而在体内凝练结丹的修习。

<Source>^zdic.net^

<Concept field>气功

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Esercizio dei cinque animali

<Morphosyntax>noun group, m.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 229

<Definition>Un esercizio di Qigong terapeutico che imita i movimenti di cinque animali: tigre, cervo, scimmia, orso e uccello.

<Source>^Yang 2005^: 229

<Concept field>Qi gong

<Equivalence it-zh> tra i termini “Esercizio dei cinque animali” e “五禽戏” esiste piena identità concettuale.

<zh>五禽戏

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zsbeike.com^

<Definition>一种仿生健身术。由模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的神态和动作组成。每一禽戏有若干动作组成套路。由汉代名医华佗将导引术与五行、脏象、气血、经络等学说结合创编而成。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>气功

**

<Subject>Medicine/Medicina

<Subfield> Chinese Medicine/Medicina Cinese

<it>Essenza

<Morphosyntax>noun, f.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 227

<Definition>La parte più pura di qualunque cosa. Nella medicina cinese, il termine Jing può far riferimento al seme, ma in generale indica la sostanza basilare del corpo umano che viene ravvivata dal Qi e dallo Spirito.

<Source>^Yang 2005^: 227

<Concept field>Medicina cinese

<Equivalence it-zh> tra i termini “Essenza” e “精” esiste piena identità concettuale.

<zh>精

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source 1>^baijiahao.baidu.com^

<Definition 1>精，是指禀受于父母的生命物质与后天水谷精微融合而成的一种有形的精微物质，是生命的本原，构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。

<Source 2>^zsbeike.com^

<Definition 2>人之精根源于先天而充养于后天，“人之始生，本乎精血之原；人之既生，由乎水谷之养。

<Concept field>中国医学

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Famiglia interna

<Morphosyntax>noun, m.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 228

<Definition>Questo termine racchiude gli stili interni delle arti marziali cinesi, i più famosi dei quali sono: il Taiji quan, lo Xingyiquan, il Baguazhang e il Liu He Ba Fa.

<Source>^Yang 2005^: 228

<Concept field>Arte Marziale

<Equivalence it-zh> tra i termini “Famiglia interna” e “内家” esiste piena identità concettuale.

<zh>内家

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zdic.net^

<Definition>内家主要指刚隐于内的武术风格，或以内功为主的武术家，或“以静制动”的拳术。

<Source>^zdic.net^

<Concept field>武术

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Fendere

<Morphosyntax>verb.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 228
<Definition>L' utilizzo di due forze opposte per bloccare o sbilanciare l'avversario. Uno dei Quattro Angoli delle otto tecniche di base del Taiji quan.
<Source>^Yang 2005^: 228
<Concept field>Arte Marziale
<Equivalence it-zh> tra i termini "Fendere" e "捌" esiste piena identità concettuale.

<zh>捌
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zsbeike.com^
<Definition>太极拳基本技法,“太极十三势”之一。亦为太极拳推手八法之一。为攻守合一之法。在锁住对方的基础上,侧向外或向内横向牵动,逼其就范。
<Source>^zsbeike.com^
<Concept field>武术

**

<Subject>Philosophy/Filosofia
<Subfield>Chinese Philosophy/Filosofia Cinese
<it>Fuoco
<Morphosyntax>noun, m.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 228
<Definition>Uno degli otto trigrammi (Bagua). Corrisponde al Fuoco.
<Source>^Yang 2005^: 228
<Concept field>Otto divinazioni
<Equivalence it-zh> tra i termini "Fuoco" e "离" esiste piena identità concettuale.

<zh>离
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zdic.net^
<Definition>八卦之一，符号是“☲”，代表火。
<Source>^zdic.net^
<Concept field>八卦

**

<Subject>Sport
<Subfield>Martial Arts/ Arti Marziali
<it>Gongfu interno
<Morphosyntax>noun group, m.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 228
<Definition>Un altro nome per chiamare il Qi gong.
<Source>^Yang 2005^: 228
<Concept field>Arte Marziale
<Equivalence it-zh> tra i termini “Gongfu interno” e “内功” esiste piena identità concettuale.

<zh>内功
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zdic.net^
<Definition>通过锻炼身体内部器官,强健其功能使身体健康的一种活动。
<Source>^zdic.net^
<Concept field>武术

**

<Subject>Sport
<Subfield>Martial Arts/ Arti Marziali
<it>Grande circolazione celeste
<Morphosyntax>noun group, f.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 226
<Definition>Dopo aver completato la Piccola Circolazione Celeste, il praticante di Nei Dan Qigong si addestra a far circolare il Qi lungo tutto il suo organismo. Quando il ciclo è completo significa che ha eseguito la Grande Circolazione Celeste.
<Source>^Yang 2005^: 226
<Concept field>Qi gong
<Equivalence it-zh> tra i termini “Grande Circolazione Celeste” e “大周天” esiste piena identità concettuale.

<zh>大周天
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zsbeike.com^

<Definition>周天功的第二个阶段,又称练气化神。其功法是在小周天功的基础上,心息相依,气息绵绵,好似无息;脉搏正常,好似无脉。在全身酥松的情况下,内心越来越旺盛,越积累越多,不但充盈丹田,而且有了质的变化。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>气功

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Gru Bianca

<Morphosyntax>noun, m.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 226

<Definition>È uno degli stili del Sud delle arti marziali cinesi.

<Source>^Yang 2005^: 226

<Concept field>Arte Marziale

<Equivalence it-zh> tra i termini “Gru Bianca” e “白鹤” esiste piena identità concettuale.

<zh>白鹤

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zdic.net^

<Definition>白鹤亮翅, 是太极招式之一。最早在陈氏太极拳中被称为白鹅亮翅, 在陈氏太极拳第八代传人陈鑫的《陈氏太极拳图说》中记载: “如白鹅之鸟舒展羽翼象形也”。

<Source>^zdic.net^

<Concept field>武术

**

<Subject>economics/economia

<Subfield>macroeconomics/macroeconomia

<it>impresa

<Morphosyntax>noun, f.

<Usage label>main term

<Source>^treccani.it^

<Lexica>^Garzanti 1992^

<Definition 1>Organizzazione rivolta alla produzione o allo scambio di beni e servizi, realizzati attraverso l'impiego di lavoro e di macchine.

<Source 1>^treccani.it^
<Definition 2> Organismo economico, costituito da capitali, strumenti e forza lavoro, volto alla produzione o alla commercializzazione di beni o servizi con conseguimento di un profitto.
<Source 2>^dizionari.corriere.it^
<Concept field>organizzazione delle imprese
<Related words>^soggetto economico^
<Type of relation>super.
<Related words>famiglia
<Type of relation>coord.
<Related words>impresa familiare, impresa individuale, impresa industriale, impresa in partecipazione.
<Type of relation>sub.
<Related word>produzione
<Type of relation>general
<Synonyms>azienda, società
<Equivalence it-zh>tra i termini “impresa” e “公司” non esiste piena identità concettuale. In cinese, il termine “公司” si riferisce principalmente alle società a responsabilità limitata o a imprese individuali.

<it>azienda
<Morphosyntax>noun, f.
<Usage label>uncommon
<Source>^treccani.it^

<it>società
<Morphosyntax>noun, f.
<Usage label>uncommon
<Source>^treccani.it^

<zh>公司
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Usage label>main term
<Definition>公司的意思是，在我境内依据《公司法》设立的有限责任公司和股份有限公司。有限责任公司主要具有人合性，其股东以认缴的出资额为限承担责任；股份有限公司主要具有资合性，其股东以认购的股份为限承担责任。
<Source>^Baidu^
<Concept field>公司组织结构
<Related word>家庭
<Type of relation>coord.
<Related word>同族企业, 个人独资经营, 制造企业, 合资企业

<Type of relation>sub.
<Related words>生产
<Type of relation>general
<Synonyms>企业, 商业

<zh>企业
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Usage label>uncommon
<Source>^dict.naver.com^

<zh>商业
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Usage label>uncommon
<Source>^dict.naver.com^

**

<Subject>Education/Educazione
<Subfield>School/Scuola
<it>Insegnare
<Morphosyntax>verb
<Usage label>main term
<Source>^treccani.it^
<Definition> In genere, far sì, con le parole, con spiegazioni, o anche solo con l'esempio, che qualcun altro acquisti una o più cognizioni, un'esperienza, un'abitudine, la capacità di compiere un'operazione, o apprenda il modo di fare un lavoro, di esercitare un'attività, di far funzionare un meccanismo, ecc.
<Source>^treccani.it^
<Concept field>Scuola
<Equivalence it-zh> tra i termini "Insegnare" e "教育" esiste piena identità concettuale.

<zh>教育
<Morphosyntax>verb
<Source>^zdic.net^
<Definition>教导启发,使明白道理。
<Source>^zdic.net^
<Concept field>学校

**

<Subject>Sport
<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali
<it>Jin Gong
<Morphosyntax>noun group, m.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 227
<Definition>Tipo di Gongfu specializzato nell'addestramento del Qi per dare sostegno alla Jin, in modo che questa possa raggiungere il suo massimo grado di sviluppo.
<Source>^Yang 2005^: 227
<Concept field>Kung fu
<Equivalence it-zh> tra i termini "Jin Gong" e "劲功" esiste piena identità concettuale.

<zh>劲功
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^wushupeixunban.com^
<Definition>是指在意，气配合下周身统一的发力能力。
<Source>^wushupeixunban.com^
<Concept field>功夫

**

<Subject>Sport
<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali
<it>Kung fu
<Morphosyntax>noun group, m.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 227
<Definition>Significa "Energia e tempo". Tutto ciò che richiede tempo ed energia per essere appreso o realizzato viene chiamato Gongfu. In tempi recenti, questo termine ha assunto il significato di "arti marziali cinesi".
<Source>^Yang 2005^: 227
<Concept field>Arte Marziale
<Equivalence it-zh> tra i termini "Kung fu" e "功夫" esiste piena identità concettuale.

<zh>功夫
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zdic.net^
<Definition>武术技能,有时也代指武术。

<Source>^zdic.net^
<Concept field>武术

**

<Subject>Philosophy/Filosofia
<Subfield>Chinese Philosophy/Filosofia Cinese
<it>Lago
<Morphosyntax>noun, m.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 227
<Definition>Uno degli otto trigrammi (Bagua).
<Source>^Yang 2005^: 227
<Concept field>Otto trigrammi
<Equivalence it-zh> tra i termini “Lago” e “兑” esiste piena identità concettuale.

<zh>兑
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zdic.net^
<Definition>八卦之一，代表沼泽。
<Source>^zdic.net^
<Concept field>八卦

**

<Subject>Sport
<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali
<it>Leggerezza e agilità
<Morphosyntax>noun group, f.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 229
<Definition>Questi termini vengono spesso utilizzati per descrivere il movimento delle scimmie: reattivo, controllato e rapido.
<Concept field>Arte Marziale
<Equivalence it-zh> tra i termini “Leggerezza e agilità” e “轻灵” esiste piena identità concettuale.

<zh>轻灵
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zdic.net^

<Definition>轻灵 (qīnglíng) , 汉语词语, 指动作轻巧灵活。引申为一种轻松、飘逸的心境。

<Source>^zdic.net^

<Concept field>武术

**

<Subject>Education/Educazione

<Subfield>School/Scuola

<it>Maestro

<Morphosyntax>noun, m.

<Usage label>main term

<Source>^treccani.it^

<Definition> In senso ampio, chi conosce pienamente una qualche disciplina così da possederla e da poterla insegnare agli [...], ammirevole o condannabile, eseguita con prontezza e abilità.

<Source>^treccani.it^

<Concept field>Scuola

<Equivalence it-zh> tra i termini “Maestro” e “师傅” esiste piena identità concettuale.

<zh>师傅

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zdic.net^

<Definition>传授知识技艺的人。

<Source>^zdic.net^

<Concept field>学校

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Mano a tegola

<Morphosyntax>noun, m.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 229

<Definition>Tipica posizione a mano aperta utilizzata nel Taijiquan.

<Source>^Yang 2005^: 229

<Concept field>Taiji quan

<Equivalence it-zh> tra i termini “Mano a tegola” e “瓦拢掌” esiste piena identità concettuale.

<zh>瓦拢掌

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zsbeike.com^

<Definition>陈式太极拳掌型。拇指和小指有相合之意,中指、食指、无名指微向后仰,掌心保持虚含,五指之间轻微合拢。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>太极拳

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Mano del Buddha

<Morphosyntax>noun, f.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 227

<Definition>Una posizione della mano utilizzata nel Qigong. È anche il nome di uno stile marziale cinese.

<Source>^Yang 2005^: 227

<Concept field>Qigong

<Equivalence it-zh> tra i termini “Mano del Buddha” e “佛手” esiste piena identità concettuale.

<zh>佛手

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^wenku.baidu.com^

<Definition>中指和无名指紧屈,其余三指伸直。

<Source>^wenku.baidu.com^

<Concept field>气功

**

<Subject>Sport

<Subfield>Yoga

<it>Meditazione

<Morphosyntax>noun, f.

<Usage label>main term

<Source>^treccani.it^

<Definition>L'azione e l'effetto del meditare; concentrazione della mente nella speculazione e contemplazione di verità religiose, o di problemi filosofici o

morali: attenta, profonda, severa m.; verità, parole degne di m.; argomento che richiede intensa m.; immergersi, sprofondarsi nella m.; distrarre dalla m.; opera che nasce da m., che è frutto di lunga m., o più semplicem. opera di meditazione.

<Source>^treccani.it^

<Concept field>Yoga

<Equivalence it-zh>“Meditazione” è un sostantivo mentre “冥想” è un verbo, ma esiste una equivalenza concettuale.

<zh>冥想

<Morphosyntax>verb.

<Source>^zdic.net^

<Definition>冥想是瑜伽实现入定的一项技法和途径，把心、意、灵完全专注在原始之初之中；最终目的在于把人引导到解脱的境界。

<Source>^zdic.net^

<Concept field>瑜伽

**

<Subject>Philosophy/Filosofia

<Subfield>Chinese Philosophy/Filosofia Cinese

<it>Montagna

<Morphosyntax>noun, f.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 227

<Definition>Uno degli otto trigrammi (Bagua).

<Source>^Yang 2005^: 227

<Concept field>Otto divinazioni

<Equivalence it-zh> tra i termini “Bastone” e “艮” esiste piena identità concettuale.

<zh>艮

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zdic.net^

<Definition>八卦之一，代表山。

<Source>^zdic.net^

<Concept field>八卦

**

<Subject>Philosophy/Filosofia
<Subfield>Chinese Philosophy/Filosofia Cinese
<it>Nessuna estremità
<Morphosyntax>noun group
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 229
<Definition>Rappresenta lo stato di vuoto indifferenziato che precede un inizio. Appena vi è un inizio o un movimento, si genera una differenziazione tra gli opposti, che sia chiama Taiji.
<Source>^Yang 2005^: 229
<Concept field>Supremo Ultimo
<Equivalence it-zh> tra i termini “Nessuna estremità” e “无极” esiste piena identità concettuale.

<zh>无极
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zsbeike.com^
<Definition>宋明理学用语。意指无穷、无限之意或无形无象的宇宙原始状态。通常均以为“无极”这个概念见于《老子》第 28 章。
<Source>^ zsbeike.com^
<Concept field>太极

**

<Subject>Sport
<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali
<it>Otto divinazioni
<Morphosyntax>noun, m.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 226
<Definition>O anche “otto trigrammi”. L’Yijing, un libro filosofico e divinatorio, elenca otto principi di base derivati dallo Ying e dallo Yang, che a loro volta danno luogo a molteplici varianti. Ciascuno di questi otto principi è rappresentato come un gruppo di linee continue e/o spezzate chiamato trigramma. Nel Taiji quan, i trigrammi corrispondono alle tecniche di base: Peng, Lu, Ji, An, Cai, Lie, Zou e Kao.
<Source>^Yang 2005^: 226
<Concept field>Arte Marziale
<Equivalence it-zh> tra i termini “Otto divinazioni” e “八卦” esiste piena identità concettuale.

<zh>八卦

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zdic.net^

<Definition>远古中国的一套象征性符号,由三条长画或断画组成的八种图式,在中国和日本用于占卜和象征。

<Source>^zdic.net^

<Concept field>武术

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Otto pezzi di broccato

<Morphosyntax>noun group, m.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 226

<Definition>Un esercizio di Qigong che si dice sia stato creato dal Maresciallo Yue Fei durante la dinastia Song (1127-1279 d.C.). Originariamente chiamato Shi Er Duan Jin (“I dodici pezzi di broccato”), fu ridotto a sole otto forme.

<Source>^Yang 2005^: 226

<Concept field>Arte Marziale

<Equivalence it-zh> tra i termini “Ba Duan Jin” e “八段锦” esiste piena identità concettuale.

<zh>八段锦

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zdic.net^

<Definition>中国传统医疗保健体操。始见于北宋。由八节连贯动作组成。是肢体运动、呼吸运动和意念相结合的保健术。

<Source>^zdic.net^

<Concept field>武术

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Palmo degli otto trigrammi

<Morphosyntax>noun, m.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 226

<Definition>Uno degli stili interni delle arti marziali cinesi, basato sulla teoria Bagua. Enfatizza l'uso di tecniche di palmo e di movimenti circolari. Si pensa sia stato creato da Dong Haichuan tra il 1866 e il 1880.

<Source>^Yang 2005^: 226

<Concept field>Arte Marziale

<Equivalence it-zh> tra i termini "Palmo degli otto trigrammi" e "八卦掌" esiste piena identità concettuale.

<zh>八卦掌

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zdic.net^

<Definition>一种拳术,传统上是内家武功的一种,以掌法和步法的灵活多变见长,柔中有刚。也叫“八卦拳”。

<Source>^zdic.net^

<Concept field>武术

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Passo dell'arciere

<Morphosyntax>noun group, m.

<Usage label>main term

<Source>^marcogamuzza.it^

<Definition>Gong Bu è definita la posizione dell'arciere, si sviluppa in questo modo, la gamba anteriore ha il piede che punta dritto, il ginocchio piegato con la tibia perpendicolare rispetto al terreno. Mentre la gamba posteriore è quasi del tutto tesa, con il piede a 45°. Entrambi i piedi sono ben appoggiati al suolo.

<Source>^marcogamuzza.it^

<Concept field>Taiji quan

<Equivalence it-zh>tra i termini "Posizione dell'arciere" e "弓步" esiste piena identità concettuale.

<zh>弓步

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zsbeike.com^

<Definition>太极拳基本步型。杨式、陈式、孙式:前腿全脚着地,屈膝前弓,膝部不得超过脚尖;另一腿自然伸直,脚尖内扣斜前方约45°,两脚横向距离10~20厘米。陈式的弓步后腿膝关节微屈。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>太极拳

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Passo in avanti

<Morphosyntax>noun, m.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 227

<Definition>Uno dei cinque movimenti di base del Taijiquan.

<Source>^Yang 2005^: 227

<Concept field>Taiji quan

<Equivalence it-zh> tra i termini "Passo in avanti" e "进步" esiste piena identità concettuale.

<zh>进步

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zsbeike.com^

<Definition>太极拳步法。两脚连续向前移动各一步。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>太极拳

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Passo indietro

<Morphosyntax>noun group, m.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 229

<Definition>Uno dei cinque movimenti di base del Taijiquan.

<Source>^Yang 2005^: 229

<Concept field>Taiji quan

<Equivalence it-zh> tra i termini "Taiji quan" e "后退步法" esiste piena identità concettuale.

<zh>后退步法

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zsbeike.com^

<Definition>太极柔力球技术术语，是基本步法之一,指在 30 m² ~ 35 m²的长方形场地上，进行快速、合理又有一定规律的后退的方法，即从中心位置后退到底线的步法。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>太极拳

**

<Subject>Medicine/Medicina

<Subfield>Chinese medicine/medicina cinese

<it>Piccola circolazione celeste

<Morphosyntax>noun group, f.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 230

<Definition>Il ciclo completo del Qi attraverso il Vaso della Concezione e il Vaso Governatore.

<Source>^Yang 2005^: 230

<Concept field>Qi

<Equivalence it-zh> tra i termini “Piccola circolazione celeste” e “小周天” esiste piena identità concettuale.

<zh>小周天

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zsbeike.com^

<Definition>小周天，本义指地球自转一周，即昼夜循环一周；后经引申，被内丹术功法借喻内气在体内沿任、督二脉循环一周，即内气从下丹田出发，经会阴，过肛门，沿脊椎督脉通尾闾、夹脊和玉枕三关，到头顶泥丸，再由两耳颊分道而下，会至舌尖(或至迎香，走鹊桥)。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>气

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Posizione del cavaliere

<Morphosyntax>noun group, m.

<Usage label>main term

<Source>^Toniolo 2018^

<Definition>Nella cosiddetta posizione del cavaliere: i piedi sono paralleli, la loro pianta poggia completamente a terra, le gambe formano un arco paragonabile al cavaliere in sella al suo cavallo e il centro di gravità va abbassato a terra per aumentare la stabilità.

<Source>^Toniolo 2018^

<Concept field>Taiji quan

<Equivalence it-zh> tra i termini “Posizione del cavaliere” e “马步” esiste piena identità concettuale.

<zh>马步

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zsbeike.com^

<Definition>太极拳步型。两脚横向均匀分开,屈膝下蹲,身体中正,左右腿受力衡。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>太极拳

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Potenza

<Morphosyntax>noun, f.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 227

<Definition>Nelle arti marziali cinesi esistono molti tipi di Jin, ma hanno tutti a che fare con il flusso energetico del corpo umano. Tra i vari tipi di Jin ci sono le “Jin che percepiscono” (servono a percepire la potenza dell’avversario), le “Jin che neutralizzano” (servono a neutralizzare o a deflettere la potenza dell’avversario), le “Jin che vengono emesse” (servono ad emettere la propria potenza in un impulso continuo). In generale, più è alto il livello di sviluppo della Jin, maggiore sarà l’utilizzo del Qi (e, di conseguenza, minore quello della Li) nell’applicazione di una tecnica.

<Source>^Yang 2005^: 227

<Concept field>Arte Marziale

<Equivalence it-zh> tra i termini “Potenza” e “劲” esiste piena identità concettuale.

<zh>劲

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^bilibili.com^

<Definition>武术中的“劲”一般是指力量运用(配合)的方法,如常说的“寸劲”。是指在瞬间发和迅速聚集力量的技巧能力。“整劲”是指于,眼、身法、步、精神、气力、功配合的严密程度。“内劲”、“暗劲”等是指不显形于肢体的内在力量。力量是劲的物质基础,劲是力量的质变与特效发挥,二者是互为因果,相辅相成的关系。

<Source>^bilibili.com^

<Concept field>武术

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Posizione su una gamba

<Morphosyntax>noun group, m.

<Usage label>main term

<Source>^kungfulife.net^

<Definition> La Du Li Bu, o “posizione su di una gamba”, prevede che tutto il peso dell’atleta ricada su una sola delle gambe, che deve essere completamente tesa, mentre l’altra è raccolta in posizione di difesa con il ginocchio flesso.

<Source>^kungfulife.net^

<Concept field>Taiji quan

<Equivalence it-zh>tra i termini “Posizione su una gamba” e “独立步” esiste piena identità concettuale.

<zh>独立步

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zhidao.baidu.com^

<Definition 1>独立步是国家 42 式太极剑竞赛套路中的姿势，全套 42 个动作，其中独立步有 11 个，其编排合理、动作规范、造型优美。每个动作的设计不论是从武术的攻防含义、健身原理、还是武术基本功的检验来看都编排得十分科学合理。

<Source 1>^zhidao.baidu.com^

<Definition 2>太极拳步型。一腿独立支撑,另一腿屈膝提起,大腿高于水平。

<Source 2>^zsbeike.com^

<Concept field>太极拳

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Potenza interna

<Morphosyntax>noun group, f.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 228
<Definition>La Jin in cui il Qi proveniente dal Dan Tian viene utilizzato per dare sostegno ai muscoli impiegati. Se l'impiego dei muscoli è predominante, e viene usato solo il Qi locale come sostegno, si parla di Wai Jin ("Potenza esterna").
<Concept field>Arte Marziale
<Equivalence it-zh> tra i termini "Potenza interna" e "内劲" esiste piena identità concettuale.

<zh>内劲
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zsbeike.com^
<Definition>武术劲法术语。指经过武术锻炼获得的一种能随意转换方向、变化大小的力。因其运转隐于内而不显于外,故名“内劲”。这种劲具有聚全身气力于一点的威力,亦称“整劲”。
<Source>^zsbeike.com^
<Concept field>武术

**

<Subject>Sport
<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali
<it>Premere
<Morphosyntax>verb.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 227
<Definition>Una delle quattro direzioni delle otto tecniche di base del Taiji quan.
<Source>^Yang 2005^: 227
<Concept field>Taiji quan
<Equivalence it-zh> tra i termini "Premere" e "挤" esiste piena identità concettuale.

<zh>挤
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zsbeike.com^

<Definition>太极拳法中对挤住对方、使其失去运化的外推力的特称。以手、臂、肩、背粘住对方身体,向前推掷。目的在排挤对方失去平衡而离开原来的位置。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>太极拳

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Pressione della cavità

<Morphosyntax>noun group, f.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 226

<Definition>Una tecnica avanzata del Gongfu cinese che comporta la pressione o la percussione di particolari cavità, in modo da ferire o uccidere l'avversario.

<Source>^Yang 2005^: 226

<Concept field>Arte Marziale

<Equivalence it-zh> tra i termini "Pressione della cavità" e "点穴" esiste piena identità concettuale.

<zh>点穴

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zdic.net^

<Definition>相传是拳术家的一种武功,把全身的力量运在手指上,在人身某几处穴道上点一下,就可以使人受伤或使人无法动弹。

<Source>^zdic.net^

<Concept field>武术

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Pugno

<Morphosyntax>noun, m.

<Usage label>main term

<Source>^treccani.it^

<Definition>La mano chiusa con le dita piegate e fortemente strette sulla palma, generalm. per afferrare e stringere qualche cosa.

<Source>^treccani.it

<Context>Tre impostazioni base della mano (del Taiji quan): il palmo, il pugno e l'uncino.

<Source>^grubianca.it^

<Concept field>Arti Marziali

<Equivalence it-zh>tra i termini "Pugno" e "拳" esiste piena identità concettuale.

<zh>拳

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zdic.net^

<Definition>屈指卷握起来的手。

<Source>^zdic.net^

<Context>太极拳的手型主要有以下三种：拳、掌、勾。拳：五指卷屈、自然握拢，拇指压在食指、中指第二指的指节上。

<Source>^sju.edu.cn^

<Concept field>武术

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Pugno lungo

<Morphosyntax>noun, m.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 226

<Definition>O "Sequenza lunga". Quando significa Pugno lungo, il Changquan è uno stile marziale di Shaolin che comprende tutti gli stili marziali di boxe lunga della Cina settentrionale. Quando significa Sequenza lunga, fa riferimento al Taiji quan, e implica un'esecuzione lunga e fluida della sequenza del Taiji.

<Source>^Yang 2005^: 226

<Concept field>Arte Marziale

<Equivalence it-zh> tra i termini "Pugno Lungo" e "长拳" esiste piena identità concettuale.

<zh>长拳

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zsbeike.com^

<Definition>拳术类别之一。通常指查拳、花拳、炮捶、红拳、华拳、六合拳、少林拳等。多以出手或出腿时放长击远为特征，动作舒展，筋顺骨直，有时出拳

配合以拧腰顺肩来加长击打点。拳路清楚，力点明确，出手含蓄，刚柔相济。现代长拳吸取了上述拳种的内容和运动特点，并加以发展。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>武术

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Qigong

<Morphosyntax>noun group, m.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 228

<Definition 1>Tipo di Gongfu specializzato nello sviluppo della circolazione del Qi all'interno del corpo, a scopi marziali e/o terapeutici.

<Source 1>^Yang 2005^: 228

<Definition 2>Disciplina di origine cinese, a metà tra meditazione e ginnastica, che mira a ristabilire l'equilibrio psicofisico unendo tecniche di respirazione a movimenti simili a quelli delle arti marziali.

<Source 2>^garzantilinguistica.it^

<Concept field> Martial Arts

<Equivalence it-zh> tra i termini "Qi gong" e "气功" esiste piena identità concettuale.

<zh>气功

<Morphosyntax>noun

<Source>^zdic.net^

<Definition>一种用入静和调节呼吸等方式进行锻炼身体、防治疾病的方法。导源于古代的“吐纳导引”。

<Source>^zdic.net^

<Concept field>武术

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Raccogliere

<Morphosyntax>noun, m.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 226

<Definition>Una tecnica per sbilanciare l'avversario o per portarlo in una posizione di svantaggio. Uno dei Quattro Angoli delle otto tecniche di base del Taiji quan.

<Source>^Yang 2005^: 226

<Concept field>Arte Marziale

<Equivalence it-zh> tra i termini "Raccogliere" e "采" esiste piena identità concettuale.

<zh>采

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zsbeike.com^

<Definition>在太极拳中，将采制对方的劲力称为“采劲”，它的主要作用在于出隅制隅和牵动对方。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>武术

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Respirazione

<Morphosyntax>noun, f.

<Usage label>main term

<Source>^treccani.it^

<Definition>Processo fisiologico, essenziale per gli esseri viventi aerobici (Uomo, animali e vegetali), che consiste nell'assunzione dell'ossigeno atmosferico e nell'eliminazione di anidride carbonica e acqua, per mezzo di apparati e organi diversi (polmoni, branchie, trachee e inoltre diffusione dei gas attraverso la superficie corporea).

<Source>^treccani.it^

<Context>Essendo il respiro una componente fondamentale da sincronizzare al movimento distensione-contrazione, il Taiji quan migliora anche la qualità della respirazione e la capacità polmonare, nonché il coordinamento generale del corpo e il suo equilibrio.

<Source>^meditazionezen.it^

<Concept field>Arte marziale

<Equivalence it-zh> tra i termini "Respirazione" e "呼吸" esiste piena identità concettuale.

<zh>呼吸

<Morphosyntax>verb

<Source>^zsbeike.com^

<Definition>机体和组织与周围环境交换气体;肺吸入氧气呼出二氧化碳。

<Source>^zsbeike.com^

<Context>孙式太极拳呼吸法：孙禄堂所强调的练拳呼吸原则。即“吸气时由涌泉过会阴上达顶门,呼气时只有息息归脐,每一举手投足,分布全身的四正八柱等筋脉都要协调合作,不呈散乱,所以能开合伸缩,力达掌心,运劲如抽丝,两手似扯棉”。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>武术

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Sbattere

<Morphosyntax>verb.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 228

<Definition>Una tecnica che utilizza le spalle, le anche, le cosce, la schiena o qualunque altra parte del corpo, per sbilanciare l'avversario. Rappresenta uno dei quattro angoli delle otto tecniche di base del Taiji quan.

<Source>^Yang 2005^: 228

<Concept field>Taiji quan

<Equivalence it-zh> tra i termini “Sbattere” e “靠” esiste piena identità concettuale.

<zh>靠

<Morphosyntax>verb.

<Source>^zsbeike.com^

<Definition>太极拳基本劲法。泛指通过肩、背、胯向外挤推的力。在推手过程中,当我身与对方贴身之际,采用肩、或背、或胯靠推对手的击法,即是靠劲的用例。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>太极拳

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Sei Combinazioni e Otto Metodi

<Morphosyntax>noun, f.

<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 228
<Definition>Uno stile marziale interno. Si dice sia stato creato da Chen Bo durante la dinastia Song.
<Source>^Yang 2005^: 228
<Concept field>Arte Marziale
<Equivalence it-zh>tra i termini “Sei Combinazioni e Otto Metodi” e “六合八法” esiste piena identità concettuale.

<zh>六合八法
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^fsonline.com.cn^
<Definition>六合八法拳是一个完整的拳种体系，整套拳式连贯紧凑，既有八卦步法变化之虚实，也有太极拳的刚柔、缠绵之劲，颇具内家三拳阴阳变法之妙境。
。
<Source>^fsonline.com.cn^
<Concept field>武术

**

<Subject>Sport
<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali
<it>Sigillare il respiro
<Morphosyntax>noun group
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 226
<Definition>Una delle quattro categorie principali delle tecniche di Qin Na, specializzata nel blocco del respiro o della circolazione sanguigna, in modo da causare lo svenimento o addirittura la morte dell'avversario.
<Source>^Yang 2005^: 226
<Concept field>Arte Marziale
<Equivalence it-zh> tra i termini “Sigillare il respiro” e “闭气” esiste piena identità concettuale.

<zh>闭气
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^baidu.baike.com^
<Definition 1>闭气拼音 bì qì，吸气满后，刹那间闭住呼吸，并全身用力，牙扣住，脚趾抓地，肛门用力收缩。浑身的每一处肌肉都要绷紧，颈部、整个手臂、胸腹、臀部、大小腿，脚关节，总之；全身都要紧张，可以用思想检查一下，身

体看看那里没有紧张绷紧，尤其以腹部绷紧最为明显，时间 3-5 秒。闭气也是中华特有的硬气功经常使用的呼吸方式，经常伴有哼、哈、嘿发声助力。

<Source 1>^baidu.baik.com^

<Definition 2>气功通用类修为功法名称。

<Source 2>^zsbeike.com^

<Concept field>武术

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Sostenere il Cielo

<Morphosyntax>noun group, m.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 229

<Definition>Un metodo di addestramento del Qigong, impiegato per aumentare la forza e la resistenza delle gambe, e anche per sviluppare il Qi all'interno della colonna vertebrale.

<Source>^Yang 2005^: 229

<Concept field>Taiji quan

<Equivalence it-zh> tra i termini "Sostenere il Cielo" e "托天桩" esiste piena identità concettuale.

<zh>托天桩

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zsbeike.com^

<Definition>太极拳内功桩法之一。因两掌向上形如托天,故名。练法如下:两脚分开,约与肩宽。双手抬起,举于头上。掌心向上,手指斜向内,掌心内含,如托球向天。目视前上方。自然呼吸。沉肩松肘,臂呈弧形。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>太极拳

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Spada

<Morphosyntax>noun, f.

<Usage label>main term

<Source>^treccani.it^

<Definition>Arma bianca, a lama per lo più lunga, diritta e appuntita, con uno o due tagli o anche senza. La s. vera e propria (lat. gladius, spatha) si ebbe quando i progressi tecnici della metallurgia permisero [...] un allungamento delle lame dei pugnali di bronzo.

<Source>^treccani.it^

<Context> La pratica del Taiji comprende, oltre alle forme a mano nuda (Taijiquan o Tai Chi Chuan), l'uso di varie armi, fra cui la spada. Quando il praticante ha raggiunto un certo livello di sicurezza nella pratica delle forme a mano nuda, può iniziare lo studio delle forme di spada.

<Source>^lirongmei.it^

<Concept field>Taiji quan

<Equivalence it-zh>tra i termini "Spada" e "剑" esiste piena identità concettuale.

<zh>剑

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zsbeike.com^

<Definition>剑，古代兵器之一，属于“短兵”。

<Source>^zsbeike.com^

<Context>太极剑是太极拳运动的一个重要内容，兼有太极拳和剑术两种风格特点。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>太极拳

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Spingere

<Morphosyntax>noun, m.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 226

<Definition>Una tecnica utilizzata per spinger via o colpire l'avversario. Rappresenta una delle quattro direzioni delle otto tecniche di base del Taiji, che corrispondono agli otto trigrammi (Bagua).

<Source>^Yang 2005^: 226

<Concept field>Taiji quan

<Equivalence it-zh>tra i termini "Spingere" e "按" esiste piena identità concettuale.

<zh>按

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zsbeike.com^

<Definition>太极拳基本劲法。是一种向前、向下推捺的力。按劲用于推手,既具有捺压对方来力、使其向下而不能上犯的抑制作用,又有沾随其去而推掷之的进攻作用。太极拳手法中将两手向前(其间略经向下)的推按动作称为“按”。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>太极拳

**

<Subject>Philosophy/Filosofia

<Subfield> Chinese Philosophy/Filosofia Cinese

<it>Spirito

<Morphosyntax>noun, m.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 229

<Definition>Si dice risieda nel Dan Tian Superiore (terzo occhio). Costituisce la coscienza entro cui operano la mente e il pensiero.

<Source>^Yang 2005^: 229

<Concept field>Arte Marziale

<Equivalence it-zh>tra i termini “Spirito” e “神” esiste piena identità concettuale.

<zh>神

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zdic.net^

<Definition>心思, 心力, 注意力: 劳~。凝~。~魂颠倒。

<Source>^zdic.net^

<Concept field>中国哲学

**

<Subject>Sport

<Subfield> Martial Arts/Arti Marziali

<it>Sprofondamento dei mille chili

<Morphosyntax>noun group, m.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 228

<Definition>Metodo di addestramento molto popolare nelle arti marziali cinesi. Viene utilizzato per sviluppare la radice e la stabilità delle varie posture. Il suo

nome indica la sensazione di sprofondamento percepita dal praticante che deve immaginarsi di pesare una tonnellata.

<Source>^Yang 2005^: 228

<Concept field>Arte Marziale

<Equivalence it-zh>tra i termini “Sprofondamento dei mille chili” e “千斤坠” esiste piena identità concettuale.

<zh>千斤坠

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zsbeike.com^

<Definition>通备拳跌法之一。以借人之力,顺人之势,用己之两臂锁掳对手一臂,陡然发力摔跌。锁臂发力须与拿腰、坐胯、锉步形成一整劲。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>武术

**

<Subject>Medicine/Medicina

<Subfield>Health/Salute

<it>Stress

<Morphosyntax>noun, m.

<Usage label>main term

<Source>^treccani.it^

<Definition> Nel linguaggio medico, la risposta funzionale con cui l'organismo reagisce a uno stimolo più o meno violento (stressor) di qualsiasi natura (microbica, tossica, traumatica, termica, emozionale, ecc.).

<Source>^treccani.it^

<Concept field>Salute

<Equivalence it-zh> tra i termini “Stress” e “压力” esiste piena identità concettuale.

<zh>压力

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zdic.net^

<Definition>压力分精神与物理两个领域的定义。物理定义具有客观属性，是指垂直作用于流体或固体界面单位面积上的力；而从心理学角度看，压力是心理压力源和心理压力反应共同构成的一种认知和行为体验过程。通俗地讲，压力就是一个人觉得自己无法应对环境要求时产生的负性感受和消极信念。

<Source>^zdic.net^

<Concept field>健康

**

<Subject>Education/Educazione
<Subfield>School/Scuola
<it>Studente
<Morphosyntax>noun, m.
<Usage label>main term
<Source>^treccani.it^
<Definition> Giovane che segue con regolarità un corso di studi medi o universitari: una studentessa di scuola media; uno s. di liceo, dell'università; gli s. di lettere, della facoltà di scienze; le manifestazioni degli studenti. Con uso assol., genericam., chi frequenta, essendovi regolarmente iscritto, un corso di studi universitari: ci conosciamo da quando eravamo studenti; ha sposato una sua studentessa.
<Source>^treccani.it^
<Concept field>Scuola
<Equivalence it-zh> tra i termini "Studente" e "学生" esiste piena identità concettuale.

<zh>学生
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zdic.net^
<Definition>在学校学习的人。
<Source>^zdic.net^
<Concept field>学校

**

<Subject>Philosophy/Filosofia
<Subfield>Chinese Philosophy/Filosofia Cinese
<it>Supremo Ultimo
<Morphosyntax>noun, m.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 229
<Definition>Rappresenta la forza che genera le due polarità Yin e Yang.
<Source>^Yang 2005^: 229
<Concept field>Yinyang
<Equivalence it-zh> tra i termini "Supremo Ultimo" e "太极" esiste piena identità concettuale.

<zh>太极

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zdic.net^

<Definition>古代哲学家称最原始的混沌之气。谓太极运动而分化出阴阳，由阴阳而产生四时变化，继而出现各种自然现象，是宇宙万物之原。

<Source>^zdic.net^

<Concept field>阴阳

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/arti marziali

<it>Taiji Quan

<Morphosyntax>noun, m.

<Origin>loan translation

<Regional label>Asia

<Category>spelling variant

<Usage label>main term

<Variant of>Tai Chi Chuan, Taiji quan, Tai Ji, T'ai Chi

<Source>^Despeux 2007^: 9.

<Definition 1>Tecnica di autodifesa e significa, "tecnica di combattimento a mani nude della Suprema Sommità". Si oppone al Taiji jian, "Tecnica della spada del Taiji", o Taiji dao, "tecnica della sciabola del Taiji". I cinesi lo comprendono fra le arti marziali.

<Source 1>^Despeux 2007^: 9.

<Definition 2>Il sistema di Taiji Quan, con un certo numero di stili. I cinque stili standard sono Chen, Sun, Wu/Hao, Wu e Yang. Tra gli stili meno conosciuti ci sono Dong, Fu, Li e Zhaobao. Spesso scritto come T'ai Chi Ch'uan, secondo il sistema di romanizzazione Wade Giles. In inglese è traslitterato Taiji quan.

<Source 2>^Falk 2019^: 304

<Concept field>Arte marziale

<Related word>^Arte marziale^

<Type of relation>coord.

<Related word>^Ying e Yang^, ^Taoismo^, ^Confucianesimo^, ^Qi^, ^Kung fu^

<Type of relation>general

<Equivalence it-zh> tra i termini "Taiji Quan" e "太极拳" esiste piena identità concettuale.

<it>Tai Chi Chuan

<Morphosyntax>noun, m.

<Category>spelling variant
<Variant of>Taiji Quan
<Source>^Despeux 2007^

<it>Tai Chi
<Morphosyntax>noun, m.
<Category>spelling variant, abbreviation
<Variant of>Taiji Quan
<Source>^Despeux 2007^

<it>Tai Ji
<Morphosyntax>noun, m.
<Category>abbreviation
<Source>^Despeux 2007^

<it>T'ai Chi
<Morphosyntax>noun, m.
<Category>spelling variant
<Source>^Despeux 2007^

<zh>太极拳
<Morphosyntax>noun
<Source>^zsbeike.com^
<Definition>中国拳种之一。创始于清初。乾隆年间,山西民间武术家王宗岳用《周子全书》阐发《易经》太极阴阳的哲理,并用来解释拳理,写成《太极拳论》,太极拳这名称才确定下来。
<Source>^zsbeike.com^
<Concept field>武术
<Related words>武术
<Type of relation>coord.
<Related words>^阴阳^, ^道教^, 孔子学说, ^功夫^
<Type of relation>general

**

<Subject>Philosophy/Filosofia
<Subfield>Chinese Philosophy/Filosofia Cinese
<it>Taoismo
<Morphosyntax>noun, m.
<Usage label>main term
<Source>^treccani.it^

<Definition> Indirizzo filosofico e religione soteriologica della Cina, il cui concetto centrale è rappresentato dal tao; trova espressione nel Tao Te Ching, prima scrittura taoista attribuita al filosofo Lao Tzū (sec. 6°-5° a. C.); è un sistema di dottrina e prassi volto al conseguimento dell'immortalità individuale mediante la presa di possesso del proprio organismo, attraverso tecniche ascetico-magiche e atteggiamenti di inerzia che hanno come scopo finale l'identificazione tra l'io e l'universo.

<Source>^treccani.it^

<Concept field>Filosofia Cinese

<Equivalence it-zh>tra i termini "Taosimo" e "道教" esiste piena identità concettuale.

<zh>道教

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zdic.net^

<Definition>公元前 6 世纪时,东汉张道陵创立的一种宗教,奉老子为教祖,南北朝时盛行起来。

<Source>^zdic.net^

<Concept field>中国哲学

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali

<it>Tecniche del Cielo Posteriore

<Morphosyntax>noun group, f.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 227

<Definition>Stile di Gongfu che venne creato centinaia di anni prima del Taiji quan. Si dice fosse basato sugli stessi principi.

<Source>^Yang 2005^: 227

<Concept field>Kung fu

<Equivalence it-zh>tra i termini "Tecniche di Cielo Posteriore" e "后天法" esiste piena identità concettuale.

<zh>后天法

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zsbeike.com^

<Definition>古代拳术。宋代胡镜子传殷利亨。吴图南《国术概论》中认其为早期太极拳。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>功夫

**

<Subject>Sport

<Subfield>Martial Arts/ Arti Marziali

<it>Tenere lontano

<Morphosyntax>verb

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 228

<Definition>Tecnica per far rimbalzare all'indietro la forza dell'avversario. Una delle Quattro Direzioni delle otto tecniche di base del Taiji quan.

<Source>^Yang 2005^: 228

<Concept field>Taiji quan

<Equivalence it-zh>tra i termini "Tenere lontano" e "棚" esiste piena identità concettuale.

<zh>棚

<Morphosyntax>verb

<Source>^zsbeike.com^

<Definition>太极拳基本劲法。是一种由内向外发的弹性力。身有棚劲,尤如气充周身、支撑八面。演势时,运用棚劲,动作表现为式正招圆,无一处凸凹。棚劲用于推手,既具有缓冲承接来力的捧架作用,又有沾随其去而掷之的崩发作用。

<Source>^zsbeike.com^

<Concept field>太极拳

**

<Subject>Philosophy/ Filosofia

<Subfield>Chinese Philosophy/ Filosofia Cinese

<it>Terra

<Morphosyntax>noun, f.

<Usage label>main term

<Source>^Yang 2005^: 228

<Definition>Uno degli otto trigrammi (Bagua). Corrisponde alla Terra.

<Source>^Yang 2005^: 228

<Concept field>Otto divinazioni

<Equivalence it-zh>tra i termini "Terra" e "坤" esiste piena identità concettuale.

<zh>坤

<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zdic.net^
<Definition>八卦之一：乾（qián）～。。～輿。
<Source>^zdic.net^
<Concept field>八卦

**

<Subject>Tourism/Turismo
<Subfield>Travel/Viaggio
<it>Turista
<Morphosyntax>noun, m. and f.
<Usage label>main term
<Source>^treccani.it^
<Definition> Chi pratica il turismo; chi viaggia e soggiorna per turismo fuori della sua sede abituale: un gruppo, una comitiva, una folla di t. stranieri; città d'arte, stazioni balneari piene di t., affollate di t.; si prevede, per la prossima estate, un eccezionale afflusso di t. sulle nostre spiagge.
<Source>^treccani.it^
<Concept field>Viaggio
<Equivalence it-zh> tra i termini "Turista" e "游客" esiste piena identità concettuale.

<zh>游客
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zdic.net^
<Definition>游子;旅游者。
<Source>^zdic.net^
<Concept field>旅游

**

<Subject>Medicine/Medicina
<Subfield>Chinese Medicine/Medicina Cinese
<it>Vaso
<Morphosyntax>noun, m.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 228
<Definition>I vasi energetici responsabili del trasporto, della conservazione e della regolazione del Qi. Sono associati agli organi interni.
<Source>^Yang 2005^: 228

<Concept field>Medicina Cinese
<Equivalence it-zh> tra i termini “Vaso” e “经脉” esiste piena identità concettuale.

<zh>经脉
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zsbeike.com^
<Definition>中医指人体内气血运行的通路。
<Source>^zsbeike.com^
<Concept field>中国医学

**

<Subject>Medicine/Medicina
<Subfield>Chinese Medicine/Medicina Cinese
<it>Vaso della Concezione
<Morphosyntax>noun, m.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 229
<Definition>Uno degli otto vasi straordinari. Parte del pironeo, sale lungo la parte frontale del corpo, fino a terminare sulla punta della lingua.
<Source>^Yang 2005^: 229
<Concept field>Medicina cinese
<Equivalence it-zh> tra i termini “Vaso della Concezione” e “任脉” esiste piena identità concettuale.

<zh>任脉
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zdic.net^
<Definition>任脉最早记载于《黄帝内经》，为人体经脉之一，属于奇经八脉，有“阴脉之海”之称。任脉起于胞中，止于下颌，共有关元、气海等 24 腧穴。此经主要有调节阴经气血、调节月经的作用，主要治疗经脉循行部位的相关病症。
<Source>^zdic.net^
<Concept field>中国医学

**

<Subject>Medicine/Medicina
<Subfield>Chinese Medicine/Medicina Cinese
<it>Vaso Governatore

<Morphosyntax>noun, m.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 227
<Definition>Uno degli otto vasi straordinari che, assieme ai dodici meridiani fondamentali, costituiscono i principali percorsi del flusso energetico nel corpo umano. Questo vaso si estende dal coccige, lungo tutta la colonna vertebrale, fino ad arrivare sul palato della bocca.
<Source>^Yang 2005^: 227
<Concept field>Medicina Cinese
<Equivalence it-zh> tra i termini “Vaso Governatore” e “督脉” esiste piena identità concettuale.

<zh>督脉
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zdic.net^
<Definition>中医学名词。奇经八脉之一。身后之中脉为督脉。
<Source>^zdic.net^
<Concept field>中国医学

**

<Subject>Sport
<Subfield>Martial Arts/Arti Marziali
<it>Vecchia forma delle tredici posture
<Morphosyntax>noun group, f.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 229
<Definition>Antico stile di Taijiquan.
<Source>^Yang 2005^: 229
<Concept field>Taiji quan
<Equivalence it-zh> tra i termini “Tredici posture” e “十三式” esiste piena identità concettuale.

<zh>十三式
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^baike.baidu.com^
<Definition>太极十三式是历史悠久的中华传统拳术，属于中国第一代内家拳，为三丰祖师所创。
<Source>^baike.baidu.com^
<Concept field>太极拳

**

<Subject>Philosophy/Filosofia
<Subfield>Chinese Philosophy/Filosofia Cinese
<it>Vento
<Morphosyntax>noun, m.
<Usage label>main term
<Source>^Yang 2005^: 230
<Definition>Uno degli otto trigrammi (Bagua). Corrisponde al Vento.
<Source>^Yang 2005^: 230
<Concept field>Otto divinazioni
<Equivalence it-zh> tra i termini “Vento” e “巽” esiste piena identità concettuale.

<zh>巽
<Morphosyntax>noun, uncount.
<Source>^zsbeike.com^
<Definition>八卦之一，代表风。
<Source>^zsbeike.com^
<Concept field>八卦

**

<Subject>Philosophy/Filosofia
<Subfield>Chinese Philosophy/Filosofia Cinese
<it>Via
<Morphosyntax>noun, m.
<Usage label>main term
<Source>^treccani.it^
<Definition>Concetto basilare del pensiero religioso e filosofico cinese, espressione di una ‘primarietà’ o ‘centralità’ assoluta nell’ambito dell’universo e della realtà. Il valore iniziale della parola è quello di «via», che acquista subito quello di «Via» per eccellenza, cioè la «legge» secondo la quale si attua l’universo; di qui il significato di «ordine» e quindi di «principio assoluto» che il d. ha in tutto il pensiero cinese, sia pure diversamente concepito nei singoli indirizzi.
<Source>^treccani.it^
<Concept field>Filosofia cinese
<Equivalence it-zh>tra i termini “Via” e “道” esiste piena identità concettuale.

<zh>道

<Morphosyntax>noun group, uncount.

<Source>^zdic.net^

<Definition 1>道教的教义

<Source 1>^zdic.net^

<Definition 2>以“道”作为教义核心道教认为，“道”是宇宙的本原和主宰，是产生和支配天地万物的造物主，是至高无上、具有神秘力量的人格化的神，是最值得崇敬的。这是道教最基本的教义，是道教徒不可动摇的信念。

<Source 2>^iask.sina.com.cn^

<Concept field>中国哲学

**

<Subject>Philosophy/Filosofia

<Subfield>Chinese Philosophy/Filosofia Cinese

<it>Yinyang

<Morphosyntax>noun group, m.

<Usage label>main term

<Source>^treccani.it^

<Definition>Nella cultura tradizionale e nella filosofia cinese, binomio di termini indissolubili che rispondono rispettivamente alla nozione di due principi opposti e complementari dalla cui combinazione e interazione procede la totalità del mondo. Come criterio di categorizzazione elementare della realtà negli ordini del femminile (yin) e del maschile (yang) lo y. risale all'antichità cinese più remota; nel corso dei tempi il binomio ha poi ricevuto una sempre più vasta articolazione.

<Source>^treccani.it^

<Concept field>Filosofia cinese

<Equivalence it-zh> tra i termini “Yinyang” e “阴阳” esiste piena identità concettuale.

<zh>阴阳

<Morphosyntax>noun, uncount.

<Source>^zdic.net^

<Definition>古代哲学概念。古代朴素的唯物主义思想家把矛盾运动中的万事万物概括为“阴”、“阳”两个对立的范畴,并以双方变化的原理来说明物质世界的运动。

<Source>^zdic.net^

<Concept field>中国哲学

**

Schede bibliografiche

**

<source>baijiahao.baidu.com

<Reference>百家号, *Baidu Baijiahao*, URL <https://baijiahao.baidu.com/>

**

<source>baike.baidu.com

<Reference>百度百科, *Baike Baidu*, URL <https://baike.baidu.com/>

**

<source>cure-naturali.it

<Reference>Milani E.: *I 5 elementi della medicina energetica cinese*, URL <https://www.cure-naturali.it/articoli/terapie-naturali/medicina-alternativa/i-5-elementi-della-medicina-energetica-cinese.html>

**

<source>Despeux 2007

<Reference>Despeux C. (2007): *Taiji Quan. Tecnica di lunga vita*, 3° edizione, Roma, Edizioni Mediterranee

**

<source>dizionari.corriere.it

<Reference>Dizionari.corriere.it, *dizionario online edizione tratta da: il Sabatini Coletti, Corriere della sera*, URL https://dizionari.corriere.it/dizionario_italiano/index.shtml

**

<source>fsonline.com.cn

<Reference>Fsonline.com.cn, URL <http://www.fsonline.com.cn/>

**

<source>garzantilinguistica.it

<Reference>Garzantilinguistica.it, *Dizionario online*, URL
<https://www.garzantilinguistica.it/ricerca/>

**

<source>grubianca.it

<Reference>La Gru Bianca (2018): *Impostazione della mano*, URL
<https://www.grubianca.it/impostazione-della-mano-e-metodo-della-mano/>

**

<source>iask.sina.com.cn

<Reference>爱问知识人, *iask*, URL <https://iask.sina.com.cn/>

**

<source>kungfulife.net

<Reference>Kungfulife.net, *La posizione du li bu*, URL
<https://www.kungfulife.net/la-posizione-du-li-bu/>

**

<source>lirongmei.it

<Reference>Li Rongmei: *Taijijian - La spada*, URL
<https://www.lirongmei.it/taijijian-la-spada/>

**

<source>Lizza 2021

<Reference>Lizza P. (2021): *La cultura aziendale*, Italia, Edizioni Univ. Romane, 2021.

**

<source>meditazionezen.it

<Reference>Ossola M.: *Tai chi chuan: cos'è, come si pratica, esercizi e benefici*,
Meditazione e Benessere, *Meditazionezen.it*, URL
<https://www.meditazionezen.it/tai-chi-chuan/>

**

<source>taichionline.it

<Reference>Taichionline.it, *Portale online*, URL <https://www.taichionline.it/>

**

<source>sju.edu.cn

<Reference>三江学院, Sanjiang University, URL <https://www.sju.edu.cn/>

**

<source>Toniolo 2018

<Reference>Toniolo F. (2018): *Posizione del Cavaliere: La Stabilità*, La via del T'ai Chi, URL <https://www.laviadeltaichi.it/posizione-del-cavaliere-la-stabilita>

**

<source>treccani.it

<Reference>Treccani.it, *Enciclopedia online*, Istituto dell'Enciclopedia Italiana, URL <http://www.treccani.it/enciclopedia/>

**

<source>wushupeixunban.com

<Reference>武术世家, *Wushu Peixun Ban*, URL <http://www.wushupeixunban.com/>

**

<source>Yang 2005

<Reference>Yang Jwing-Ming (2005): *Tai Chi. Teoria e potenza marziale*, Italia, Edizioni Mediterranee

**

<source>zsbeike.com

<Reference>知识贝壳, *dizionario specialistico online*, URL <https://www.zsbeike.com/>

**

<source>zdic.net

<Reference>漢典, *Zdic dizionario cinese online*, URL <https://www.zdic.net/>

**

<source>zhidao.baidu.com

<Reference>百度知道, *Baidu Zhidao*, URL <https://zhidao.baidu.com/>

**

Sezione 3

Glossario Italiano-Cinese

意/汉辞典

<it> 意大利语	<zh> 汉语	Pinyin 拼音
Acqua	坎	kan
Afferrare e controllare	擒拿	qinna
Ampio indietreggiamento	大捋	dalu
Andare indietro	捋劲	lujin
Arcuare le braccia	拱手	gongshou
Arte nazionale	国术	guoshu
Bastone	棍	gun
Boxe soffice	绵拳	mianquan
Bozzolo di seta	缠丝功	chansigong
Camicia di ferro	铁布衫	tiebushan
Campana Dorata	金钟罩	jinzhongzhao
Campo dell'Elisir	丹田	dantian
Canale	经	jing
Cielo	乾	qian
Cielo del Piccolo Nove	小九天	xiaojiutian
Cinque elementi	五行	wuxing
Confucianesimo	儒家学说	rujasixiang
Cultura aziendale	公司文化	gongsiwenhua
Dito d'oro e d'acciaio	金刚指	jingangzhi
Elisir esterno	外丹功	waidangong
Elisir interno	内丹	neidan
Esercizio dei cinque animali	五禽戏	wuqinxi
Essenza	精	jing
Famiglia interna	内家	neijia
Fendere	捌	lie
Fuoco	离	li
Gongfu interno	内功	neigong
Grande circolazione celeste	大周天	dazhoutian
Gru bianca	白鹤	baihe
Impresa	公司	gongsi
Jin Gong	劲功	jingong

Kung fu	功夫	gongfu
Lago	兑	dui
Leggerezza e agilità	轻灵	qingling
Maestro	师傅	shifu
Mano a tegola	瓦拢掌	walongzhang
Mano del Buddha	佛手	foshou
Meditazione	冥想	mingxiang
Montagna	艮	gen
Nessuna estremità	无极	wuji
Otto divinazioni	八卦	bagua
Otto pezzi di broccato	八段锦	baduanjin
Palmo degli otto trigrammi	八卦掌	baguazhang
Passo dell'arciere	弓步	gongbu
Passo del cavallo	马步	mabu
Passo in avanti	进步	jinbu
Passo indietro	后退步法	houtuibufa
Piccola circolazione celeste	小周天	xiaozhoutian
Posizione del cavaliere	弓步	gongbu
Posizione su una gamba	独立步	dulibu
Potenza	劲	jin
Potenza interna	内劲	neijin
Premere	挤	ji
Pressione della cavità	点穴	dianxue
Pugno	拳	quan
Pugno lungo	长拳	changquan
Qi	气	qi
Qigong	气功	qigong
Raccogliere	采	cai
Respirazione	呼吸	huxi
Sbattere	靠	kao
Sei Combinazioni e Otto Metodi	六合八法	liuhebafa
Sigillare il respiro	闭气	biqu
Sostenere il Cielo	托天桩	tuotianzhuang
Spada	剑	jian
Spingere	按	an
Spirito	神	shen

Sprofondamento dei mille chili	千斤坠	qianjinzhui
Studente	学生	xuesheng
Strategia aziendale	经营策略	jingyincelue
Stress	压力	yali
Supremo Ultimo	太极	taiji
Taiji quan	太极拳	taijiquan
Tecniche del Cielo Posteriore	后天法	houtianfa
Tenere lontano	棚	peng
Terra	坤	kun
Turista	游客	youke
Taoismo	道教	daojiao
Vaso	经脉	jingmai
Vaso della Concezione	任脉	renmai
Vaso Governatore	督脉	dumai
Vecchia forma delle tredici posture	十三式	shisanshi
Vento	巽	xun
Via	道	dao
YinYang	阴阳	yinyang

Glossario Cinese-Italiano

汉/意辞典

Pinyin 拼音	<zh> 汉语	<it> 意大利语
An	按	Spingere
baduanjin	八段锦	Otto pezzi di broccato
bagua	八卦	Otto divinazioni
baguazhang	八卦掌	Palmo degli Otto trigrammi
baihe	白鹤	Gru bianca
Biqi	闭气	Sigillare il respiro
Cai	采	Raccogliere
chansigong	缠丝功	Bozzolo di seta
Dalu	大捋	Ampio indietreggiamento
dantian	丹田	Campo dell'Elisir
Dao	道	Via
daojiao	道教	Taoismo
dazhoutian	大周天	Grande Circolazione Celeste
dianxue	点穴	Pressione della cavità
Dui	兑	Lago
dulibu	独立步	Posizione su una gamba
dumai	督脉	Vaso Governatore
emeishierzhuang	峨眉十二庄	
foshou	佛手	Mano del Buddha
Gen	艮	Montagna
gongbu	弓步	Posizione del cavaliere
gongfu	功夫	Kung fu
gongshou	拱手	Arcuare le braccia
gongsi	公司	Impresa
gongsiwenhua	公司文化	Cultura aziendale
Gun	棍	Bastone
houtianfa	后天法	Tecniche del Cielo Posteriore
houtuibufa	后退步法	Passo indietro
huxi	呼吸	Respirazione
Ji	挤	Premere

jian	劍	Spada
Jin	勁	Potenza
jinbu	进步	Passo in avanti
jingangzhi	金剛指	Dito d'oro e d'acciaio
jingong	勁功	Jin Gong
Jing	经	Canale
Jing	精	Essenza
jingmai	经脉	Vaso
jingyincelue	经营策略	Strategia aziendale
jinzhongzhao	金钟罩	Campana Dorata
Kan	坎	Acqua
Kao	靠	Sbattere
Kun	坤	Terra
Li	离	Fuoco
Lie	捌	Fendere
liuhebafa	六合八法	Sei Combinazioni e Otto Metodi
Lujin	捋勁	Andare indietro
mabu	马步	Passo del cavallo
mianquan	绵拳	Boxe soffice
mingxiang	冥想	Meditazione
neidan	内丹	Elisir interno
neigong	内功	Gongfu interno
nejia	内家	Famiglia interna
nejin	内勁	Potenza interna
peng	棚	Tenere lontano
Qi	气	Qi
Qian	乾	Cielo
qianjinzhui	千斤坠	Sprofondamento dei mille chili
qigong	气功	Qigong
qinna	擒拿	Afferrare e controllare
qingling	轻灵	Leggerezza e agilità
quan	拳	Pugno
renmai	任脉	Vaso della Concezione
rujiasixiang	儒家思想	Confucianesimo
shen	神	Spirito
shifu	师傅	Maestro
shisanshi	十三式	Vecchia forma delle tredici posture

Taiji	太极	Supremo Ultimo
taijiquan	太极拳	Taiji quan
tiebushan	铁布衫	Camicia di ferro
tuotianzhuang	托天桩	Sostenere il Cielo
waidangong	外丹功	Elisir esterno
walongzhang	瓦拢掌	Mano a tegola
wuji	无极	Nessuna estremità
wuqinxi	五禽戏	Esercizio dei cinque animali
wuxing	五行	Cinque elementi
xiaojiutian	小九天	Cielo del Piccolo Nove
xiaozhoutian	小周天	Piccola circolazione celeste
xuesheng	学生	Studente
xun	巽	Vento
Yali	压力	Stress
yinyang	阴阳	YinYang
youke	游客	Turista

Bibliografia

- ABBIATI, Magda, *La lingua cinese*, Italia, Libreria editrice cafoscarina, 1992.
- ALADWANY, Adel M., *Change management strategies for successful ERP Implementation*, Business Process Management Journal, 2001.
- ANDREOTTI, Giulio, *Un gesuita in Cina (1552-1610): Matteo Ricci dall'Italia a Pechino*, Milano, Rizzoli, 2001.
- ARK, Denis, *Shaolin Invincible: The martial arts manifesto on finding the warrior within you*, N.p.: Gatekeeper Press, 2022.
- ASHKENAS, Ron, *Change Management Need to Change*, Harvard Business Review, 2013.
- AUTRU, Pasquale, *Tai Chi Chuan as a personal development process and its potential role in business management*, Italia, Associazione Italiana Cheng Mang Ching, 2017.
- BANDURA, A., *Self-efficacy mechanism in human agency*, American Psychologist, 1986.
- BENEDETTI, Roberto, *Tai Chi Chuan per occidentali inguaribili*, Italia, goWare, 2017.
- BODDE, Derk, *Needham on Chinese Philosophy and Science*, The Journal of Asian Studies, vol. 16, no. 2, 1957.
- BOSCHI, Giulia, *Medicina cinese: la radice e i fiori. Corso di sinologia per medici e appassionati*, Italia, Noi, 2003.
- BRACALENTI, Fernando, *Come riuscire ad ottenere una vita tranquilla ed equilibrata con la gioia nel proprio animo*, Italia, Youcanprint, 2019.
- BRANDIMARTI, Laura, *Taoism, Tai Chi Chuan and daily life*, Montecatini Terme, 2° Cheng Man Ch'ing Inter-school Meeting, 2008.
- BYRNE, B. M., *Measuring self-concept across the life span: Issues and instrumentation*, Washington DC, American Psychological Association, 1996.
- CAPRIOGLIO, Vittorio, *Così migliori memoria e lucidità mentale*, Italia, Edizioni Riza, 2022.
- CHEN, Chao-Chuan e LEE, Yuen-Ting, *Introduction: the diversity and dynamism of Chinese philosophies on leadership. Leadership and Management in China. Philosophies, Theories and Practices*, Cambridge Press, 2008.
- COLL, Joseph Maria, *Global Oriental Management*, Maastricht School of Management, Working Paper, 2014.
- DAVIS, Barbara, *The Taijiquan Classics: An Annotated Translation*, Stati Uniti, North Atlantic Books, 2004.
- DAVIS, Gary, *The eastern way: how Chinese philosophy can power innovation in business today*, China Economic Review Publishing, 2009.
- DELAGOZA, R. S., 1. *The Boxer Persecution (1890 - 1907)*, Vincentiana, Vol. 43 : No. 1, Articolo 2, 1999.

- DESPEUX, Catherine, *Taiji Quan. Tecnica di lunga vita*, Italia, Edizioni Mediterranee, 2007.
- DRACO, Melusine, *The Dictionary of Magic & Mystery*, Regno Unito, John Hunt Publishing, 2012.
- ESCH, T., *Health in stress: change in the stress concept and its significance for prevention, health and life style*, Gesundheitswesen, 2002.
- ESCH, Tobias, DUCKSTEIN, Jörg, WELKE, Justus, STEFANO, George B. e BRAUN, Vittoria, *Mind/body techniques for physiological and psychological stress reduction: Stress management via Tai Chi training – a pilot study*, Berlino, 2007.
- ESCH, T., FRICCHIONE, G. L., STEFANO, G. B., *The therapeutic use of the relaxation response in stress-related diseases*, Med Sci Monit, 2003.
- FALK, A., *Falk's Dictionary of Chinese Martial Arts*, Québec, tgl books, 2019.
- FOX, K. R., *The physical self and processes in self-esteem development*, In K. R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 111-139). Champaign, IL, Human Kinetics, 1997.
- GAFFNEY, David, *Chenjiagou: the history of the Taiji village*, Journal of Asian Martial Arts, Volume 17, No. 2, 2008.
- GAFFNEY, David e SIM, Davidine Siaw-Voon, *Chen Style Taijiquan: The Source of Taiji Boxing*, Blue Snake Books, 2001.
- GALAVOTTI, Alessandro, *La cultura aziendale. Una prospettiva pratica*, Italia, Edizioni del Faro, 2020.
- GALLO, Frank T., *Business Leadership in China - How to Blend Best Western Practices with Chinese Wisdom*, John Wiley & Sons, 2008.
- GARDNER, Daniel K., *Confucianism: A Very Short Introduction*, Regno Unito, Oxford University Press, 2014.
- GERSTNER, Ansgar, *The Tao of Business: Using Ancient Chinese Philosophies to Survive and Prosper*, China Economic Review Publishing for Earnshaw Books, 2008.
- GU, L., *Tai Chi Quan Shu 太极拳术*, Shanghai, Shanghai Education Press, 1982.
- HARRINGTON, Peter, *Peking 1900: The Boxer Rebellion*, Regno Unito, Bloomsbury Publishing, 2013.
- HENNIG, Alicia, *Daoism in Management*, Academia.eu, 2015.
- HONG, Hai, *Principles Of Chinese Medicine: A Modern Interpretation*, Second Edition, Singapore, World Scientific Publishing Company, 2015.
- JAMES, Ryan, *Self-Discipline: & Stoicism - 32 Small Changes to Create a Life Long Habit of Self-Discipline, Laser-Sharp Focus, and Extreme Productivity & Introduction to The Stoic Way of Life*, N.p.: Alakai Publishing LLC, 2021.
- KAHN, Ada P., *The Encyclopedia of Work-related Illnesses, Injuries, and Health Issues*, Stati Uniti, Facts on File, 2004.
- KANG, Gewu, *The Development of Tai Chi 全面梳理太极拳发展脉络*, China Wushu 3.: 5. 2001.

- KIELCE, Anton, *Taoismus*, München, 1985.
- KING, Peter e ZHANG, Wei, *Chinese and Western leadership models: a literature review*, Journal of Management Research Vol 6, 2014.
- KIVIMÄKI, M., LEINO-ARJAS, P., LUUKKONEN, R., RIIHIMÄKI, H., VAHTERA, J., KIRJONEN, J., *Work stress and risk of cardiovascular mortality: prospective cohort study of industrial employees*, BMJ, 2002.
- KUO, Simone, *Yin-Yang in Tai-Chi Chuan and Daily Life*, Stati Uniti, North Atlantic Books, 2004.
- KUTNER, N. G., BARNHART, H., WOLF, S. L., MCNEELY, E., XU, T., *Self-report benefits of Tai Chi practice by older adults*, Journal of Gerontology: Psychological Science, 1997.
- HUGHES, J. R., *Psychological effects of habitual aerobic exercise: A critical review*, Preventive Medicines, 1984.
- LANG, Carl e ZHANG, Jing Lydia, *A Taoist Foundation of System Modeling and Thinking*, Systems Dynamic Conference, 2002.
- LEE, Martin J., LEE, Emily e LEE, Melinda, *Healing Art Of Tai Chi, The: Becoming One With Nature*, Singapore, World Scientific Publishing Company, 2019.
- LI, F., DUNCAN, T. E., DUNCAN, S. C., MCAULEY, E., CHAUMETON, N. R., HARMER, P., *Enhancing the psychological well-being of elderly individuals through Tai Chi exercise: A latent growth curve analysis*, Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 2001.
- LI, F., MCAULEY, E., HARMER, P., DUNCAN, T. E., CHAUMETON, N. R., DUNCAN, S. C., *Tai Chi enhances self-efficacy and exercise behavior in older adults*, Journal of Aging and Physical Activity, 2001.
- LI, F., HARMER, P., CHAUMETON, N. R., DUNCAN, T. E. e DUNCAN, S. C., *Tai Chi as a Means to Enhance Self-Esteem: A Randomized Controlled Trial*, Journal of Applied Gerontology, 2002;21(1):70-89.
- LIZZA, Pierluigi, *La cultura aziendale*, Italia, Edizioni Univ. Romane, 2021.
- LIU, Tianjun, *Chinese Medical Qigong*, Regno Unito, Jessica Kingsley Publishers, 2013.
- MARSH, H. W., *The measurement of physical self-concept: A construct validation approach*, In K.F.J. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 27-58). Champaign, IL, Human Kinetics, 1997.
- MCAULEY, E., *Physical activity and psychosocial outcomes*, In C. Bouchard, R. J. Shephard, & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health: The consensus knowledge* (pp. 551-578). Champaign, IL: Human Kinetics, 1994.
- MCAULEY, E., KATULA, J., MIHALKO, S. L., BLISSMER, B., DUNCAN, T. E., PENA, M., et al., *Mode of physical activity and self-efficacy in older adults: A latent growth curve analysis*, Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 1999.
- MURADOFF, Grant, *Tai Chi Chuan. Disciplina del movimento per la ricerca dell'equilibrio del «Sé»*, Italia, Edizioni Mediterranee, 1977.

- OBUABASA SERIKALI, Mfundishi, *Tai Chi Chuan: An AfriAsian Resource for Health and Longevity*, Stati Uniti, iUniverse, 2006.
- OLSEN, Stuart Alves, *Intrinsic Energies of Tai Chi Chuan*, Dragoon Door Publications, 1995.
- OSPINA, Maria, *Meditation practices for health state of the research*, Stati Uniti, Diane Publishing, 2009.
- QIU, Xueqin e LIANG, Jian, *Research on the Development of Tai Chi Healthcare Tourism*, Double Blind Peer Reviewed International Research Journal, Global Journals, 2020.
- QU, Jason, *Self-Strengthening Movement of Late Qing China: an Intermediate Reform Doomed to Failure*, Canada, Canadian Center of Science and Education, 2016.
- QUACH, Andrew S. e ANDERSON, Elaine A., *Implications of China's Open-Door Policy for Families: A Family Impact Analysis*, Journal of Family Issues 29, no. 8 (August 2008): 1089-1103.
- ROSENBERG, M., SCHOOLER, C., SCHOENBACH, C., ROSENBERG, F., *Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes*, American Sociological Review, 1995.
- ROSS, D. D., *Essentials of Tai Chi and Qigong*, Virginia, The Great Courses, 2014.
- RYAN, A., *Globalisation and the 'Internal Alchemy' in Chinese Martial Arts: The Transmission of Taijiquan to Britain*, East Asian Science 2, 525-543, 2008.
- SANELLO, Frank e HANES, William Travis, *The Opium Wars: The Addiction of One Empire and the Corruption of Another*, Stati Uniti, Sourcebooks, 2002.
- SAWYER, Stephen, *The Tao as a Path*, Hanover College, Department of History, 1996.
- SIMPKINS, C. Alexander e SIMPKINS, Annellen M., *Simple Taoism: A Guide to Living in Balance*, Stati Uniti, Tuttle Publishing, 2015.
- SONSTROEM, R. J., *Exercise and esteem*, Exercise and Sport Sciences Reviews, 1984.
- SONSTROEM, R. J., *The physical self-system: A mediator of exercise and self-esteem*, In K. R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 3-26). Champaign, IL: Human Kinetics, 1997.
- SONSTROEM, R. J., *Physical self-concept: Assessment and external validity*, Exercise and Sport Sciences Reviews, 1998.
- SUTTON, N., *Gongu, Guoshu and Wushu*, Journal of Asian Martial Arts, Volume 2, 1993.
- THORNBURG, Gail, *Information Technology and Libraries*, Chicago Vol. 21, Fasc. 3, 2002.
- WALL, R. B., *Tai Chi and mindfulness-based stress reduction in a Boston Public Middle School*, J Pediatr Health Care, 2005.

- WANG, C., BANNURU, R., RAMEL, J., KUPELNICK, B., SCOTT, T. e SCHMID, C. H., *Tai Chi on psychological well-being: systematic review and meta-analysis*, BMC Complement Altern Med, 2010.
- WAINWRIGHT, D. e CALNAN, M., *Rethinking the work stress 'epidemic'*, Eur J Public Health, 2000.
- WATTS, Alan, *Tao: the watercourse way*, Pantheon Books, 1975.
- YANG, Jwing-Ming, *Iniziazione al Qigong cinese. Gli «otto Pezzi di Broccato»*, Italia, Edizioni Mediterranee, 2005.
- YANG, Jwing-Ming, *Qigong. Il segreto della giovinezza*, Italia, Edizioni Mediterranee, 2007.
- YANG, Jwing-Ming, *Tai Chi. Teoria e potenza marziale*, Italia, Edizioni Mediterranee, 2005.
- YU, G., *Essential Tai Chi Chuan Dictionary*, Beijing, People Sports Press, 1999.
- ZANG, Zhixue, LIU, Leigh Ann e LIU, XueFeng, *Chinese Tradition and Western Theories: Influences on Business Leaders in China*, in *Leadership and Management in China. Philosophies, Theories and Practices* edited by Chao-Chuan Chen and Yueh-Ting Lee, Cambridge Press, 2008.

Sitografia

Alegsaonline.com, *Wade-Giles*, in “it-alegsaonline.com”, URL <https://it.alegsaonline.com/art/106093> (2022).

BAI Shui, *The Spaniards Love the Chinese Martial Arts: the Tai Chi Becomes the Beloved of the Spaniards*, in “china.com.cn”, 2012, URL http://www.china.com.cn/travel/txt/2012-07/05/content_25814974.htm (2022).

Baidu 百度, URL <https://www.baidu.com/> (2022).

Baidu Baijiahao 百家号, URL <https://baijiahao.baidu.com/> (2022).

Baidu Baike 百科, URL <https://baike.baidu.com/> (2022).

Britannica, dizionario online, URL <https://www.britannica.com/> (2022).

Centro Tai Chi Chuan, URL <http://www.centrotaichichuan.it/> (2022).

CHANG Jiangyun, *2017 年武当山实现旅游收入 52.5 亿 接待游客 888.1 万人次* 2017 Nian wudang shan shixian lüyou shouru 52.5 Yi jiedai youke 888.1 Wan renci, in “news.hbtv.com.cn”, 2018, URL <http://news.hbtv.com.cn/p/1140564.html> (2022).

Chenvillage.com, *What's the Chen Village School of Tai Chi?*, in “chenvillage.com”, URL <https://www.chenvillage.com/back-in-the-day/whats-the-chen-village-school-of-tai-chi> (2022).

China Vitae, *Chinese People's Political Consultative Conference at All Levels*, in “chinavitae.com”, URL <https://www.chinavitae.com/institution/PCC/1810.101001&show=list> (2022).

China Vitae, *Biography of Guo Guangchang*, in “chinavitae.com”, URL https://www.chinavitae.com/biography/Guo_Guangchang/bio (2022).

Chinese Text Project, URL <https://ctext.org/> (2022).

Città dei mestieri, *Quali sono le funzioni aziendali*, in “cittadeimestieri.it”, 2020, URL <https://www.cittadeimestieri.it/news/quali-sono-le-funzioni-aziendali/#:~:text=Una%20funzione%20aziendale%20o%20area,delle%20competenze%20necessarie%20per%20svolgerle> (2022).

Creditjz.gov.cn, in “creditjz.gov.cn”, URL https://www.creditjz.gov.cn/wcm/content/detail/20210325111343_100047.html (2022).

CURCI Francesco, *Il radicamento in movimento*, in “taichionline.it”, URL <https://www.taichionline.it/taichiclopedia/attivita-generalispostamenti/852-il-radicamento-in-movimento.html> (2022).

Dao De Jing, in “ctext.org”, URL <https://ctext.org/dao-de-jing> (2022)

Daoyin, *Cos'è il Daoyin*, in “daoyin.it”, URL <http://www.daoyin.it/> (2022).

Data Commons, *Cina*, in “datacommons.org”, 2020, URL https://datacommons.org/place/country/CHN?utm_medium=explore&prop=amount&popt=EconomicActivity&cpv=activitySource%2CGrossDomesticProduction&hl=it (2022).

DeepL, URL <https://www.deepl.com/it/translator> (2022).

DEGLI AGOSTI Irene, MIRACCA Laura, *La medicina energetica: dalla fisica quantistica alle filosofie orientali*, in “doceo-ecm.it”, 2020, URL <https://www.doceo-ecm.it/medicina-energetica/> (2022).

Dizionari Corriere, dizionario online, URL <https://dizionari.corriere.it/> (2022).

FENG Alex, *The Five Animal Frolics*, in “interculturalroots.org”, 2021, [https://www.interculturalroots.org/product/the-five-animal-frolics-medical-qi-gong-5-of-12-bird-or-crane-by-dr-alex#:~:text=Wu%20Qin%20Xi%20\(%E4%BA%94%E7%A6%BD%E6%88%8F\)%20%E2%80%93,Dynasty%20\(25%2D220\)](https://www.interculturalroots.org/product/the-five-animal-frolics-medical-qi-gong-5-of-12-bird-or-crane-by-dr-alex#:~:text=Wu%20Qin%20Xi%20(%E4%BA%94%E7%A6%BD%E6%88%8F)%20%E2%80%93,Dynasty%20(25%2D220)) (2022).

Forbes, *Alibaba's Jack Ma Tops 2014 Forbes China Rich List*, in “forbes.com”, 2014, URL <https://www.forbes.com/sites/forbespr/2014/10/28/alibabas-jack-ma-tops-2014-forbes-china-rich-list/?sh=564040a55989> (2022).

Forbes, *In Pictures: 48 Heroes of Philanthropy*, in “forbes.com”, 2010, URL https://www.forbes.com/global/2010/0315/philanthropy-gautschi-krishnan-nilekani-heroes-of-philanthropy_slide.html?sh=66f04b2b63d2 (2022).

Fsonline.com.cn, URL <http://www.fsonline.com.cn/> (2022).

GAMUZZA Marco, *Zhang San Feng: Storia del Fondatore del Tai Chi Chuan*, in “marcogamuzza.it”, URL <https://www.marcogamuzza.it/zhang-san-feng/> (2022).

GAROFALO Michael P., *Chang San-Feng*, in "egreenway.com", 2020, URL <https://www.egreenway.com/taichichuan/chang1.htm> (2022).

Garzantilinguistica.it, *Dizionario online*, URL <https://www.garzantilinguistica.it/ricerca/> (2022).

GIGANTESCO Antonella, LEGA Iliaria, *Stress lavorativo e salute mentale*, in "epicentro.iss.it", 2014, URL <https://www.epicentro.iss.it/lavoro/GigantescoLega2014> (2022).

Globrand, 郭广昌: *让世界看见你 guoguangchang: rang shijie kanjian ni*, in "globrand.com", 2010, URL <https://www.globrand.com/2010/487223.shtml> (2022).

Glossariomarketing.it, *Benchmarking*, in "glossariomarketing.it" URL <https://www.glossariomarketing.it/significato/benchmarking/> (2022).

Golden Lion Academy, *History of Tai Chi*, in "goldenlion.com.au", URL <https://www.goldenlion.com.au/tai-chi/history-tai-chi/> (2022).

Golden Lion Academy, *Tai Chi Philosophy*, in "goldenlion.com.au", URL <https://www.goldenlion.com.au/tai-chi/history-tai-chi/philosophy/> (2022).

HEALY James, SHI Baoyin, QI Xin, *Tai chi changes the face of quaint, quiet farming village*, in "chinadaily.com.cn", 2015, URL http://www.chinadaily.com.cn/culture/2015-11/12/content_22437100.htm (2022).

Huffpost, *Jack Ma: 5 consigli per il successo dal fondatore di Alibaba: "Se siete ancora poveri a 35 anni lo meritate"*, in "huffingtonpost.it", 2014, URL https://www.huffingtonpost.it/2014/09/26/jack-ma-consigli-alibaba_n_5886662.html (2022).

Hurun, 2019 LEXUS · *Hurun China Rich List*, in "hurun.net", 2019, URL <https://www.hurun.net/en-US/Rank/HsRankDetails?pagetype=rich&num=XMTO3GFA> (2022).

Iask, URL <https://iask.sina.com.cn/> (2022).

Il Post, *Il miliardario cinese Jack Ma ha riunito tutti i principali attori di arti marziali per fare un video in cui li picchia tutti*, in "ilpost.it", 2017, URL <https://www.ilpost.it/ashes/jack-ma-arti-marziali/> (2022).

Inail, *Rischio stress lavoro-correlato*, in “inail.it”, 2022, URL <https://www.inail.it/cs/internet/attivita/ricerca-e-tecnologia/area-salute-sul-lavoro/rischi-psicosociali-e-tutela-dei-lavoratori-vulnerabili/rischio-stress-lavoro-correlato.html#:~:text=Nell'Accordo%20quadro%20europeo%20del,corrispondere%20alle%20richieste%20o%20alle> (2022).

Jingchu Net - Hubei Daily, in “hb.qq.com”, 2014, URL <http://hb.qq.com/a/20141125/015495.html> (2022).

Jjcjh.com, 2019“珠海企联杯” 珠海市企业家太极拳活动隆重举行 2019“Zhuhai qi lian bei” zhuhai shi qiye jia taiji quan huodong longzhong juxing, in “jjcjh.com”, 2019, URL <http://www.jjcjh.com/index.asp?News/Industry/11323.html> (2022).

KOENIG Neil, *A look inside the richest club in China*, in “bbc.com”, 2014, URL <https://www.bbc.com/news/business-29707913> (2022).

Kungfulife.net, *La posizione du li bu*, in “kungfulife.net”, URL <https://www.kungfulife.net/la-posizione-du-li-bu/> (2022).

La Gru Bianca, *Impostazione della mano*, in “grubianca.it”, 2018, URL <https://www.grubianca.it/impostazione-della-mano-e-metodo-della-mano/> (2022).

La via del T'ai Chi, *Taiji Quan: Forma 42*, in “laviadeltaichi.it”, 2018, URL [https://www.laviadeltaichi.it/taiji-quan-forma-42#:~:text=di%20Taiji%20quan%20.-,Si%20tratta%20della%20stessa%20sequenza%20di%20movimenti%20eseguita%20da%20due,forma\)%20composta%20di%2042%20movimenti](https://www.laviadeltaichi.it/taiji-quan-forma-42#:~:text=di%20Taiji%20quan%20.-,Si%20tratta%20della%20stessa%20sequenza%20di%20movimenti%20eseguita%20da%20due,forma)%20composta%20di%2042%20movimenti) (2022).

LI Rongmei, *Taijijian - La spada*, in “lirongmei.it”, URL <https://www.lirongmei.it/taijijian-la-spada/> (2022)

LI Xiaodong, *太极拳申遗成功, 要防“伪大师”的高级黑* *Taiji quan shen yi chenggong, yao fang “wei dashi” de gaoji hei*, in “baijiahao.baidu.com”, 2020, URL <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1686468133340728503&wfr=spider&for=pc> (2022).

LI Yang, *Time to reclaim authenticity of tai chi*, in “global.chinadaily.com.cn”, 2020, URL <http://global.chinadaily.com.cn/a/202012/21/WS5fdfe5baa31024ad0ba9ce9a.html> (2022).

LinkedIn, *Taiji Zen Profile*, in “linkedin.com”, URL <https://www.linkedin.com/company/taiji-zen> (2022).

MA Zhongdong, *太极拳理与企业家管理理念 taijiquanli yu qiyejia guanli linian*, in “xueshu.baidu.com”, 2017, URL https://xueshu.baidu.com/usercenter/paper/show?paperid=1q6k0v308q570070bd5w0010pw734792&site=xueshu_se (2022).

MILANI E., *I 5 elementi della medicina energetica cinese*, in “cure-naturali.it”, URL <https://www.cure-naturali.it/articoli/terapie-naturali/medicina-alternativa/i-5-elementi-della-medicina-energetica-cinese.html> (2022).

MILLSTINE Denise, *Tocco terapeutico*, in “msdmanuals.com”, 2021, URL <https://www.msdmanuals.com/it-it/professionale/argomenti-speciali/medicina-integrativa-complementare-e-alternativa/tocco-terapeutico> (2022).

My Personal Trainer, *Utilità del ciclo allungamento-accorciamento*, in “my-personaltrainer.it”, 2019, URL <https://www.my-personaltrainer.it/fisiologia/meccanica-muscolare2.html> (2022).

OECD Data, *Hours Worked*, in “data.oecd.org”, 2021, URL <https://data.oecd.org/emp/hours-worked.htm> (2022).

OCSE, *OECD - Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico*, in “dt.mef.gov.it”, URL https://www.dt.mef.gov.it/it/attivita_istituzionali/rapporti_finanziari_internazionali/organismi_internazionali/ocse/ (2022).

OSSOLA M., *Tai chi chuan: cos'è, come si pratica, esercizi e benefici*, *Meditazione e Benessere*, in “meditazionezen.it”, URL <https://www.meditazionezen.it/tai-chi-chuan/> (2022).

Palantir Daily, *Some Unique Facts Exposed About Palantir CEO Alex Karp*, in “dailypalantir.com”, URL <https://www.dailypalantir.com/post/some-unique-facts-exposed-about-palantir-ceo-alex-karp> (2022).

PARISI Sabrina, *Lingua cinese: alla scoperta del cinese mandarino e della scrittura cinese*, in “viaggio-in-cina.it”, 2021, URL <https://www.viaggio-in-cina.it/cina-cultura/lingua-cinese/> (2022).

Pictet, *Che cos'è la Belt & Road Initiative*, in “am.pictet”, 2021, URL <https://am.pictet/it/blog/articoli/mercati-e-investimenti/belt-e-road-cos-e-e->

quali-sono-gli-accordi-tra-italia-e-cina#:~:text=Cos'%C3%A8%20la%20Belt%20%26%20Road,e%20con%20le%20loro%20aziende (2022).

Qianjiang Evening News, in “qjwb.thehour.cn”, 2008, URL http://qjwb.thehour.cn/html/2008-07/04/node_109.htm (2022).

ROSIELLO Annalisa, *Stress lavoro correlato e burnout*, in “wikilabour.it”, URL <https://www.wikilabour.it/dizionario/salute-e-sicurezza/stress-lavoro-correlato-e-burnout/> (2022).

三江学院 Sanjiang University, URL <https://www.sju.edu.cn/> (2022).

ScienceDirect, *Self-Perception*, in “sciencedirect.com”, URL <https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/self-perception> (2022).

Scol.com.cn, *巴蜀武术养生学院成立 今秋正式招生 Bashu wushu yangsheng xueyuan chengli jinqiu zhengshi zhaosheng*, in “sichuan.scol.com.cn”, 2016, URL <https://sichuan.scol.com.cn/ggxw/201605/54545029.html> (2022).

SCOMPARIN Nicola, *Sotto Progetto Turismo Sanitario*, in “primosalute.it”, 2020, URL <https://www.promisalute.it/servizi/Menu/dinamica.aspx?idSezione=21894&idArea=21895&idCat=21895&ID=21895&TipoElemento=area#:~:text=Con%20il%20termine%20%E2%80%9Cturismo%20sanitario,professionista%20sanitario%20di%20propria%20scelta> (2022).

SHEN Alice, *Alibaba's Jack Ma stars in short kung fu movie to promote tai chi*, in “scmp.com”, 2017, URL <https://www.scmp.com/news/china/article/2117518/alibabas-jack-ma-stars-short-kung-fu-movie-promote-tai-chi> (2022).

SIGNORELLO Antonio, *Il ruolo dell'autostima nella produttività aziendale*, in “risorseumane-hr.it”, 2022, URL <https://www.risorseumane-hr.it/ruolo-autostima-produttivita-aziendale/> (2022).

Sina, *郭广昌爱上太极拳 guo Guangchang aishang taijiquan*, in “finance.sina.com.cn”, 2010, URL <http://finance.sina.com.cn/leadership/crz/20100803/09358411866.shtml> (2022).

Sina, *全国卫生与健康大会 19 日至 20 日在京召开* *Quanguo weisheng yu jiankang dahui 19 ri zhi 20 ri zaijing zhaokai*, in “finance.sina.com.cn”, 2016, URL <https://finance.sina.com.cn/roll/2016-08-20/doc-ifxvcrv0447863.shtml> (2022).

Taiji forum, *Push hands*, in “taiji-forum.com”, URL <https://taiji-forum.com/glossary/push-hands/> (2022).

Taiji.net.cn, *复星集团董事长郭广昌与太极拳* *fuxingjituan dongshizhang guoguangchang yu taijiquan*, in “taiji.net.cn”, 2014, URL <https://www.taiji.net.cn/article-20064-1.html> (2022).

Taiji.net.cn, *顺商企业家太极文化俱乐部成立陈家沟太极传人陈大伟任总教练* *Shun shang qiye jia taiji wenhua julebu chengli chen jia gou taiji chuanren chendawei ren zong jiaolian*, in “taiji.net.cn”, 2018, URL <https://www.taiji.net.cn/article-30569-1.html> (2022).

Tibicon, *Teoria sociale cognitiva (socio-cognitiva)*, in “tibicon.net”, URL <https://www.tibicon.net/glossario/t/teoria-sociocognitiva-albert-bandura/> (2022).

TOBRUK Dario, *La respirazione patologica: fisiologia polmonare e alterazione del respiro*, in “dimensioneinfermiere.it”, 2020, URL <https://www.dimensioneinfermiere.it/la-respirazione-patologica-alterazione-del-respiro/> (2022).

Toniolo F., *Posizione del Cavaliere: La Stabilità, La via del T'ai Chi*, in “laviadeltaichi.it”, 2018, URL <https://www.laviadeltaichi.it/posizione-del-cavaliere-la-stabilita> (2022).

Treccani.it, *Enciclopedia online, Istituto dell'Enciclopedia Italiana*, URL <https://www.treccani.it/> (2022).

Università Cusano, *Teoria dell'apprendimento sociale: cos'è, come nasce, sviluppi*, in “padova.unicusano.it”, 2021, URL <https://padova.unicusano.it/studiare-a-padova/teoria-dellapprendimento-sociale/> (2022).

University of Tennessee at Chattanooga, *The story of Tai Chi (or Taijiquan)*, in “utc.edu”, URL <https://www.utc.edu/arts-and-sciences/social-cultural-and-justice-studies/anthropology/wheelchair-tai-chi-chuan-program/story> (2022).

VITALE Igor, *Autostima globale e autostima specifica in psicologia cosa sono e perché sono utili*, in “igorvitale.org”, URL <https://www.igorvitale.org/autostima-globale-e-autostima-specifica-in-psicologia-cosa-sono-e-perche-sono-utili/> (2022).

WANG Yu, REN Xiaojin, *Profit from peace*, in “chinadaily.com.cn”, 2017, https://www.chinadaily.com.cn/business/2017-08/07/content_30350569.htm (2022).

World Huanqiu, in “world.huanqiu.com”, 2016, URL http://world.huanqiu.com/GT_European/2016-10/9608025.html (2022).

武术世家 *wushu shijia*, URL <http://www.wushupeixunban.com/> (2022).

Yi jing, in “ctext.org”, URL <https://ctext.org/book-of-changes/yi-jing> (2022).

Youtube, *Gong Shou Dao*, in “youtube.com”, 2020, URL https://www.youtube.com/watch?v=SGtTu6Ys51k&ab_channel=YOUKUMO VIE-GetAPPnow (2022).

Zdic.net, dizionario cinese online, URL <https://www.zdic.net/> (2022).

ZHANG Giulia, *Feste e festività cinesi: calendario e giorni festivi 2022/2023*, in “viaggio-in-cina.it”, 2022, URL <https://www.viaggio-in-cina.it/strumenti/cina-realta/feste-in-cina.htm> (2022).

知识贝壳 *zhishi beike*, dizionario specialistico cinese, URL <https://www.zsbeike.com/cd/40257129.html> (2022).

Zhuangzi, in “ctext.org”, URL <https://ctext.org/zhuangzi/full-understanding-of-life> (2022).

Risorse fotografiche e immagini

- Fig. 1: da China Highlights, *Lingua cinese: alla scoperta del cinese mandarino e della scrittura cinese*, 2021, in “viaggio-in-cina.it”, URL <https://data.viaggio-in-cina.it/kcfinder/upload/it/image/Sabrina/Hanzi400.jpg> (23/07/2022).
- Fig. 2: da Saratoga Living, *SPAC and COESA Team Up to Host Tai Chi, Meditation Series*, 2020, in “saratogaliving.com”, URL https://saratogaliving.com/wp-content/uploads/2020/06/Tai-Chi_Web.jpg (22/07/2022).
- Fig. 3: da Cultura, *Yin e Yang: qual è il loro significato?*, 2014, in “cultura.biografieonline.it”, URL <https://cultura.biografieonline.it/wp-content/uploads/2014/01/simbolo.jpg> (02/08/2022).
- Fig. 4: da Big Tree Healing, *5 Elements for Beginners*, 2020, in “bigtreehealing.com”, URL <https://www.bigtreehealing.com/wp-content/uploads/2018/04/5-Elements-consol-generate400x382.png> (03/08/2022).
- Fig. 5: da Wikipedia, *Hua Tuo*, in “it.wikipedia.org”, 2020, URL <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4d/HuaTuo.jpg> (03/08/2022).
- Fig. 6: da Vibrant Dot, *Zhang Sanfeng (张三丰), Founder of Tai Chi: The Extraordinary Story of a Mysterious Hero*, in “vibrantdot.co”, 2019, URL <https://vibrantdot.co/wp-content/uploads/2019/01/feature-pic.jpg> (03/08/2022).
- Fig. 7: da TaichiBlog.it, *Una breve storia su Yang Luchan, il maestro di Taijiquan che creò lo stile Yang*, in “taichiblog.it”, URL <https://taichiblog.it/wp-content/uploads/2020/04/yang-luchan-210x300.jpeg> (22/07/2022).
- Fig. 8: da Alizila, *Star-Studded Film With Jack Ma Promotes Tai Chi, Chinese Culture*, in “alizila.com”, 2017, URL <https://osssource.alizila.com/uploads/2017/11/Jack-Ma-Gongshoudao-Tai-Chi.png> (22/07/2022).
- Fig. 9: da BBC online, *A look inside the richest club in China*, in “bbc.com”, 2014, URL <https://www.bbc.com/news/business-29707913> (22/07/2022).
- Fig. 10: da I Ching Online, *I Ching Hexagram 20. Kuan / Contemplation (View)*, in “iching-online.com”, URL <https://www.iching-online.com/images/hexagram20.png> (24/07/2022).