

# TAI CHI CHUAN

The Newsletter of the International Yang Style Tai Chi Chuan Association  
Versione italiana

No. 2 – March 2000  
Traduzione a cura di Roberta e Vera Lazzeri

## Crescendo giorno dopo giorno

L  
e  
t  
t  
e  
r  
a  
  
del  
  
d  
i  
r  
e  
t  
t  
o  
r  
e

Appena entrati nel Nuovo Anno, possiamo voltarsi indietro e vedere che il 1999 è stato davvero un anno fuori dal comune. Col duro lavoro e l'apporto di ognuno l'Associazione ha iniziato ad operare con grande successo, si è posta così la prima pietra miliare nella storia dell'Associazione. Guardiamo indietro al 1995, quando Horacio, Han e Bill hanno iniziato con il Centro Yang Chengfu Tai Chi Chuan USA, gettando solide basi per l'Associazione Internazionale e spianando la strada per la costituzione di altri Centri Yang Chengfu Tai Chi Chuan in 11 paesi. Ora, con la costituzione di nuovi Centri in Argentina, Norvegia, Germania e Svizzera, il numero totale dei Centri è già arrivato a 20. L'Associazione Internazionale ha iniziato con meno di 100 associati in Agosto ed ora è già arrivata a più di 500 con nuovi membri che si aggiungono ogni giorno. Tutti questi successi indicano il duro lavoro di ognuno. Ci sono state alcune mancanze insieme a queste conquiste. L'Associazione era priva d'esperienza quando è stata fondata. La sua struttura è scarsamente definita in alcuni settori ed il sistema di supporto ai centri ed agli individui non è ancora perfetto. Finanziariamente le entrate dell'Associazione non coprono ancora le spese. Ognuna di queste aree richiede miglioramenti.

Guardando avanti a quello che rimane dell'anno 2000, l'Associazione Internazionale dovrà procedere secondo il suo corso di sviluppo come stabilito nella Costituzione. Dovrà continuare a sviluppare i Centri Yang Chengfu Tai Chi Chuan ed i soci individuali, ampliare gli scopi dell'Associazione e sforzarsi di divulgare meglio il Tai Chi Chuan Stile Yang Tradizionale per migliorare il livello di pratica dei suoi associati. L'Associazione dovrà istituire il Dipartimento Formazione e Competizione per iniziare ad attuare il sistema di valutazione e formare gli istruttori ed i giudici dell'Associazione, iniziando così la preparazione per il 20° anniversario della fondazione dell'Associazione dello Shanxi nel 2002.

Il bollettino è uno dei principali servizi offerti ai membri dall'Associazione. Io spero che ognuno di voi offrirà suggerimenti e critiche per arricchire il bollettino ed aumentarne la qualità. L'Associazione quindi si coordinerà coi Centri per promuovere i seminari di quest'anno al fine di avere una buona partecipazione. L'accrescimento dell'Associazione ed il duro lavoro di ognuno vanno di pari passo. Io spero di tutto cuore che ogni associato possa lavorare insieme in pieno accordo per far progredire le finalità dell'Associazione: incrementare la longevità e migliorare la salute dell'umanità.

Yang  
Jun,  
Presidente

## TAI CHI CHUAN

Marzo 2002

**Direttore capo**  
Yang Jun

**Direttore responsabile**  
Jeremy Blodgett

**Contributi**  
Netta Frister Aaron  
Ed Boates  
Eivor Haijan  
Jerry Karin  
Claudio Belelli Marchedini  
Centro del Michigan

Tutti gli appassionati del Tai Chi Chuan sono invitati a inviare articoli, lettere e foto per la pubblicazione.

Suggerimenti sul contenuto e la forma di questo bollettino sono altrettanto benvenuti.

Per favore inviate in formato elettronico a:  
[editor@yangstyletaichi.com](mailto:editor@yangstyletaichi.com)  
o per posta a:  
International Yang Style Tai Chi Chuan Association  
606 Maynard Ave. So.  
Stanza 107  
Seattle WA 98104, USA

Tutti i diritti sono riservati  
Qualsiasi riproduzione  
senza permesso è  
severamente proibita.

# Breve biografia della famiglia Yang

di Yang Jun, tradotto in inglese da Jeremy Blodgett

Il taijiquan stile Yang è una delle gemme nel reame delle arti marziali Cinesi. Fin dal fondatore del taijiquan stile Yang, Yang Lu Chan, dai suoi figli, Yang Ban Hou e Yang Jian Hou, nipoti, Yang Shao Hou e Yang Cheng Fu, e pronipoti, Yang Zhen Ming, Yang Zhen Ji, Yang Zhen Duo e Yang Zhen Guo, tutti insieme hanno lavorato a ricercare, cambiare, sviluppare e diffondere il taijiquan. Il taijiquan stile Yang è diventato ampio ed aggraziato, ben strutturato, leggero, gentile e fluido, pur mantenendo gli aspetti delle arti marziali. È anche un metodo per accrescere la salute e curare la malattia. Il taijiquan è amato da decine di milioni di praticanti, che lo diffondono sia in patria che all'estero. È divenuto la più popolare di tutte le arti marziali Cinesi, dando un notevole contributo alla salute dell'umanità. Quest'anno, 200° anniversario della nascita di Yang Lu Chan, onoriamo la memoria delle successive generazioni di avi e li guardiamo con reverenza. Questo articolo è una biografia della famiglia Yang, che permette agli amanti del taijiquan di capire meglio la storia del taijiquan stile Yang.

Yang Fu Kui, poi chiamato Yang Lu Chan (avendo "Lu" due differenti caratteri cinesi) nacque nel 1799 e morì nel 1872. La famiglia di Yang Lu Chan proveniva dalla Provincia di Hebei, Prefettura di Guangping, contea di Yongnian e fin dall'infanzia la sua famiglia era povera. Seguiva suo padre coltivando i campi e da giovanetto facendo lavori saltuari. Un periodo di lavoro temporaneo lo passò facendo lavoretti alla farmacia Cinese Tai He Tang situata nella parte occidentale della città di Yongnian (la farmacia era stata aperta da Chen De Hu del villaggio Chen nella Provincia di Henan, Prefettura di Huaiqing, contea di Wen). Da ragazzo, Yang Lu Chan amava le arti marziali e aveva

cominciato a studiare Chang Chuan, raggiungendo un certo livello di abilità. Un giorno vide alcuni teppisti che venivano alla farmacia in cerca di guai. Uno dei soci della farmacia usò una specie di arte marziale, che Yang Lu Chan non aveva mai visto prima, e ne ebbe facilmente ragione. Perciò Yang Lu Chan decise di studiare col proprietario della farmacia Tai He Tang, Chen De Hu. Questi vide che Yang Lu Chan si appassionava ed era ansioso di studiare, cosicché lo mandò al villaggio Chen dal maestro Chen Chang Xing, 14° generazione della famiglia Chen.

Yang Lu Chan fece un lungo e difficoltoso viaggio a piedi verso il villaggio Chen per conoscere Chen Chang Xing come suo maestro. Per tradizione della famiglia Chen il taijiquan generalmente non veniva insegnato al di fuori della famiglia stessa. Chen Chang Xing decise che Yang Lu Chan avrebbe potuto entrare soltanto nel cortile anteriore e non nel cortile interno. Dopo aver passato molti anni al villaggio Chen senza ricevere nulla, un giorno Yang Lu Chan fu svegliato dai suoni "Heng!", "Ha!" provenienti dal cortile interno. Yang Lu Chan si arrampicò su un albero del cortile anteriore e si calò nel cortile interno. Quando vide Chen Chang Xing che insegnava taiji ad un gruppo di studenti, Yang Lu Chan fu estremamente felice.

Da quel giorno in poi, ogni notte sarebbe andato a guardare quelli che praticavano, e poi segretamente praticava da solo. Dopo aver praticato in tal modo per un po' di tempo, l'abilità di Yang Lu Chan era grandemente aumentata. Una volta mentre giocava con uno dei più giovani della famiglia Chen, Yang Lu Chan involontariamente usò un impeto di energia taijiquan per gettarlo a terra. Questo attirò l'attenzione di Chen Chang Xing

che chiese personalmente a Yang Lu Chan come ne fosse stato capace. Dopo che Yang Lu Chan gli ebbe spiegato la ragione, Chen Chang Xing spinse Yang Lu Chan ad avere una competizione con un altro studente, finita con la sconfitta dello studente. Chen Chang Xing fu molto sorpreso dal talento di Yang Lu Chan e notò anche la sua sincerità e natura gentile. Fece un'eccezione e accettò Yang Lu Chan come studente esterno. Yang Lu Chan passò molti anni praticando duramente da mattina a sera e poi tornò a Yongnian. I circoli di arti marziali in Yongnian, saputo che Yang Lu Chan era tornato dal suo periodo di studio, vollero uno dopo l'altro competere con lui. Una volta, nel combattimento Yang Lu Chan perse il controllo e fu battuto dal suo avversario. Arrabbiato con se stesso, decise di ritornare al villaggio Chen per accrescere la sua abilità. Dopo molti altri anni di studio, ritornò a Yangnian per testare le sue capacità con i massimi esperti di arti marziali. Benché questa volta nessuno lo sconfisse, non ebbe però un netto sopravvento. Yang Lu Chan disse a se stesso che, benché fosse stato al villaggio Chen a studiare per due volte, non aveva imparato l'essenza del taiji. Perciò andò per la terza volta al villaggio Chen per accrescere la sua abilità.

*Immagine:*

*Yang Fu Kui  
(Lu Chan)*

Chen Chang Xing vide che Yang Lu Chan era sincero nel suo desiderio di migliorare e che studiava molto seriamente. Ne fu profondamente commosso e gradualmente passò la sua conoscenza a Yang Lu Chan. Dopo molti anni di severa pratica e studio, l'abilità di Yang Lu Chan era pura e la sua capacità marziale molto progredita. Divenne uno degli eccezionali praticanti dello stile Chen. Questa volta quando Yang Lu Chan rientrò a Yongnian nessuno osò sfidarlo.

Dopo che Yang Lu Chan passò i 40 anni, fu invitato a Pechino per insegnare taijiquan. In un torneo presso la residenza di un nobile sbaragliò gli avversari e la sua reputazione aumentò. Yang Lu Chan guadagnò l'appellativo "Yang l'invincibile" e portò il mondo delle arti marziali a lustrarsi gli occhi alla nuova visione del taijiquan. Da allora in poi, molti studiarono con Yang Lu Chan a Pechino. Anche molti parenti e inservienti dell'imperatore della dinastia Qing vollero ricevere l'insegnamento. Più tardi, Yang Lu Chan fu capo allenatore di arti marziali per la Guardia Imperiale.

All'inizio, quando Yang Lu Chan stava studiando, il suo scopo era principalmente essere capace di controllare l'avversario e proteggere se stesso. Dopo, mentre insegnava a Pechino, alcuni dei parenti e degli inservienti dell'imperatore non erano in grado di padroneggiare alcuni dei movimenti più difficoltosi.

Durante questo periodo notò anche che alcuni dei più malati e deboli, dopo un periodo di pratica, erano divenuti molto forti.

Arrivò così a capire che la pratica del taiji aveva effetti sul prolungamento della vita. Yang Lu Chan gradualmente cominciò a cancellare alcuni colpi di piede, alcuni salti e movimenti di rilascio dell'energia. Le mosse furono gradualmente cambiate per divenire più lente e con la forza all'interno, mentre ancora mantenevano gli aspetti di attacco e difesa delle arti marziali. Era ora molto più facile per tutti praticare e sviluppare le funzioni curative e rafforzanti.

Il cambiamento del pensiero di Yang Lu Chan sul taijiquan avrebbe più tardi avuto un profondo effetto sulla seconda e terza generazione della famiglia Yang.

***Continua nel prossimo numero***

## **Consiglio Direttivo**

Yang Zhenduo, *Chairman*

Yang Jun, *Presidente*

## **Consiglio Consultivo**

Sergio Airone

Dave Barrett

Jeremy Blodgett, *Segretario/Tesoriere*

Dr. James Fox

Marco Gagnon, *Direttore Artistico*

Dr. Jean-Marc Geering

Frank Grothstuck

Rude Ingebrigtsen

Jerry Karin, *V.P. Comunicazioni*

Andy Lee

Andre Leray

Nelly Leray

Horacio Lopez

Claudio Mingarini

Pat Rice

Roque Enrique Severino

Angela V.S. Soci

Therese Mei Mei, *V.P. Europa*

Michel Tremblay

Giuseppe Turturo

Bill Walsh

Han Hoon Wang

## **International Yang Style Tai Chi Chuan**

### **USA**

606 Maynard Avenue South

Stanza 107

Seattle, Washington, 98104

USA

(206) 447-2759

### **CINA**

N. 10 Wu Cheng Street

Taiyuan, Shanxi P.R.C. 030006

86-351-7042713

### **EUROPA**

Valhallavagen 58

11427 Stockholm, Sweden

46-8-201800

fax 46-8-210832

# Albero genealogico della Famiglia Yang



# Discorso sulla pratica del Taiji

di Yang Chengfu tradotto in inglese da Jerry Karin

Benché ci siano molti differenti stili di arti marziali Cinesi e tutti parimenti abbiano di generazione in generazione cercato di spiegare i principi e la teoria contenuti in queste tecniche, non ci sono mai pienamente riusciti. Comunque, se uno studente userà lo sforzo di un giorno di pratica, riceverà il risultato di un giorno di lavoro. “Di giorno in giorno, di mese in mese la pratica si accumula fino a quando tutto va naturalmente a posto”.

Il Taijiquan è l'arte di usare durezza rivestita da morbidezza come un ago nascosto nel cotone; c'è molta filosofia contenuta nelle tecniche, nella fisiologia e nella fisica. Quindi chi vorrà far ricerche dovrà sottostare ad un preciso processo di sviluppo per un considerevole periodo di tempo. Sebbene uno possa avere l'insegnamento di un buon maestro e la critica di buoni amici, la cosa più importante e di cui nessuno può fare a meno è l'allenamento giornaliero personale. Senza questo puoi discutere e analizzare tutto il giorno, pensare e ponderare per anni, ma quando un giorno incontri un avversario sei come un buco con niente dentro – sei ancora molto inesperto, mancante delle abilità (kung fu) nate dalla pratica quotidiana. Questo è quello che gli anziani vogliono dire con “non serve pensare continuamente, meglio praticare”. Se non hai problemi, mattina o sera, caldo o freddo non ti fanno differenza, e quindi appena ci pensi cominci ad allenarti, allora giovane o vecchio, uomo o donna, sarai comunque ricompensato da successo.

In questi giorni da nord a sud, dalle regioni del Fiume Giallo alle regioni del Fiume Yangtse, sempre più compagni studiano Taijiquan, e questo vuol dire avere a cuore il

*Immagine di  
Yang Chengfu*

futuro delle arti marziali. Comunque, tra questi compagni non c'è scarsità di quelli che, pur concentrandosi e praticando duramente, studiando sinceramente, e il cui futuro dovrebbe essere senza limiti, non riescono a evitare due tipi di tranelli: nel primo caso ci sono quelli molto dotati, ancora giovani e forti, capaci di una certa critica su molti punti, la cui comprensione sorpassa quella della maggioranza della gente; ahimè una volta che raggiungono qualche piccolo risultato, si soddisfano troppo rapidamente, si fermano a mezzo e mai giungono realmente a compimento. In seconda istanza, le persone troppo ansiose di fare rapidi progressi, iniziano tutto insieme in modo superficiale e prima di un anno hanno fatto completamente la forma a mani nude, la spada, la sciabola e la lancia. Benché possano “dipingere una zucca seguendo un modello”, realmente non hanno raggiunto l'illuminazione. Quando guardi con attenzione le loro direzioni, movimento, corpo superiore e inferiore, interno ed esterno, niente risulta corretto. Per correggerli, devi correggere ogni loro mossa, e le correzioni date al mattino sono dimenticate alla sera. Per questo spesso si sente dire: “è facile imparare il taiji, ma è difficile correggerlo”. Questo perché la gente cerca di imparare troppo in fretta. Tali persone mantengono i loro errori e li trasmettono alla generazione successiva, ingannando sia se stessi che gli altri, e questa è la cosa più scoraggiante per il futuro

dell'arte.

Nel Taijiquan prima impariamo la forma o struttura. Questo vuol dire, secondo ogni posizione nominata dal manuale, che ci vengono insegnate le posizioni da un maestro, una alla volta. Lo studente fa del suo meglio per calmare la mente e, in silenzio, con attenzione, ponderando, provando, esegue i movimenti: questo si chiama “praticare la forma”. In questo momento lo studente fa attenzione a “interno”, “esterno”, “superiore”, “inferiore”. “Interno” significa “usare l'intenzione piuttosto che la forza”. “Inferiore” significa “il qi affonda nel campo di cinabro (dantian)”. “Superiore” significa “Vuoto, vivo, che spinge verso l'alto e energetico (xu1 ling2 ding3 jing4 - riferiti ai requisiti per la testa)”. “Esterno” significa: il corpo intero è leggero e agile, tutte le articolazioni sono connesse come un'unità, (il movimento procede) dai piedi alle gambe alla vita, affonda le spalle e tiene i gomiti piegati (bassi). Chi comincia a studiare per prima cosa deve imparare le molte istruzioni precedentemente date e perfezionarle, tenendole presenti e provandole mattina e sera. Mossa dopo mossa, devi sempre cercare questi principi con cura. Quando esegui un movimento sforzati di ottenere la correttezza, e solo dopo che hai praticato fino ad ottenerla, passa al movimento successivo. Procedi in questo modo fino a completare gradualmente tutte le posizioni. In questo modo non c'è niente da correggere e non perderai più tempo a violare i principi.

In pratica mentre ti muovi, le ossa e le articolazioni dell'intero corpo devono essere tutte rilassate, estese e naturali. La bocca e l'addome non devono bloccare il respiro. Le gambe, la vita e le braccia non devono usare la forza



bruta. Qualcosa di simile a queste due ultime sentenze viene sempre detta dalle persone che studiano arti interne, ma appena cominciano a muoversi, appena girano il corpo o calciano o muovono la vita, il loro respiro diventa affannoso e il corpo ondeggia; questi sono gli effetti del bloccare il respiro e dell'usare forza brutta.

1.  
Quando pratici, la testa non deve essere inclinata né di lato, né avanti, né indietro. C'è una frase "devi sospendere la punta della testa". Questo è come se qualcosa fosse messo sopra la testa. Evitare a tutti i costi un allineamento rigido! Questo si intende con "sospendere". Benché lo sguardo debba essere diretto davanti al livello degli occhi, qualche volta deve girare in accordo alle posizioni del corpo. Anche se la linea dello sguardo è vuota, gioca un ruolo importante nelle trasformazioni e nei movimenti di raccordo, in attesa di compiere posizioni del corpo e delle mani. La bocca sembra aperta, ma non lo è, sembra chiusa ma non completamente.

Naso e bocca ispirano ed espirano: fai che sia naturale. Se un po' di saliva si accumula sotto la lingua, deglutisci, non sputare.

2.  
Il busto deve essere centrato e non pendere. La linea tra ji liang e wei lu (?) deve pendere dritta e non piegarsi da un lato. Ma quando incontri trasformazioni tra aperto e chiuso devi avere il giro vita flessibile, ciò deriva dall'incassare il petto, arrotondare le schiena e abbassare le spalle.

Devi mettere attenzione a queste cose fin dai primi livelli di apprendimento. Altrimenti col passare del tempo sarà difficile cambiare e il risultato sarà rigidità, così benché tu abbia investito molto nella pratica, sarà difficile migliorare le

tue applicazioni.

3.  
Le ossa e le articolazioni di ambedue le braccia devono essere rilassate e aperte. Le spalle devono scendere giù e i gomiti devono curvare verso il basso. Le palme devono essere leggermente estese e le dita leggermente piegate. Usa l'intenzione per muovere le braccia e il qi per irrorare le dita. Col passare dei giorni e dei mesi di pratica l'energia interna si ricollega e si fa agile, e una misteriosa capacità scaturisce da se stessa.

4.  
In ambedue le gambe devi distinguere "vuoto" e "pieno". Raccogliere e lasciar cadere (i piedi) come fa un gatto quando si muove. Quando il corpo si sposta a sinistra, allora la sinistra è "piena" e la destra si dice "vuota". Se ti sposti a destra, allora la destra è "piena" e "vuota" la sinistra. Quello che si definisce "vuoto" non è veramente vuoto, la posizione ancora non è stata abbandonata, ma piuttosto c'è l'intenzione di (possibile) espansione o restringimento. Quello definito "pieno" è solo caricato di peso, tutto qui, non vuol dire usare troppo vigore o forza brutta. Così quando la gamba si piega, deve arrivare fino a che è perpendicolare al terreno, se va oltre si dice forza eccessiva. Il busto spunterà in avanti e avrai perso la posizione centrata e l'avversario avrà un'opportunità d'attacco.

5.  
Per i calci devi distinguere tra i due tipi: calci di dita del piede (nel manuale calci laterali a destra e sinistra, anche detto sbattere le gambe a destra e sinistra) e calci di tallone. Nei calci di dita, mettere attenzione sulla punta del piede, mentre nei calci di tallone mettere l'attenzione sull'intera suola del piede. Quando l'intenzione arriva, il qi arriva e quando il qi arriva l'energia arriva da sé. Le tue ossa e

articolazioni devono essere però aperte e rilassate e devi tirare il calcio restando in equilibrio. Questo è il modo più facile per generare forza energica. Se il corpo è leggermente piegato allora sarai instabile e il piede che calcia non porterà troppa forza.

Nel processo di apprendimento del Taiji, prima studiamo la forma a mani nude (un esercizio da soli), come Taijiquan, o Tai Chi Pugno Lungo; dopo spingere con le mani con una mano sola, poi spingere con le mani con passi prestabiliti, poi con passi liberi, poi grande spostamento (da4lu3), quindi combattimento con le mani (san4 shou3); ed infine vengono le armi, come Spada Taiji, Sciabola Taiji, Lancia Taiji (lancia 13).

Tempi per la pratica, ogni giorno dopo alzati praticare la forma due volte. Se non hai tempo la mattina, allora due volte la sera prima di andare a letto. Devi praticare sette o otto volte al giorno, ma almeno una volta la mattina e una la sera. Se hai bevuto o mangiato troppo, evita la pratica.

Riguardo al luogo per l'allenamento, un cortile o una grande stanza luminosa con buona circolazione d'aria vanno bene. Evita però spazi direttamente esposti a vento forte, o in ombra e umidi o che hanno una cattiva qualità d'aria. Visto che una volta che l'esercitazione è cominciata, il respiro diventa più profondo, e quindi il vento forte o la cattiva qualità d'aria, che entrano profondamente nella pancia e danneggiano i polmoni, possono facilmente causare malattia. Per gli indumenti da allenamento, abiti Cinesi sciolti o abiti corti insieme a scarpe di stoffa a punta larga andranno bene. Quando pratici, se ti capita di sudare molto non toglierti tutti i vestiti né rinfrescarti con acqua fredda; ti potresti ammalare.

# Posizione del giorno

di Ed Boates  
Ontario, Canada

***“Ogni posizione deve essere molto precisa ed ogni sequenza deve avere la sua propria bellezza”<sup>1</sup>***

***Yang Zhenduo***

Foto di Ed Boates

Pratico Tai Chi Chuan Stile Yang dal luglio 1990. Ogni giorno dopo il riscaldamento e prima di iniziare a praticare una qualsiasi Forma, dedico 5 minuti a ciò che io chiamo la “posizione del giorno”. In questo articolo descriverò brevemente questa pratica metodica che è divenuta parte integrante e benefica del mio allenamento.

Prima di tutto, divido il mio piano di allenamento annuale in 3 cicli di 4 mesi ognuno: 1. gen. – apr. “Terra”; 2. mag. – aug. “Uomo”; 3. set. – dic. “Cielo”. Poi numero i giorni di ogni ciclo su un calendario di rispettivamente 120, 123 e 122 giorni.

Ogni posizione diverrà a turno la Posizione del giorno secondo la sequenza della Forma 103. Quindi il giorno 1 mantengo la posizione di preparazione per 5 minuti; il giorno 2 eseguo di seguito per 5 minuti la posizione di apertura, e così via. In tal modo alla fine dei 103 giorni ogni posizione sarà stata eseguita per almeno 5 minuti, mentre alcune posizioni come la frusta semplice saranno state praticate per un totale di 45 minuti.

Ogni ripetizione di un movimento è eseguito dal punto finale del movimento che lo precede; così anche la pratica dei movimenti di collegamento diviene un elemento importante del processo di pratica.

Mentre ripeto ogni Posizione del giorno, controllo attentamente la struttura e la funzione alla luce dei 10 Punti Essenziali come seguendo una lista di controllo: “Sto mantenendo la testa come se fosse sospesa dall’alto?” “Sto lasciando cadere le spalle, abbassando i gomiti, rilassando i polsi e allungando le dita?” e così via.

Ogni volta che arrivo ad una sequenza ripetitiva come spazzolare il ginocchio e spingere o muovere le mani come nuvole, etc., faccio questi movimenti in maniera continua avanti e indietro da una parte all’altra dello spazio dove mi alleno. Passo indietro e respingere la scimmia per esempio, lo pratico dai due lati continuamente per 5 minuti in ognuno dei tre giorni.

Durante i rimanenti 17 o più giorni di ogni ciclo, dedico la mia Posizione del giorno a praticare la lista delle 35 Applicazioni di Yang Zhen Duo<sup>2</sup>. Durante il giorno 104 focalizzo l’attenzione su afferrare la coda del passero, e nei giorni seguenti pratico 2 posizioni al giorno nell’ordine in cui sono elencate. Alcune di queste coppie come frusta semplice ed alzare le mani e passo avanti nel giorno 105 sono adatte per una pratica continua se eseguite all’unisono. Alcune delle posizioni nella lista delle applicazioni sono nominate

solo per un lato del corpo, per esempio calcio laterale destro. Quando questo accade io pratico sempre il movimento da entrambi i lati. Quindi nel giorno 113 eseguo carezza alta sul cavallo e calcio laterale destro e sinistro come una sequenza ininterrotta.

In una intervista il Maestro Yang Zhen Duo dà i seguenti consigli di allenamento:

“La posizione per prima cosa deve essere corretta. Si deve imparare il principio essenziale in ogni posizione. Chiedersi 'Perché lo stiamo facendo in questo modo e non nell’altro?' 'Qual è la ragione per cui dobbiamo tenere le mani, i piedi ed il dorso proprio così?' Quando conoscerete le posizioni da questo punto di vista, allora saranno corrette”.

Durante i miei 5 minuti di pratica della Posizione del giorno, mi sforzo costantemente di dare retta a questi insegnamenti del Maestro Yang Zhen Duo. Mi sono reso conto che questo dispendio relativamente piccolo di tempo quotidiano, ripetuto ciclo dopo ciclo, è molto vantaggioso in termine di raffinamento delle posizioni. Raccomando altamente la Posizione del Giorno ai miei allievi di Stile Yang.

<sup>1</sup> Tai Chi Magazine, vol. 19 n. 5 ott. 1995, p. 9

<sup>2</sup> Yang Style Taijiquan di Yang Zhen Duo, p. 255-56

# Tai Chi Stile Yang

## Un approccio personale verso la guarigione

di Claudio Belelli Marchesini  
Roma, Italia

### Frasi

#### Cinesi

### Utili

武术	Wu Shu <b>Arti marziali</b>
内家拳	Nei Jia Quan <b>Arti marziali interne</b>
外家拳	Wai Jia Quan <b>Arti marziali esterne</b>
推手	<b>Spingere con le mani</b>
放松	Fang Song <b>Rilassare</b>
用法	Yong Fa <b>Applicazione</b>
阴阳	Yin Yang <b>Yin Yang</b>
开合	Kai He <b>Aprire/Chiudere</b>
刚柔	Gang Rou <b>Duro/Soffice</b>
虚实	Xu Shi <b>Vuoto/Pieno</b>

Ho iniziato a praticare Tai Chi soltanto un anno fa. All'inizio per me poteva solo rappresentare un esercizio di memoria: ero impegnato a ricordarmi le differenti posizioni eseguite nella forma, cercando di eseguirle correttamente. Questo era già abbastanza!

Continuando ad allenarmi costantemente, tuttavia, ho potuto raggiungere, o meglio aprirmi, ad un livello più sottile di pratica che mi ha permesso di sentire un maggior rilassamento e fluidità di movimento.

Quello che posso condividere della mia esperienza è la convinzione che soltanto con un'ottimo insegnante è possibile progredire correttamente nella pratica: infatti quello che ci fa crescere non è soltanto la trasmissione della tecnica, ma un'attitudine positiva nella pratica stessa.

Il mio insegnante a Roma, Claudio Mingarini, è estremamente attento alla qualità dell'insegnamento e segue con dedizione la tradizione dello stile Yang.

Grazie al suo contributo il Tai Chi è entrato nella mia vita quotidiana. Consigliato ed incoraggiato, ho gradualmente aumentato il tempo

dedicato all'allenamento ottenendo benefici sia pratici che psicologici.

L'effetto che sento principalmente è una buona sensazione di energia che cresce durante la pratica della forma. Questo, nel tempo ha migliorato, fisicamente parlando, il senso dell'equilibrio, della forza, della circolazione dell'energia stessa. Ora, più vado avanti con la pratica, più posso percepire i suoi effetti durante l'arco della giornata.

E' come se avessi trovato (ed ho trovato) una nuova forza in me, che mi rende più confidente nelle mie possibilità, comprese quelle di auto-guarigione, meraviglioso meccanismo del corpo umano, sempre presente in noi. E' questo che chiamo "un approccio personale verso la guarigione".

Ho il piacere, per concludere, di fare i più preziosi complimenti al Gran Maestro Yang Zheng Duo e al Maestro Yang Jun, che sono stati capaci di creare un altissimo livello di pratica ed insegnamento in tutto il mondo.



## Sistema di punteggio e scala dei valori

### **Articolo I** **Punteggio standard per forma a** **Mano Nuda, Spada e Sciabola**

Il punteggio massimo per ogni forma è 10 punti. I punti si guadagnano e perdono come segue:

#### **1) Punteggio per Taijiquan**

*a) La sequenza dei movimenti vale 6 punti:*

Ogni posizione della mano, del passo, del tronco, ogni movimento del tronco, calcio, mantenimento dell'equilibrio in disaccordo con i requisiti standard porteranno una detrazione di 0.05 punti per ogni errore lieve; 0.1 punto per ogni errore significativo e 0.2 punti per ogni errore serio. Il totale delle detrazioni per ripetizioni dello stesso errore non può superare gli 0.3 punti.

*b) Applicazioni e coordinamento valgono 2 punti*

I candidati che usano le appropriate energie taiji e i punti di applicazione dell'energia ed eseguono i movimenti senza interruzioni e collegano le mani, gli occhi, il corpo ed il movimento dei piedi ricevono punteggio pieno. Per leggere deviazioni dai requisiti vi sarà una detrazione da 0.1 a 0.5 punti; per deviazioni significanti la detrazione sarà da 0.6 a 1.0 punto; per deviazioni serie la detrazione sarà da 1.1 a 1.2 punti.

*c) Spirito, concentrazione, velocità e stile valgono 2 punti*

I candidati con espressione naturale, concentrazione effettiva, velocità appropriata e stile palesemente in accordo con i requisiti riceveranno punteggio pieno. Per leggere deviazioni dai requisiti vi sarà una detrazione da 0.1 a 0.5 punti; per deviazioni significanti la detrazione sarà da 0.6 a 1.0 punto; per deviazioni serie la detrazione sarà da 1.1 a 1.2 punti.

#### **2) Punteggio per Spada Taiji**

*a) La sequenza dei movimenti vale 6 punti:*

Ogni posizione della mano, della spada, del passo, del tronco, ogni movimento del tronco, calcio, salto, mantenimento dell'equilibrio in disaccordo con i requisiti standard porteranno a una detrazione di 0.05 punti per ogni errore lieve; 0.1 punto per ogni errore significativo e 0.2 punti per ogni errore serio. Per questo saranno considerate le posizioni di arrivo. Il totale delle detrazioni per ogni singolo movimento non può superare 0.2 punti. Il totale delle detrazioni per ripetizioni dello stesso errore non può superare gli 0.3 punti.

*b) Applicazioni e coordinamento valgono 2 punti*

I candidati che usano le appropriate energie taiji e i punti di applicazione dell'energia ed eseguono i movimenti senza interruzioni e collegano le mani, gli occhi, il corpo ed il movimento dei piedi ricevono punteggio pieno. Per leggere deviazioni dai requisiti vi sarà una detrazione da 0.1 a 0.5 punti; per deviazioni significanti la detrazione sarà da 0.6 a 1.0 punto; per deviazioni serie la detrazione sarà da 1.1 a 1.2 punti.

*c) Spirito, concentrazione, velocità e stile valgono 2 punti*

I candidati con espressione naturale, concentrazione effettiva, velocità appropriata e stile palesemente in accordo con i requisiti riceveranno punteggio pieno. Per leggere deviazioni dai requisiti vi sarà una detrazione da 0.1 a 0.5 punti; per deviazioni significanti la detrazione sarà da 0.6 a 1.0 punto; per deviazioni serie la detrazione sarà da 1.1 a 1.2 punti.

#### **2) Punteggio per Sciabola Taiji**

*a) La sequenza dei movimenti vale 6 punti:*

Ogni posizione della mano, della sciabola, del passo, del tronco, ogni movimento del tronco, calcio, salto, mantenimento dell'equilibrio in disaccordo con i requisiti standard porteranno a una detrazione di 0.05 punti per ogni errore lieve; 0.1 punto per ogni errore significativo e 0.2 punti per ogni errore serio. Per questo saranno considerate le posizioni di arrivo. Il totale delle detrazioni per ogni singolo movimento non può superare 0.2 punti. Il totale delle detrazioni per ripetizioni dello stesso errore non può superare gli 0.3 punti.

*b) Applicazioni e coordinamento valgono 2 punti*

I candidati che usano le appropriate energie taiji e i punti di applicazione dell'energia ed eseguono i movimenti senza interruzioni e collegano le mani, gli occhi, il corpo ed il movimento dei piedi ricevono punteggio pieno. Per leggere deviazioni dai requisiti vi sarà una detrazione da 0.1 a 0.5 punti; per deviazioni significanti la detrazione sarà da 0.6 a 1.0 punto; per deviazioni serie la detrazione sarà da 1.1 a 1.2 punti.

*c) Spirito, concentrazione, velocità e stile valgono 2 punti*

I candidati con espressione naturale, concentrazione effettiva, velocità appropriata e stile palesemente in accordo con i requisiti riceveranno punteggio pieno. Per leggere deviazioni dai requisiti vi sarà una detrazione da 0.1 a 0.5 punti; per deviazioni significanti la detrazione sarà da 0.6 a 1.0 punto; per deviazioni serie la detrazione sarà da 1.1 a 1.2 punti.

## Articolo II

### **Detrazioni standard per altri errori**

*Le detrazioni per i seguenti 5 tipi di errore spettano tutte al Comitato di Valutazione*

#### **1) Non completamento dell'esecuzione della forma:**

I candidati che non finiscono di eseguire la forma non ricevono nessun punteggio.

#### **2) Dimenticanze:**

Ogni dimenticanza, secondo il livello, porterà alla detrazione da 0.1 a 0.3 punti.

#### **3) Arma o indumenti che impediscono il movimento:**

La nappa che si avvolge intorno a qualsiasi parte del corpo e influenza i movimenti; la nappa o i fazzoletti della sciabola o un capo d'abbigliamento che tocca il pavimento; bottoni slacciati; l'arma che tocca il pavimento, colpisce il corpo o un tipo di errore simile porta alla detrazione da 0.1 a 0.2 punti ogni volta che accade.

#### **4) L'arma in posizione sbagliata, che si rompe o cade al suolo:**

L'arma pendente o col taglio in posizione sbagliata porta a una detrazione da 0.1 a 0.3 punti. L'arma che si rompe porta a una detrazione di 0.4 punti. L'arma che cade a terra porta ad una detrazione di 0.4 punti ogni volta che accade.

#### **5) Perdita d'equilibrio:**

Vacillare porta ad una detrazione di 0.1 punto ogni volta che accade. Ogni volta che si usa la gamba che non sostiene il peso per mantenere l'equilibrio si ha la detrazione di 0.2 punti, più di una volta di fila porta alla detrazione di 0.3 punti. Ogni caduta a terra porta alla detrazione di 0.3 punti.

*Le detrazioni per i seguenti 6 tipi di errore spettano tutte al Presidente del Comitato di Valutazione.*

#### **6) Posizioni di apertura e chiusura:**

Le posizioni di apertura e chiusura eseguite nella direzione sbagliata comportano detrazione di 0.1 punti.

#### **7) Esecuzione ripetuta:**

a) Praticante che per ragioni personali è costretto a fermarsi durante la competizione. Dopo aver ricevuto l'approvazione del Presidente del Comitato di Valutazione, il candidato può ripetere l'esecuzione senza detrazioni di punteggio.

b) Il candidato si ferma durante la competizione per una dimenticanza o un errore, o perché l'arma perde l'anello, etc.. Il candidato può riniziare con una detrazione di 1 punto.

c) Se il candidato è impossibilitato a continuare la competizione per malattia o ferita, il Presidente del Comitato di Valutazione ha il diritto di fermare la sua esecuzione. Se dopo aver ricevuto le cure del caso il candidato è capace di continuare, può mettersi alla fine della fila dei candidati con la detrazione di 1 punto. Se il candidato è già l'ultimo, può essere la prima persona valutata prima dell'inizio della valutazione della forma seguente. Se il candidato a causa del suo malessere o ferimento non può continuare la competizione entro i tempi detti sopra, si deve ritirare.

#### **8) Numero di movimenti:**

Quando il numero dei movimenti è superiore o inferiore, ogni movimento in più o in meno porta a detrazione di 0.3 punti.

#### **9) Direzione dei movimenti:**

Ogni movimento che devia dalla direzione standard più di 45 gradi porta a detrazione di 0.1 punto.

#### **10) Sequenza di movimenti:**

Movimenti che risultano fuori sequenza portano a una detrazione da 0.1 a 0.3 punti.

#### **11) Armi ed indumenti:**

Armi e indumenti non conformi al regolamento portano all'annullamento del punteggio (questo articolo può essere interpretato liberamente)

## Articolo III

### **Procedure per l'assegnazione dei punti**

#### **1) Comitato assegnazione punti**

Il Comitato, secondo il livello di abilità dimostrato dal candidato, assegna i punti basandosi sulle categorie di punteggio, meno ogni detrazione. Il Comitato mostra il punteggio usando due decimali, l'ultima cifra sarà 0 o 5.

#### **2) Determinazione del punteggio medio**

##### *a) Comitati di cinque membri:*

Il punteggio più alto e quello più basso saranno esclusi, la media degli altri tre determinerà il punteggio del candidato.

##### *b) Comitati di quattro membri:*

Il punteggio più alto e quello più basso saranno esclusi, la media degli altri due determinerà il punteggio del candidato.

##### *c) Comitati di tre membri:*

Il punteggio più alto e quello più basso saranno esclusi, il rimanente determinerà il punteggio del candidato.

*d) Il punteggio del candidato sarà arrotondato per eccesso se termina in 5 o più, sarà arrotondato per difetto se termina in 4 o meno.*

#### **3) Determinazione del punteggio finale**

*a) Il Presidente del Comitato di Valutazione riduce il punteggio finale del candidato per ogni detrazione dovuta a errori descritti all'Articolo II dal punto 6 al punto 11.*

*b) Il Presidente del Comitato di Valutazione mostra l'appropriato punteggio finale al candidato.*

# Benvenuti a Stoccolma Svezia

di *Netta Frister Aaron*

Situata su quattordici isole del lago Mälaren, Stoccolma è una bella città. In estate è molto azzurra con l'acqua tutto intorno e molto verde con tutti i suoi parchi. Oggi è martedì e l'estate è molto lontana. Siamo appena entrati nel nuovo millennio, cosa che gli Svedesi non hanno preso alla leggera. Cammino nelle strade affollate del centro cittadino. Tutti sembrano affollarsi nell'area dei negozi. Il sole tramonta verso le due ed è già buio. I marciapiedi sono pieni di gente che corre avanti e indietro portando borse di vario tipo. Molti parlano al telefonino, ma hanno difficoltà a comunicare nell'intenso trambusto. La neve che ha cominciato a cadere presto oggi si è già sciolta nelle strade piene di gente, luci e macchine.

Solo pochi isolati ancora e arrivo alla piccola porta rossa. È il nostro centro taijiquan in Stoccolma.

Appena che la porta si è chiusa dietro di me, sono avvolta da un'atmosfera completamente differente. Mi accoglie un silenzio calmo e tranquillo. Sulle pareti vedo belle calligrafie, una foto di gruppo dalla Cina e piccoli pezzi di porcellana di un uomo che pratica la forma a mani nude. Tre gradini più in giù lascio il cappotto e le scarpe. Di fronte, sul tabellone, vedo un poema di Lao Tze, una lista di studenti iscritti per una cena delle feste e una per il corso di spingere con le mani che inizierà presto. Nella stanza interna gli studenti prendono il tè e chiacchierano un po' prima della lezione. Anche in questa stanza ci sono foto dei Maestri Yang Zhen Duo e Yang Jun e del Maestro Feng Zhi Qiang ed il premio onorario guadagnato dal nostro gruppo nella competizione in Cina nel 1997.

Passando dietro lo spogliatoio arrivo alla stanza principale. Qui, come in tutte le altre stanze, il pavimento è di legno. Oggi le candele nei contenitori di argilla sono accese e il grande arazzo yinyang riflette dolcemente la luce. Tutte le piante sono bellissime, come sempre.

Bene, ora abbiamo familiarizzato con l'aspetto della nostra palestra in Stoccolma; una palestra taiji avviata dalla nostra insegnante Therese Teo Mei Mei e condotta con mani ferme e affettuose. Therese è arrivata in Svezia nel 1986 ed insieme a Thomas Heineman ha iniziato il lungo cammino per far conoscere e praticare il taiji.

Oggi potete arrivare qui e praticare taijiquan, sia Stile Yang che Chen, taiji qigong, nei gong, il drago che nuota, etc. Potete arrivare all'ora di pranzo o dopo il lavoro. Potete decidere di iscrivervi ad un corso di una volta a settimana od a uno di un intero fine settimana. Di tanto in tanto il pubblico è invitato ad una giornata di pratica aperta dove può vedere dimostrazioni delle differenti forme e provarle.

Gli Svedesi sono forti lavoratori e vogliono essere efficienti e accurati. Non molto tempo fa questo paese era al primo posto nel mondo per lo standard di vita. 200 anni senza guerra hanno reso possibile inventare, coltivare e sviluppare molto tranquillamente questo risultato. Lo stato ricco forniva ai suoi cittadini buoni servizi dalla culla alla bara. Ospedali, scuole, residenze per anziani e così via tutto sostenuto dalle tasse. Gli Svedesi avevano fiducia nei loro politici. La situazione è cambiata drasticamente negli ultimi 10 anni. La crisi economica che ha portato ad alti tassi di disoccupazione, con il debito pubblico cresciuto rapidamente e lo sviluppo diminuito, ha dato a questo piccolo paese un volto differente. Ora molti Svedesi hanno perso la fiducia e molti anche il lavoro. Altri hanno lavorato troppo e si sono bruciati presto. La privatizzazione di grossi settori dell'economia ha creato confusione, stress e squilibrio nella nuova era dell'informazione.

Il Taiji è parso essere una grandiosa opzione per volgere questo stile di vita verso vie più salutari. Per sette estati consecutive, il centro ha offerto pratiche di taiji qigong gratis al pubblico in un parco proprio nel

centro della città. Era bello vedere la gente, giovani e vecchi, di ogni ceto e professione riunirsi per praticare taiji. Donne in carriera ben vestite si toglievano i tacchi alti e uomini depositavano nell'erba le borse portadocumenti, concedendo un po' di tempo a se stessi per praticare taiji. Attraverso queste mattinate di pratica – molto spesso presenziate da giornalisti e televisione – il taiji è divenuto più conosciuto e diffuso.

Mei Mei ora entra dall'ufficio ed inizia il riscaldamento. Nel corso avanzato un diverso studente ogni volta conduce la pratica. Oggi tocca a Eivor Haijan, Parleremo con lei dopo. Iniziamo la forma 103 lentamente. All'inizio alcuni non seguono il tempo, ma dopo pochi minuti tutti troviamo il flusso e lavoriamo insieme. Si continua con la forma 49 – ci vuole allenamento per ricordare le differenti forme e molti dimenticano alcune parti. Tuttavia, Mei Mei non perde mai la pazienza di insegnare. Si fanno alcune correzioni. Ci sono così tanti dettagli da unificare...

*Foto di gruppo  
Il gruppo di Stoccolma  
mentre pratica la forma a  
mano nuda.*

Conversazione con uno  
studente di Stoccolma,  
*Eivor Haijan*

**Come sei venuta in contatto col Taiji,  
Eivor?**

“Il Taiji dovrebbe andar bene per te” mi disse una volta un istruttore. Quando io gli chiesi “cosa è il Taiji?” lui rispose “qualcosa di orientale, lento e bello”. Questo è successo 20 anni fa.

**Quando hai iniziato le lezioni con Mei  
Mei?**

Una bella mattina d'estate del 1988 una radio trasmise qualcosa riguardo a “Taiji per tutti” nel parco Kungsträdgården, il posto descritto da Netta nel suo articolo. Mei Mei e Thomas stavano dimostrando alla gente di Stoccolma qualcosa del Taiji. Far parte della folla che si muoveva è stato fantastico.

**Cosa ti dà il taiji?**

È divertente, difficile, stimolante e ha decisamente migliorato la mia salute. Quando ho iniziato avevo problemi di cervicale, scarso equilibrio, spalle bloccate e la parte superiore del mio corpo era inclinata all'indietro. Questi problemi mi davano disturbi e dolori ogni giorno. Durante il corso sono diventata gradualmente consapevole dei problemi del mio corpo e la pratica mi ha dato buoni risultati. Ricordo che una volta chiesi a Therese quanto tempo mi ci sarebbe voluto per correggere i miei problemi posturali. Quando lei mi rispose almeno 5-6 anni francamente mi sentii scoraggiata. Guardando indietro ora e rendendomi conto che il numero degli anni è raddoppiato, sono felice di dire che ho raggiunto una postura migliore e quasi senza alcun dolore. La mia esperienza è che il taiji mi ha dato una comprensione ed una conoscenza che posso usare praticamente.

**Infine, che pensi del taiji nel futuro?**

La pratica del taiji è aumentata nell'ultima decade e non è niente di mistico. Sempre più persone conoscono il taiji, molti l'hanno provato e ora lo praticano. Per gli interessati vi sono molte opportunità di studio. Il taiji è spesso usato come riabilitazione nell'assistenza sanitaria. Il QiGong, strettamente correlato, ha cominciato a diffondersi a macchia d'olio più di recente ed è divenuto un rimedio per malattie, stress, dolori e acciacchi. Penso che sia il Taiji che il QiGong sono ben presenti qui da noi.

## Gruppo di pratica

Centro del Michigan

Usein M. Alieff  
Bernadine Crawford  
Beverly Fisher  
Amelia Steiger

Nei suoi seminari, il Maestro Yang Zhen Duo dice “San ren tong xing bi you wo shi” (quando tre camminano insieme, uno è il mio maestro). Impariamo dai nostri errori così come dall'osservazione di come un movimento deve essere eseguito correttamente. Quelli di noi che praticano insieme il Taiji si fanno da specchio gli uni con gli altri e di volta in volta da insegnante gli uni con gli altri.

La nostra insegnante, Han Hoong Wang, incoraggia i suoi studenti ad esercitarsi fra una lezione e l'altra. Imparare una nuova forma di Taiji, o cercare di perfezionarne una già conosciuta, richiede attenzione ai dettagli. Disegni e videocassette sono strumenti utili, ma il riscontro di altri riguardo la sequenza di una forma, l'applicazione di un principio o di un movimento, o l'esecuzione e il significato di un movimento è inestimabile. Ognuno tende a ricordare certe parti che, messe insieme, completano la forma.

“quando tre camminano insieme, uno è il  
mio maestro”

Molti preferiscono praticare da soli. Se non siete fra questi, o anche se lo siete, prendete in considerazione di unirvi o iniziare a praticare in gruppo. L'energia e il cameratismo che nascono in un gruppo sono incentivi attrattivi per uno studente per ritagliare del tempo per la pratica in una giornata piena. L'ambiente non competitivo, formativo che Han ha creato nelle sue lezioni può permanere anche nel gruppo di pratica. Lo spirito unito dei membri di un gruppo può infondere entusiasmo in tutti. Lo sappiamo per esperienza.

*Foto di gruppo*

*Il gruppo del Michigan mentre pratica la forma con la sciabola.*