

TAI CHI CHUAN

The Newsletter of the International Yang Style Tai Chi Chuan Association

No. 4 – dicembre 2000

Versione italiana

Traduzione a cura di Roberta e Vera Lazzeri

Buone Feste a tutti i nostri associati!

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

Prima di tutto, auguro a tutti voi buone feste e spero che l'anno che inizia vi porti prosperità e buone nuove.

L'intensa stagione estiva è finita. Mio nonno Yang Zhenduo ed io abbiamo tenuto seminari in Europa: Italia, Francia, Germania e Svezia; in Nord America: Winchester, Montreal, San Antonio e Portland; Sud America: San Paolo e Porto Alegre. In ogni posto che abbiamo visitato abbiamo trovato molte persone interessate al Taijiquan. Siamo stati accolti molto bene ed abbiamo ricevuto ottima accoglienza e ospitalità con buone sistemazioni da parte degli organizzatori dei seminari. Questo ha contribuito al successo dei seminari.

Da qui, mio nonno ed io ringraziamo tutti i direttori e le persone che hanno sostenuto questi seminari. Ringraziamo anche tutti i partecipanti ai seminari.

I preparativi per l'anno avvenire sono quasi pronti. Continueremo a tenere seminari internazionali in Europa, in Nord e Sud America. Il sistema di Ranking è stato pubblicato ed i primi esami sono stati fatti. Il sistema di valutazione si sta diffondendo gradualmente a tutti i centri. L'Associazione Internazionale sta per tenere un Incontro di tutti i Direttori e lavora per migliorare la struttura e l'organizzazione della nostra associazione. L'Associazione Internazionale avrà una responsabilità personale per le attività del 20° Anniversario dell'Associazione dello Shanxi nel 2002. Insomma, l'anno prossimo sarà un anno molto denso di attività.

Ci aspettiamo molti nuovi associati per l'anno prossimo. Ci rendiamo conto che nell'anno passato ci sono state delle complicazioni. Speriamo di migliorare noi stessi e dare un miglior servizio ai nostri associati, così da sviluppare ulteriormente il nostro Taijiquan Yang e contribuire alla salute e longevità della popolazione attraverso il Taiji. Possiamo fare tutto ciò solo con l'apporto di tutti i nostri associati.

Buone Feste!

Yang
Jun
presidente

tradotto da
Felix Jih

TAI CHI CHUAN

Direttore capo

Yang Jun

Direttore responsabile

Dave Barrett

Contributi

Dave Barrett

Gilles D'Anjoi

Jerry Karin

John Kovacs

Graphic design

Marco Gagnon

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@yangfamilytaichi.com

o spedire a:

208 Newport Way NW B14
Issaquah, WA 98027
USA

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

Piccola Storia Tai

Invito

Gilles D'Anjou, Direttore di Centro del Canada

Meditazione in movimento, armonia di mente e corpo, equilibrio dell'energia Yin-Yang, filosofia taoista... Ho ricercato tutto questo per molti anni, fin da quando ho cominciato con l'autoscoperta e l'autoacquisizione di potere su me stesso. All'inizio, seguendo una pubblicità, sono andato a vedere le lezioni della Società di Tai Chi Taoista, ma visto che non sapevo niente del mondo Taiji, ho deciso di aspettare...

Un anno dopo, un amico mi ha chiesto se ero interessato ad imparare il Taiji. Sì, Sì di certo! Ero pronto. La mia prima insegnante Christine aveva imparato lo stile Yang di Cheng Man Ching. Lei aveva una buona esperienza e cominciammo con un nuovo gruppo di principianti di dodici persone sedici anni fa. Ciò che vedevo era grandioso e bello, ciò che imparavo toccò veramente il mio cuore e la mia vita cambiò. Quest'aspetto interiore con movimenti lenti e tranquilli e nomi poetici mi prese! Presto divenni un patito del Taiji.

Il mio viaggio iniziò veramente due anni dopo da quando avevo iniziato con le lezioni di Taiji. Non dimenticherò mai quello speciale giorno di forte e buon Tao. Un sabato mattina di febbraio, come architetto di giardini, avevo firmato il mio primo progetto per la prossima primavera, ero molto orgoglioso. Dopo pranzo i miei due nipotini ed io andammo a pattinare sul lago. Improvvisamente sentimmo un grido di aiuto. Un uomo ed il suo figlioletto erano appena caduti in acqua con la loro motoslitte dato che il ghiaccio si era rotto sotto di loro. Con un'azione rapida venne salvato il ragazzino e subito dopo il padre. L'acqua era davvero fredda e profonda, ma fortunatamente tutto andò bene. So che è il Taiji che mi ha dato ciò di cui avevo bisogno per portare aiuto in quel preciso momento.

Più tardi a casa, suonò il telefono, la persona che chiamava aveva un problema e mi chiese se potevo continuare le lezioni di Taiji, sostituendo la mia insegnante, che aveva deciso di smettere di insegnare. Non sapevo che cosa dire, ma dopo una riflessione decisi di far del mio meglio ed insegnare, così il Taiji non sarebbe stato sospeso nella mia zona. Questa fu una buona scelta, da allora non ho mai smesso di imparare di più sulla vita e sul Taiji. È stato un regalo meraviglioso. Dopo sei anni di insegnamento, ho sentito del Maestro Yang Zhenduo, 4^a generazione della Famiglia Yang e figlio del Gran Maestro Yang Cheng Fu. Così mi misi in viaggio per andare a vedere cosa c'era di particolare nel Taijiquan Tradizionale della Famiglia Yang. Il seminario del fine settimana fu molto forte per me, tornai a casa e feci grandi cambiamenti, dissi ai miei studenti che da allora in poi avrei fatto del mio meglio per imparare di più ed insegnare il Taijiquan Tradizionale della Famiglia Yang. Alcuni di loro se ne andarono, ma la maggioranza rimase per continuare.

Le abilità e le radici del Taiji del Maestro Yang Zhenduo sono davvero profonde e solide con un'enorme potenza, bellezza e spirito, ci mostrano la corretta via per migliorare la nostra pratica. L'Arte del Taijiquan non era più solo una faccenda di rilassamento. Come il Maestro Yang Zhenduo ci ha mostrato, l'energia yang era anche parte del yin-yang del taiji e questo ha reso il Taiji più marziale, energetico e spirituale nella vera essenza. Io ho capito che avevamo bisogno di un Maestro da cui imparare e migliorare le nostre basi, i principi essenziali e le tecniche. Non è stato facile per tutti noi, ma ne valeva la pena, siamo sempre più felici di ciò che scopriamo in ogni giorno di pratica. Alcuni studenti ora stanno studiando insieme da otto anni. È diventata una piccola famiglia di appassionati del Taiji.

Recentemente il Maestro Yang Jun ha riconosciuto la nostra scuola: La Voie du Tai Chi, ora è: Centro Tai Chi Chuan Yang Cheng Fu di Salaberry of Valleyfield, Quebec, Canada. Questo è un altro bel regalo per tutti noi. Con orgoglio, facciamo del nostro meglio per migliorare e diffondere la qualità del Taijiquan per la salute, la felicità e la prosperità.

Invito

Il 23-24-25 febbraio 2001, il Maestro Yang Jun ci visiterà per un seminario di fine settimana in Salaberry of Valleyfield. Apriremo anche ufficialmente il nuovo Centro Yang Cheng Fu.

Il seminario verterà su **correzioni della 103 e insegnamenti speciali per gli associati** dell'Associazione Taijiquan Stile Yang. Invitiamo tutti gli amici del Taiji della Famiglia Yang a visitarci e ad imparare di più dal Maestro Yang Jun.

Spero di vedervi presto

Gilles D'Anjou,

Direttore di Centro, Salaberry de Valleyfield

Per maggiori informazioni, contattate:

gilles@yangfamilytaichi.com

450-371-1690

o vedete i dettagli sul sito web Yang: www.yangfamilytaichi.com.

Imparare l'uno dall'altro

Lettera del direttore responsabile
Dave Barrett

Questo numero segna il primo anniversario della nostra Associazione e della nostra pubblicazione!

È stata un'esperienza molto eccitante vedere il progresso fatto verso la creazione di una rete internazionale dedicata alla meravigliosa arte del Taijiquan Tradizionale della Famiglia Yang.

Questo numero è anche il mio primo come direttore responsabile e vorrei ringraziare Yang Jun, Jeremy Blodgett e Marco Cagnon per tutto il duro lavoro che hanno sostenuto per i numeri passati. Voglio anche ringraziare i molti collaboratori che hanno scritto pezzi interessanti e ricchi di informazione durante lo scorso anno. Incoraggio ognuno di voi a scrivere sul Taijiquan e cosa significa per voi e per il vostro gruppo.

Stiamo pianificando una serie regolare di articoli che saranno suddivisi in quattro Rubriche principali. Primo, vi saranno articoli riguardanti la Pratica. Yang Jun ha gentilmente offerto di condividere i suoi punti di vista sugli errori più comuni e su come correggerli. Viaggiando per il mondo ha una prospettiva particolare vedendo molte persone praticare Taijiquan e ha visto in molti di noi gli stessi problemi nella pratica. Secondo, vi saranno gli articoli dedicati alla teoria del Taijiquan Tradizionale Stile Yang. Terzo, vi sarà un Forum degli Associati dove ognuno potrà presentare articoli di interesse per la nostra comunità Taiji. Quarto, vi sarà una sezione dedicata alle notizie dai Centri ed agli eventi da tutto il mondo.

Abbiamo la particolare opportunità di gettare ponti fra linguaggi e culture e con i nostri sforzi comuni di migliorare la qualità delle nostre vite attraverso l'Arte del Taijiquan. Non soltanto per noi stessi, ma anche per le nostre famiglie e per la famiglia allargata dell'umanità, possiamo condividere esperienze ed imparare l'uno dall'altro. Per favore contribuite!

L'associazione annuncia i risultati del ranking

I risultati dei primi esami per i livelli sono i seguenti

Agnsater, Elin	4 – Tigre di Bronzo
Arione, Sergio	5 – Tigre d'Argento
Barrett, Dave	5 – Tigre d'Argento
Bila, Marcia	4 – Tigre di Bronzo
Blodgett, Jeremy	4 – Tigre di Bronzo
Fox, James	4 – Tigre di Bronzo
Geering, Jean-Marc	4 – Tigre di Bronzo
Gröthstück, Frank	4 – Tigre di Bronzo
Hayashibara, Alice	4 – Tigre di Bronzo
Hedenberg, Christina	4 – Tigre di Bronzo
Ingebrigtsen, Rune	5 – Tigre d'Argento
Karin, Geral	4 – Tigre di Bronzo
Lopez, Horacio	6 – Tigre d'Oro
Muarer, Marty	4 – Tigre di Bronzo
Mingarini, Claudio	4 – Tigre di Bronzo
Rice, Pat	6 – Tigre d'Oro
Scoz, Alexandre Lima	3 – Aquila d'Oro
Severino, Maria Angela Soci	5 – Tigre d'Argento
Severino, Roque Enrique	5 – Tigre d'Argento
Smith, Susan A.	4 – Tigre di Bronzo
Sweeney, Holly	4 – Tigre di Bronzo
Teo, Therese Mei Mei	6 – Tigre d'Oro
Torturo, Giuseppe	4 – Tigre di Bronzo
Walsh, Bill	5 – Tigre d'Argento
Wang, Han Hoong	6 – Tigre d'Oro

Consiglio Direttivo

Yang Zhenduo, *Chairman*
Yang Jun, *Presidente*

Consiglio Consultivo

Sergio Arione

Beth Bacon

Dave Barrett

Gilles D'Anjou

Dr. James Fox

Marco Gagnon

Direttore Artistico

Dr. Jean-Marc Geering

Frank Grothstück

Rude Ingebrigtsen

Jerry Karin

V.P. Comunicazioni

Andy Lee

Andre Leray

Nelly Leray

Horacio Lopez

Claudio Mingarini

Claudio Palacios

Pat Rice

Roque Enrique Serverino

Angela V. S. Soci

Therese Mei Mei Teo

V.P. Europa

Michel Tremblay

Giuseppe Turturo

Bill Walsh

Han Hoon Wang

International Yang Style Tai Chi Chuan Association

*L'International Yang Style Tai Chi Chuan Association è una
Organizzazione senza fine di lucro dedicata alla
promozione del Taijiquan Stile Yang*

USA

208 Newport Way NW B14

Issaquah, WA 98027

USA

(425) 369-8841

CINA

N. 10 Wu Cheng West Street

Taiyuan, Shanxi P.R.C. 030006

tel: 86-351-7042713

EUROPA

Valhallavagen 58

11427 Stockholm, Svezia

tel.: +46-8-201800

fax: 46-8-210832

Discussioni interessanti sulla Rete Jerry Karin, Web Master

Il nostro sito web presenta una sezione di discussione dove hanno luogo quotidianamente interessanti conversazioni. Domande, commenti e osservazioni sono archiviate e rappresentano una lettura affascinante.

Sedersi dietro o no??

Da: Dennis

Data: 08 dec 2000

Ora: 22:02:50

Commenti

Ho letto molte cose contraddittorie in passato riguardo al passo di transizione (lo chiamo sedersi indietro) tra le spazzolate del ginocchio nella forma lunga. Mi piacerebbe avere qualche input su questa questione. C'è o non c'è? Mi sembra che interrompa la continuità della forma. Ho il libro "Stile Yang di Yang Zhenduo", ma in questo non mi sembra che ci sia alcun riferimento al movimento di sedersi indietro tra le spazzolate del ginocchio. Il mio insegnante di Stile Yang mi ha insegnato a fare il movimento di transizione ed io l'ho visto molte volte nei video. Apprezzerai molto qualche input intelligente.

Grazie, Dennis Smith

Re: Sedersi dietro o no??

Da: Ron

Data: 09 dec 2000

Ora: 06:56:20

Commenti

Ciao Dennis, quali sono le alternative?

1- Spostare il peso indietro: (a) tutto il peso in dietro (b) un po' di peso indietro.

2 - Aprire il piede davanti "caricato di peso": (a) girando la punta del piede infuori (b) girando il tallone in dentro.

4 - Mettere direttamente il piede davanti ad angolo, così non è necessario girarlo.

5 - Mettere il piede avanti dritto e non girarlo.

6 - Aprire il piede avanti scaricato di peso muovendo il peso indietro, davvero interrompe la continuità? Ci sono altre posizioni con spostamenti all'indietro nella forma. Indietro è una delle direzioni. Cioè, al massimo, una singola continuità in avanti è indebolita dal movimento indietro. Girare in fuori un piede caricato di peso richiede molta attenzione, qualcuno dice che richiede una sottile differenziazione tra "con peso/senza peso" nello stesso piede. Il prezzo dell'errore qui è un danno al ginocchio.

Il beneficio di aprire un piede caricato di peso si dice sia per far sviluppare la forza della gamba. Forza della gamba per che cosa? Certamente non semplicemente per spostare un piede, si direbbe. Che cosa riguardo alla sesta alternativa – aprire un piede davanti senza peso? La continuità in avanti è mantenuta, se questo è importante. Così non c'è rischio di danno al ginocchio. Non c'è bisogno di forza per aprire un piede vuoto.

Questo in accordo con il detto di YCF di fare buon uso del piede seduto. Questi in accordo con l'evitare il doppio peso, che richiede di avere meno del 100% su un piede e non la versione del doppio peso come distribuzione del peso 50/50.

Questo anche in accordo con Wang Tsung Yueh. Guarda, se uno fosse già seduto dietro alla fine di spazzolare il ginocchio la tua domanda non sorgerebbe più. Comunque la questione Sedersi indietro o no?? Alla fine di spazzolare il ginocchio, e non solo a spazzolare il ginocchio, potrebbe poi essere risolta. Dunque la domanda su perché spostarsi indietro in generale e perché girare il piede in generale potrebbe essere sollevata. Spero che questo aiuti almeno a esporre delle alternative.

Re: Sedersi dietro o no??

Da: Jerry karin

Data: 09 dec 2000

Ora: 06:23:31

Commenti

Questa è una domanda interessante. Io penso che ci sono tre modi per farlo. A) non spostare il peso indietro per niente B) spostare il peso indietro leggermente C) spostare il peso indietro completamente. Un esempio di A potrebbe essere Fu Zhongwen ed i suoi allievi, come Xie Bing Can. B è ciò che Yang Zhenduo e Yang Jun insegnano. C è come viene eseguito nella Forma 24, e forse anche alcuni degli allievi di Chen Manching lo fanno così. Nel libro di Yang Zhenduo, "Zhong Guo Yang Shi Taiji", il secondo "punto importante" riguardo alla parata destra e sinistra è come segue:

"2. per quel che riguarda girare il piede indentro od infuori, si deve passare da un passo di collegamento, e solo dopo che la gamba caricata di peso è stata leggermente liberata, si gira il piede seguendo la vita. Questo è per evitare di sforzare pericolosamente il piede a girare in dentro o in fuori, che apparirebbe rigido e goffo e potrebbe risultare in perdita di agilità; ma ricordate, quando ciò che dovrebbe essere una transizione diventa un movimento molto ampio, anche questo è inappropriato.

Re: Sedersi dietro o no??

Da: Michael Coulon

Data: 10 dec 2000

Ora: 00:03:39

Commenti

Dennis, io penso che l'espressione chiave fra virgolette è "leggermente liberata". È molto importante trovare che la giusta posizione intermedia del passo di transizione è appena un po' indietro ma non troppo. Precedentemente ho studiato uno stile Yang dove si girava sul piede caricato di peso e sono d'accordo che è molto duro per il ginocchio. Non penso di aver acquisito nessuna forza significativa per la gamba con questa tecnica. Ora pratico e seguo lo Stile Yang Tradizionale e seguo il Maestro Yang Zhenduo eseguendo un passo di transizione leggermente indietro prima di aprire il piede. Quando si sta in un corretto passo pieno il peso è distribuito in 60/40. 60% del peso è sulla gamba avanti e 40% sulla gamba dietro. Quando si esegue la transizione io insegno a spostarsi indietro (sedersi dietro) con una distribuzione 40/60 (40% avanti e 60% dietro). Questa maniera non ti fa restare bloccato nella posizione del peso doppio (distribuzione del peso 50/50). Se il passo di transizione è più indietro, diciamo 30/70 (30% avanti e 70% dietro) si sta simulando la distribuzione dei pesi del passo vuoto e il sedersi dietro è troppo accentuata.

La gamba davanti non deve essere vicina all'essere tesa. Questo sedersi indietro aiuta anche la sottile energia tirare indietro ruotando della parte superiore del corpo.

Song Kai

Il paradigma Tai Chi

D
i
p
a
r
t
i
m
e
n
t
o

di

T
e
o
r
i
a

Riflettete su questa definizione di taiji: espressione dinamicamente bilanciata di energie opposte. Il familiare simbolo yin-yang è la rappresentazione grafica di questo concetto centrale. Le teorie del taijiquan sono complesse e a volte difficili da comprendere, ma se tenete bene a mente questo modello diventa più facile integrare la pratica con i principi.

Questo articolo esaminerà due tecniche chiave del taijiquan stile Yang, Fang Song, l'azione di rilassare e abbassare e Fang Kai, l'azione di aprire ed estendere. A prima vista questi importanti elementi della pratica sembrano contraddittori. Come si può rilassare il corpo ed allo stesso tempo allungare la posizione? Se si è troppo rilassati la posizione perde forza e se si è troppo tesi la forma diventa rigida e scoordinata.

Risolvere queste contraddizioni attraverso l'integrazione di forze opposte è l'attività essenziale che fa del taijiquan un sistema particolare di autoarricchimento e scoperta. Dalla concentrazione sul bilanciamento e sulla combinazione di Fang Song e Fang Kai possiamo raggiungere la sensazione rilassata, ma presente della forza, e le posizioni estese, ma ben collegate che caratterizzano il Taijiquan Tradizionale della Famiglia Yang.

Fang Song

Il Professor Cheng Man-ch'ing una volta osservò, "Ogni giorno il Maestro Yang Cheng Fu mi istruiva dicendo, "Song, Song!" Altre volte diceva "Non sei Song; non sei Song!" Enfatizzando il punto più fortemente soleva dire, "Devi essere completamente Song". Lo deve aver ripetuto per non meno di varie migliaia di volte"¹. L'importanza del Song è ben documentata eppure ancora rimane un concetto difficile da rendere in inglese. "Nella lingua inglese non vi è un equivalente al carattere cinese, "Song", che significa rilassato e che non usa la forza bruta, ed ancora più importante, estendere e rilassare tutti i muscoli ed articolazioni del corpo"².

Se ci si riferisce solo alla parola relax per interpretare Song, si lasciano fuori elementi importanti della tecnica.

"Song è normalmente tradotto come "rilassarsi", ma in inglese nel significato di relax c'è troppo l'idea di "afflosciarsi". Song d'altra parte implica un livello molto alto di allerta, sensibilità e prontezza con una straordinaria attenzione alla conservazione dell'energia"³.

In termini pratici come si fa ad usare un concetto tanto elusivo? "Song richiede di rilasciare tutti i muscoli (forze fisica, energia, tendini) del corpo senza la minima tensione ... Quando siete capaci di essere completamente Song questo è abbassare... Quando i muscoli sono rilassati, allora il corpo che loro tengono unito è capace di affondare"⁴. Yang Zhenyuan descrive il processo come duplice: "Parlare della parola Song, o essere sciolto, è importante perché ci sono molti equivoci riguardo al significato. Quando parlate di essere rilassati, o Song, ci sono due parti alle quali bisogna pensare. Una è spirituale e l'altra è fisica.

Spiritualmente, è essere completamente rilassati e concentrati sui propri movimenti. Facendo questo, vi liberate da ogni altro pensiero nella vostra mente e diventate completamente concentrati. Questa parte molti la possono fare.

L'altra parte è il Song fisico, essere fisicamente rilassati. Molti si equivocano su questo. Quando parlano dell'essere rilassati, pensano che si tratti di mollezza. Se si fa il più molle possibile, i muscoli e tutto diviene senza energia. Questo è il più grande errore che una persona possa fare praticando il taijiquan. Nella pratica del taijiquan c'è una contraddizione: l'esterno sembra molle, ma l'interno è forte e questi sono l'opposto l'uno dell'altro. Quando si parla di Song fisico, dovete rilasciare ossa, articolazioni e tendini e renderli lunghi ed esteriormente estesi. Estendeteli in fuori. Questo tipo di rilassamento crea energia. Dall'esterno la persona appare molto molle ma nell'interno è

di Dave Barrett

completamente l'opposto: dura come acciaio. Questo è il significato di Song nella pratica.

Osservando la gente, non solo qui, ma in tutto il mondo, molti di loro fanno il più grande errore che possono fare non comprendendo correttamente Song⁵.

Fang Song è un elemento cruciale nella pratica del taiji, ma non dovrebbe essere l'esclusiva preoccupazione degli amanti del taiji. "Stare rilassati è uno degli strumenti più importanti del Taijiquan. È una tecnica, ma non è l'obiettivo finale... alcuni non hanno molto chiaro questo punto, quando praticano, diventano molli. La pratica corretta è essere rilassati ed elastici. La mollezza non è del tipo che si affloscia o diventa mollezza nella mollezza. Fang Song è elasticità, i muscoli diventano elastici"⁶.

Come si può evitare l'errore di rilassamento eccessivo o mollezza nella mollezza? Usando la tecnica complementare del Fang Kai di estendere dentro il processo di rilassamento, temperare gli elementi del rilassare e affondare con quelli dell'allungare e aprire.

Fang Kai

Alcuni anni fa ad un seminario a San Antonio, Texas, Yang Laoshi presentò questa elegante metafora del Fang kai, l'azione di aprire ed estendere. Diciamo che avete un pezzo di catena ammassata sul pavimento. Ne prendete un capo e la tirate rapidamente sopra la vostra testa. A questo punto Yang Laoshi fece un ampio movimento circolare col braccio verso l'alto. Ad un certo punto tutti gli anelli della catena diventarono estesi in una dolce curva, ognuno separato, ma ancora facente parte della catena.

Se applicate questa immagine all'azione di aprire ed estendere il corpo vi sono vari elementi importanti da descrivere. Primo, il movimento della vita genera l'azione di apertura verso l'esterno in maniera centrifuga. Piuttosto che spingere in posizione aperta usando la forza muscolare, le posizioni divengono naturalmente aperte. Secondo, la corretta sequenza di estensione dovrebbe procedere in maniera circolare, usando la circolarità di movimento della forma per creare una posizione estesa.

Durante il suo insegnamento Yang Laoshi illustra questo usando la seguente sequenza, "Senti le dita tirare il palmo, il palmo tirare il polso, il polso tirare l'avambraccio, l'avambraccio tirare il gomito, il gomito tirare le spalle, le spalle si abbassano e la schiena si arrotonda". In questa maniera le posizioni aperte ed estese che caratterizzano il Taijiquan Tradizionale Stile Yang rimangono collegate insieme, non spezzettate.

La sfida è usare l'energia cinetica piuttosto che la forza muscolare per arrivare alla corretta posizione finale. Per sentire l'apertura di articolazioni, muscoli e tendini, si deve usare un tipo di energia raffinata, caratterizzata da un'integrazione bilanciata dinamicamente di Song e Kai.

Combinazione di Song e Kai

L'espressione "Song Kai" è usata comunemente in Cinese per descrivere un'azione che rappresenta una situazione di rilassamento o di espansione. Per esempio se tenete il pugno molto stretto e poi aprite il palmo, potreste dire "Song Kai". Se il cielo è coperto ed improvvisamente si schiarisce e mostra il paesaggio, o forse siete nel mezzo di eseguire la Gru Bianca apre le ali, potreste dire a voi stessi "Song Kai".

Le azioni della sequenza del taiji possono essere intese come un ciclo continuo di rilassamento ed estensione e poi rilasciamento ed ancora così di seguito. Quando la posizione finale di ogni forma è espressa c'è un momento squisito in cui Song Kai raggiunge la sua completa realizzazione: un'espressione dinamicamente bilanciata della sensazione di un corpo elastico, duttile che ha la giusta miscela di rilassamento ed estensione energetica.

Considerate Song e Kai come gli elementi opposti del simbolo taiji. Dentro ognuno c'è la piccola espressione dell'altro. Mentre eseguite i movimenti di apertura ed estensione, li sentite sciolti e rilassati? Quando affondate, sentite l'espansione? Nelle posizioni finali potete utilizzare completamente ogni tecnica per bilanciare e raffinare la vostra posizione?

All'inizio può essere appena un brevissimo momento in cui sentite l'equilibrio di Sang Kai. Il mio primo insegnante era solito incoraggiarmi dicendo "Afferrate la sensazione!" Poi gradualmente, giorno dopo giorno, la sensazione di equilibrio si espande agli altri movimenti e posizioni fino a che l'intera vostra pratica diventa una meravigliosa espressione di taiji.

¹Cheng Man-Ching, *Advanced Tai Chi Form Instructions*, pg.10

²Tu-Ky Lam, *The Importance of Achieving Sang*, Tai Chi vol. 20, n. 3 (giugno 1996) pg. 22

³Stuart A. Olsen, *The Intrinsic Energies of Tai Chi Chuan*, pg 55

⁴Cheng Man-Ching, *Tai Chi Touchstones*, pg. 18

⁵Yang Zhenduo, *An Interview with Yang Zhenduo*, Tai Chi vol. 14, n. 4 (agosto 1990) pg. 3

⁶Yang Zhenduo, *Generating Internal Energy*, Tai Chi vol. 15, n. 5 (ottobre 1994) pg. 4,5

Sventolar di bandiere

John Kovacs, MA

Con il taijiquan che guadagna sempre più popolarità, la curiosità sia sulle sue origini che sulle differenze inerenti i differenti "stili" continuano ad interessare i praticanti così come i non praticanti. Ora che è accettato il fatto che lo stile Yang del taijiquan è lo stile oggi più popolare, i dibattiti su quale siano la sua vera origine abbondano. I teorici delle origini comunemente sono d'accordo sul fatto che Yang Lu Chan imparò nel villaggio Chen la sua arte prima di modificarla e che poi via via è stata modificata attraverso le generazioni successive dai discendenti di Yang Lu Chan e dai loro allievi. Senza alcun dubbio la persona più influente nella storia moderna responsabile della diffusione del taijiquan è Yang Cheng Fu.

Tutto quello che si deve fare per vedere il violento dibattito che c'è su quali praticanti siano più simili a Yang e Non Yang, così come quale stile Yang sia più "autentico", e quindi rassomigli più da vicino allo stile di Yang Chen Fu, basta prendere una rivista di arti marziali con un articolo sul Taijiquan Stile Yang. O altrimenti è sufficiente visitare una qualsiasi chat Internet di Arti Marziali o di "Naja" per vedere le discussioni, posizioni, dibattiti ed a volte dialoghi intelligenti che ci sono continuamente intorno agli "esperti". Cercando sulla rete internazionale Internet vediamo innumerevoli scuole che rivendicano che la loro scuola è l'unica "completa", "autentica", con una discendenza rintracciabile fino allo stesso Yang Cheng Fu. La mente di uno studente o di un potenziale studente può nuotare letteralmente in un mare di confusione riguardo a questo soggetto. Quindi che fare? Dobbiamo semplicemente non curarsi del tutto della storia? L'albero genealogico della vostra arte marziale nella pratica tradizionale asiatica delle arti marziali è una maniera di definire la propria pratica, quindi conoscere le proprie origini è importante. Il tempo utilizzato,

l'energia spesa ed i dibattiti senza fine, però, rimpiazzano l'idea di pratica? Uno dei soli veri "segreti" delle arti marziali è sgobbare, sgobbare ed ancora sgobbare fino a che si scopre la verità da se stessi. Nessuno può fare questa parte di vero lavoro per te. Forse il Dhammapada, dalla saggezza di Budda, esprime bene questa nozione, "Colui il quale per proprio beneficio recita con costanza, ma non agisce di conseguenza, questo uomo noncurante, come un bovato che conta le mucche degli altri, non è arricchito dalla vita religiosa".

Come il maestro Yang Zhenduo ha detto in interviste passate, non occorre che vi impegnate in discussioni senza fine su quale sia la via giusta o sbagliata, bisogna che proviate la pratica da voi stessi e vediate se è logica e se la sentite giusta per voi. Se i principi così come stabiliti da Yang Cheng Fu sono costantemente aderenti alla vostra pratica, vi importa davvero se la forma che dichiarate di eseguire è "corta", "intermedia" o "lunga"? Quanto è importante avere davvero una serie di sciabole straordinarie o di lance "segrete" nella vostra pratica? Forse il vero problema ha due aspetti 1) Quello che stai praticando ti sta aiutando e giovando per cresce in quelle aree della tua vita che sono le più importanti al momento? 2) Puoi portar fuori la pratica nel vasto mondo per aiutare anche altri ad ottenere benefici dalla pratica? Smettiamo di piantare le nostre bandiere settarie così profondamente nel terreno da essere irremovibili. Dobbiamo vivere e lasciar vivere, rispettare gli uni le idee degli altri e godere i frutti della nostra pratica. Godiamoci la compagnia gli uni degli altri per i pochi preziosi momenti che abbiamo su questa terra. Forse questo può essere un modo per onorare la vera eredità di Yang Lu Chan e Yang Cheng Fu ed il prezioso dono del Taijiquan che ci hanno lasciato.

Frase Cinesi Utili

Le tredici posizioni del taiji

棚	peng
掙	lu
擠	ji
按	an
採	cai
捌	lie
肘	zhou
靠	kao
進	jin
退	tui
顧	gu
盼	pan
定	ding

I 10 principi essenziali del taijiquan trasmessi oralmente da Yang Chengfu, trascritti da Chen Weiming

continua dal numero precedente

6. Usare l'intenzione e non la forza

I classici del taiji dicono: "Questa è assolutamente una questione di intenzione piuttosto che di forza". Quando praticate taijiquan lasciate l'intero corpo rilassato ed esteso. Non impiegate neppure una minima parte di forza bruta, che causerebbe blocchi muscoloscheletrici o circolatori, con il risultato di trattenervi ed inibirvi. Soltanto allora sarete capaci di cambiare, trasformare e ruotare con leggerezza e agilità. Qualcuno potrebbe chiedersi: se non uso la forza, come posso produrre forza? La rete dei meridiani dell'agopuntura e i canali che percorrono il corpo sono come i corsi d'acqua sulla superficie della terra. Se i corsi d'acqua non sono bloccati, l'acqua circola; se i meridiani non sono ostruiti, il qi circola. Se movete il corpo con forza e rigidità, l'energia nei meridiani ristagna, qi e sangue sono ostruiti, i movimenti non sono agili; basta che qualcuno vi tocchi che tutto il vostro intero corpo sarà mosso. Se usate l'intento, piuttosto che la forza, dovunque l'intenzione va, là va il qi. In questo modo - perché il qi e il sangue scorrono, circolano ogni giorno nell'intero corpo, mai ristagnando - dopo molta pratica, otterrete una reale forza interna. Questo è quello che vogliono dire i classici del taiji con "Solo essendo estremamente morbidi, sarete capaci di raggiungere una estrema durezza". Chi è veramente esperto nel taiji ha braccia che sembrano seta avvolta attorno al ferro, immensamente pesanti. Chi pratica le arti marziali esterne, quando usa la sua forza, sembra molto potente. Ma quando non usa la forza, è molto leggero e instabile. In questo modo possiamo vedere che la sua forza è veramente esterna, o forza superficiale. La forza usata dai praticanti di arti marziali esterne è particolarmente facile da guidare o deviare, quindi non è di molto valore.

7. Sincronizzare parte superiore e inferiore del corpo

Nei classici del taiji "Sincronizzare le parti superiore e inferiore del corpo" si esprime come: "Con le radici nei piedi, lanciata dalle gambe, governata dalla vita, si manifesta nelle mani e nelle dita - dai piedi alle gambe alla vita - tutto unito in un solo impulso"⁴. Quando le mani si muovono, la vita si muove e le gambe si muovono, lo sguardo si muove con loro. Soltanto allora possiamo dire che le parti superiore ed inferiore del corpo sono sincronizzate. Se una parte non si muove, allora non è coordinata col resto.

8. Armonizzare interno ed esterno

Quello che pratichiamo nel taiji dipende dallo spirito, da qui il detto: "Lo spirito è il generale, il corpo le sue truppe". Se potete elevare il vostro spirito, i vostri movimenti saranno naturalmente leggeri ed agili, la forma niente più che vuoto e pieno, aperto e chiuso. Quando diciamo "aprire", non significa semplicemente aprire le braccia o le gambe; l'intento mentale deve aprirsi insieme alle membra. Quando diciamo "chiudere", non significa semplicemente chiudere le braccia o le gambe; l'intento mentale deve chiudersi insieme alle membra. Se l'interno e l'esterno saranno uniti in un unico impulso⁴, allora diventeranno un tutto indissociabile.

9. (Praticare) con continuità e senza interruzione

La forza nelle arti marziali esterne è una specie di forza bruta acquisita, cosicché ha un inizio e una fine, momenti in cui è continua e momenti in cui è interrotta, cioè quando la vecchia forza è completamente consumata e la nuova non è ancora sorta c'è un momento in cui è estremamente facile essere soggiogati da un avversario. Nel taiji si usa l'intenzione piuttosto che la forza, e dall'inizio alla fine, in modo scorrevole e continuo, si completa un ciclo e si ricomincia dall'inizio, in modo circolare senza fine. Questo è quello che i classici del taiji esprimono con "Come lo Yangtse o Fiume Giallo, fluisce senza fine". E ancora: "Muovere la forza è come srotolare fili di seta dal bozzolo". Ambedue queste citazioni si riferiscono all'unificare in un unico impulso⁴.

10. Cercare la quiete nel movimento

I praticanti di arti marziali esterne valorizzano il saltare e il bloccarsi come abilità, e fanno questo fino a che il respiro (qi) e la forza non si esauriscono, cosicché dopo aver praticato restano senza fiato. Nel taiji si usa la quiete per vincere il movimento, e anche nel movimento c'è quiete. Così quando eseguite la forma, più lentamente è, meglio è! Quando praticate lentamente il vostro respiro diventa profondo e lungo, il qi affonda nel campo del cinabro (dan tian) e naturalmente non ci sono nocive costrizioni e dilatazioni dei vasi sanguigni. Se lo studente si applica con attenzione, sarà in grado di comprendere il significato che sta dietro a queste parole.

⁴ Letteralmente "un qi". Può anche essere tradotto "un soffio".