

## Nuova struttura per le vostre associazioni

*Cari associati,*

All'Incontro di Tutti i Direttori in gennaio, abbiamo riorganizzato la nostra Associazione per soddisfare i bisogni attuali. Ora abbiamo i seguenti dipartimenti: Dipartimento della Pubblicità, Dipartimento della Formazione e Competizione, Dipartimento Servizi Soci, Dipartimenti della Comunicazione e Dipartimento Affari Europei. I dirigenti dell'associazione Marco Gagnon, Dave Barrett, Jerry Karin, Horacio Lopez, Han Hoong Wang, Bill Walsh e Mei Mei Teo sono i Direttori di questi dipartimenti.

Dal momento della riorganizzazione abbiamo aperto tre nuovi Centri di Tai Chi Yang. Grazie a Jerry e a Marco, abbiamo anche una nuova e migliore pagina web. Il nostro sito, yangfamilytaichi.com, è ora uno dei siti di arti marziali più popolari in Internet.

Continueremo ad ampliare i nostri sforzi per migliorare il Sistema di Ranking. In passato abbiamo incontrato alcune difficoltà nel Sistema di Ranking. Con lo sforzo combinato di ognuno, speriamo di vedere considerevoli miglioramenti. Inoltre, alcuni dei nostri centri faranno gli esami di ranking per il livello di ingresso.

Abbiamo ricevuto un meraviglioso ritorno per la sezione tecnica del bollettino precedente. Continueremo a sviluppare questa sezione tecnica. Aspettatevi nuove sezioni tecniche con inclusi articoli su armi e tui shou nei bollettini futuri. I Seminari Internazionali quest'anno inizieranno dall'Europa e continueranno in Nord America e Sud America. Aspetto con ansia un altro anno di successo con il vostro aiuto.

## TAI CHI CHUAN

**Direttore capo**  
Yang Jun

**Direttore responsabile**  
Dave Barrett

**Contributi**  
Dave Barrett

Andre e Nelly Leray  
Claudio Mingarini  
Pat Rice  
Michel Tremblay

**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 per posta a:

208 Newport Way NW B14  
Issaquah, WA 98027  
USA

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

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

Yang  
Jun  
presidente  
tradotto da  
Felix Jih

# Il nostro primo incontro con il Maestro Yang Zhenduo

di Andre e Nelly Leray  
Direttori di Centro in Pau, Francia

Nel 1984, siamo partiti per la Cina con la Federazione Francese di Taijiquan per un giro informativo e per partecipare al Primo Congresso Internazionale di Taijiquan a Wuhan (Cina). Durante questo congresso abbiamo conosciuto il Maestro Yang Zhenduo.

Con il crescente sviluppo del taijiquan, che implica varie forme di insegnamento, la Federazione Francese di Taijiquan fece richiesta alla Cina di permettere al Maestro Yang Zhenduo di venire in Francia. Dopo un certo numero di negoziazioni, la Cina accettò ed annunciò l'arrivo del Maestro Yang Zhenduo per l'inizio dell'estate del 1986. (Nota del direttore: questo viaggio è stato un'occasione storica per il Taijiquan Tradizionale della Famiglia Yang e la prima visita del Maestro Yang Zhenduo in Occidente).

Il Rappresentante del Ministero Cinese dello Sport scrisse: "Mandiamo in Francia il più autentico e miglior Maestro di questa Arte".

Da allora, il Maestro Yang Zhenduo è venuto regolarmente ogni estate in Francia fino al 1993.

## Il ritorno in Francia del Maestro Yang Zhenduo

Nel maggio 1999, abbiamo avuto il gradito ritorno del Maestro Yang Zhenduo in Francia dopo sei anni di assenza.

Questo è avvenuto nella graziosa città di Pau nei Pirenei, per una sessione di allenamento di sciabola e taijiquan diretta dal Maestro Yang Zhenduo e suo nipote, Yang Jun.

Per celebrare questo evento, il Sindaco di Pau (anche Membro del Congresso) ha voluto invitarli ad una cerimonia cordiale ed amichevole. A questa riunione hanno partecipato più di duecento persone e il Sindaco ha conferito un'alta onorificenza al Maestro Yang, consegnandogli la Medaglia d'Oro della Città di Pau ed entrambi hanno firmato il Libro d'Oro della città di Pau.

Molti studenti francesi e stranieri hanno altamente apprezzato gli insegnamenti e la pedagogia del Maestro Yang Zhenduo e di Yang Jun.

Dopo la fine di questo Seminario, è stata organizzata una nuova sessione sempre in Pau, con lo stesso successo, e questa volta con Yang Jun insegnante, aiutato da suo nonno.

Approfittiamo di questo articolo per ringraziare il Maestro Yang Zhenduo e Yang Jun così come tutti quelli che sono venuti a vederli in Pau!

**Consiglio Direttivo**  
Yang Zhenduo, *Chairman*  
Yang Jun, *Presidente*

## Consiglio Consultivo

**Jerry Karin**

*V.P. Comunicazioni*

**Mei Mei Teo**

*V.P.*

**Pat Rice**

*Consigliere*

**Fang Hong**

*Segretaria*

**Marco Gagnon**

*Dipartimento Risorse e Sviluppo*

**Jerry Karin**

*Webmaster*

*jerry@yangfamilytaichi.com*

**Dave Barrett**

*Direttore Responsabile*

*dave@yangfamilytaichi.com*

**Horacio Lopez**

*Dipartimento della Formazione*

*horacio@yangfamilytaichi.com*

**Han Hoon Wang**

*Dipartimento Servizio Soci*

*han@yangfamilytaichi.com*

**Bill Walsh**

*Dipartimento Relazioni Pubbliche*

*bill@yangfamilytaichi.com*

**Therese Mei Mei**

*Dipartimento Affari Europei*

*meimei@yangfamilytaichi.com*

## 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

# Disturbi da TI

di Pat Rice, Direttore di Centro

A  
n  
g  
o  
l  
o  
  
degli  
  
i  
n  
s  
e  
g  
n  
a  
n  
t  
i

Soffrite di disturbi da TI; o piuttosto, i vostri allievi soffrono dei vostri disturbi da TI?

Troppo Informazione è frequentemente riscontrata in insegnanti nuovi ed estremamente entusiasti, tutti suscettibili a questa malattia.

TI – date troppe informazioni e tutte insieme. “Aggiusta la posizione, il piede sinistro più aperto, va bene, ora alza la testa, abbassa appena un po' le spalle e il gomito un po' più basso, molto bene, gli occhi guardano verso la tua mano sinistra, il ginocchio è nel posto giusto, angola il polso un po' di più, separa le dita così, usa la vita per guidare il movimento, coordina la parte superiore con l'inferiore del corpo, abbassa il qi nel dantian ... “. Gli studenti ascoltano tutto ciò come la “voce dell'insegnante” nelle trasmissioni televisive di Charlie Brown: “wehhhh, waahhh, wuuuuuu whehhhehh, whhhh, wuuuuuu”. (Uno dei miei studenti mi ha detto “Non riesco nemmeno a distinguere i verbi”).

Gli studenti restano paralizzati dal TI e non riescono a selezionare nemmeno un pezzettino specifico di informazione da ricordare. È vero, voi potete vedere che gli studenti a questo livello di apprendimento probabilmente hanno bisogno di lavorare su tutte queste cose. Quello che non potete “vedere” è il loro livello di tolleranza per i vostri input di informazione. Vigilare sui sintomi di TI: sguardo vuoto, mascelle serrate, gemiti come “non ce la farò mai”.

È meglio scegliere un “tema del momento/lezione/settimana”.

Per esempio, “Oggi, ci concentreremo principalmente sul tenere le spalle abbassate. Primo, alzatele e sentite come sono tese facendo un paio di movimenti”. (Gli studenti lo fanno). “Ora, abbassatele di molto e fate gli stessi due movimenti, un tipo differente di tensione”. (Gli studenti lo fanno). “Ripetete questi movimenti con le spalle nella maniera più rilassata che potete”.

Mentre lo fanno, non parlate! La vostra tentazione durante questo esercizio potrebbe essere di far notare che il loro piede davanti non è dritto, resistete a questo bisogno, è il temuto disturbo TI! Loro sono così concentrati sulle spalle che non sanno nemmeno che hanno piedi, quindi non dategli eccesso di informazioni. Aiutateli a mantenere l'attenzione altrimenti li scoraggiate (e comunque loro stessi sono spesso sul punto di scoraggiarsi da soli). Lasciate loro spazio per la consapevolezza interna e tempo per la riflessione. Quello di cui hanno veramente bisogno è più informazione dall'interno di se stessi, no da voi.

Alla fine, potreste chiedere loro di riflettere o anche descrivere le loro reazioni interne. Poi, lasciateglielo rifare, trattenendovi dal dare ulteriori informazioni – guardatevi dal disturbo da TI. Poiché avete insegnato MENO (ma permesso loro di imparare di più), i vostri studenti penseranno che siete il più grande insegnante in assoluto!

# I Principi in pratica

## Guida pratica ai 10 Principi Essenziali

di Dave Barrett

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

Il professor Cheng Man Ching ha detto che Yang Chengfu enfatizzava così i suoi principi "Ogni volta che parlava degli stessi ci esortava dicendo, "Se io non li menziono, anche se li studiate per il tempo di tre vite sarà difficile per voi imparare."<sup>1</sup> Questa opinione è ripresa da suo figlio, Yang Zhenduo, "In Cina abbiamo un proverbio, 'Se non segui le regole, non troverai la quadratura e rotondità della forma'. Se volete praticare bene la forma intera dovete cominciare dalla radici; partite dalle basi, così ricevete i benefici di buone fondamenta ed i benefici della pratica. Così è anche più facile aumentare il livello di abilità tecnica. In questo processo, concentratevi e chiedete a voi stessi: Ho applicato tutti i principi fondamentali in ogni movimento? Ho fatto le rifiniture basilari? Solo voi lo sapete nel vostro cuore."<sup>2</sup>

I Principi forniscono l'impalcatura per uno studio completo durante tutta la vita. Per molti versi sono come una formula o una ricetta per una pratica corretta. Piuttosto che una serie di concetti astratti, i Principi sono la sommatoria di indagini di generazioni sulla natura della mente, del corpo e del movimento. Ogni principio è collegato dinamicamente ad un risultato pratico e quando tutti i punti sono rappresentati accuratamente, il risultato è la meravigliosa espressione di grazia, potere ed equilibrio presente nel Taijiquan Tradizionale della Famiglia Yang.

Questo articolo si concentrerà sul fornire una struttura agli studenti taiji per organizzarsi a lavorare sui 10 Principi Essenziali. Ogni Principio ha come risultato una rifinitura pratica che dà una qualità speciale all'esecuzione. Piuttosto che spiegare il significato di ogni punto, esamineremo queste rifiniture nella posizione, movimento ed attitudine mentale. Ciò che è importante è che i Principi penetrino la pratica di ognuno e influiscano sull'esecuzione delle forme. "Il punto principale per i praticanti è seguire i principi base in modo che questi siano espressi

dinamicamente nel corpo intero. Non devono rimanere idee incorporee. Senza questi principi non ci riuscirete."<sup>3</sup>

Specialmente per i principianti questo può sembrare un compito scoraggiante. Volgere le teorie in esperienze pratiche può comportare anni di pratica. Pazienza, perseveranza ed un piano di studio organizzato può essere utile per la complessità dei molti requisiti teorici del taiji.

I punti importanti di Yang Chengfu possono essere raggruppati in tre argomenti principali: 1. Sistemare la struttura corporea, 2. Coordinare i movimenti e 3. Armonizzare la mente. Questa struttura può essere usata da ogni studente per valutare i propri progressi e per migliorare il proprio livello di abilità. "Al principio lo studente, normalmente, imita i movimenti e passa da uno all'altro. Nella seconda fase, dopo aver imparato i principi, lo studente cerca di unire principi e movimenti. Nella prima fase, distendete semplicemente le mani, ma nella seconda fase dovrete sapere come e perché le mani sono distese. Una volta che capite questo ci vuole molto tempo per comprenderlo fino in fondo. Nella terza fase, i principi e le applicazioni sono un tutt'uno e questo diventa l'essenza. Significa che i movimenti hanno un proposito e non sono più vuoti."<sup>4</sup>

### Sistemare la struttura corporea

*I Principi in questa categoria sono:*

- Vuoto, vivo, spingente verso l'alto ed energetico (Sospendere la testa in alto)
- Rilassare la vita
- Incassare il torace ed arrotondare la schiena
- Abbassare le spalle e far cadere i gomiti

Questi quattro requisiti costituiscono linee guida importanti per dorso, braccia e mani. Come tutti i Principi, lavorano insieme per promuovere il

modello ottimale affinché l'energia possa fluire liberamente attraverso il corpo. Sospendere la testa in alto in equilibrio con il rilassamento della vita allunga le vertebre e stabilisce una forte sensazione di equilibrio centrale. Spingendo l'energia verso l'alto e abbassando il baricentro si allinea la schiena e si porta il sacro ed il coccige in un asse verticale che forma il punto centrale di rotazione dell'intera struttura corporea. Tenendo la vita rilassata la struttura ruota con flessibilità e liberamente con una minima applicazione di forza.

Incassare il torace, arrotondare la schiena, abbassare le spalle e far cadere i gomiti crea un senso di estensione rilassata attraverso tutta la parte alta della schiena fino alla punta delle dita. Lasciate che i legamenti ed i tendini si estendano e che i grossi muscoli del torace e delle spalle si rilassino. Questo si fa rilassando lo sterno leggermente in dentro così che la schiena diventa leggermente convessa.

Questo arrotondamento della schiena è portato fino alla punta delle dita facendo cadere i gomiti, abbassando le spalle, accomodando i polsi ed estendendo la punta delle dita. In questo modo le posizioni ampie ed aperte sono ancorate alla spina e l'energia intrinseca sgorga liberamente dalla schiena fino alle estremità. Il risultato pratico è una struttura aperta e rilassata, ma tuttavia collegata e radicata al movimento della parte bassa della schiene e della vita.

“Appena i gomiti tirano giù le spalle, il vostro torace si incasserà naturalmente. Appena i gomiti tirano giù le spalle, il vostro torace diventa concavo. Appena il torace è incassato, la schiena diventa naturalmente arrotondata ed incurvata. E appena la schiena è arrotondata ed incurvata, la vita e le anche si rilassano e questo è tutto connesso da un punto all'altro... Se non avete i gomiti ed i polsi abbassati e le dita estese, non date l'opportunità al torace di incassarsi, alla schiena di incurvarsi e alla vita di rilassarsi. Benché la vita possa controllare il corpo intero, se le braccia non danno questa opportunità seguendo i requisiti fondamentali, allora la vita non avrà il potere e la capacità di controllare il corpo. Non ci sarà modo di far uscire l'energia. Perciò diciamo che soltanto quando seguite i principi la vita potrà essere usata correttamente. Richiediamo ad ognuno che pratica taiji di enfatizzare questi punti continuamente.”<sup>5</sup>

## Coordinare i movimenti

*I Principi in questa categoria sono:*

- Distinguere vuoto e pieno
- Sincronizzare parte superiore e inferiore del corpo
- Praticare con continuità e senza interruzione

Questi punti rappresentano una formula per vita, gambe e posizione dei piedi. La capacità di distinguere la quantità e la direzione del peso del corpo sostenuto dalle gambe è una abilità fondamentale nel taiji. Separare nettamente il pieno e il vuoto nello spostamento del peso corporeo favorisce passi agili e aumentato controllo dell'equilibrio. Armonizzare vuoto e pieno bilanciando le energie di spinta e ricezione nel lavoro di posizione stabilizza la mossa e radica l'intera struttura del corpo. “Nei dieci Essenziali si dice che dovete coordinare la parte superiore ed inferiore del corpo. In realtà molti non lo fanno perché piegano il ginocchio così rapidamente che non hanno l'opportunità di mandare l'energia nel ginocchio e di conseguenza la parte superiore del corpo non ha forza. Se piegate il ginocchio troppo rapidamente, l'intero corpo non viene usato e il movimento della vita è vuoto.

Qui non c'è una forza unificata.”<sup>6</sup>

La finezza di sincronizzare parte superiore e inferiore del corpo significa che la vita funziona da perno e ne derivano i coordinamenti seguenti: le anche si muovono con le spalle, i gomiti con le ginocchia e l'energia arriva alle palme ed ai piedi contemporaneamente. Il movimento è pieno di un senso di espansione che si manifesta in una posizione finale che è completamente realizzata dai piedi, attraverso le gambe, controllata dalla parte inferiore della schiena e manifestata da braccia e punta delle dita. Un movimento del corpo intero.

“Dal momento che il tuo movimento comincia con la vita e che tutte le altre condizioni correttamente creano la condizione affinché la vita si muova in questo modo, allora la vita ha la capacità di essere la forza centrale di primaria importanza del corpo. Se non coordini gli arti superiori con quelli inferiori tramite la vita, le gambe sono vuote e la vita è immobile. Se la struttura è fiacca allora la vita non ha niente da fare. Invece se pratici con la mano in una posizione che ha forza intrinseca, con le gambe forti e la vita è usata correttamente, allora c'è

coordinazione.

Quindi questi movimenti sono tutti parte del movimento della vita. Normalmente, le persone muovono solo le loro braccia. Non usano la vita per muovere le loro braccia.”<sup>7</sup>

Continuità senza interruzione costituisce un elemento cruciale nell'armonizzare la quiete con l'attività: collegare le forme insieme distinguendo chiaramente tra posizioni finali e movimenti di transizione. Yang Laoshi ha detto che la fase più importante nella continuità della forma è quando il movimento cambia direzione dall'avanti all'indietro e dall'alto al basso. Per essere esatti, nel preciso momento in cui il potenziale cinetico si inverte. Pensa al movimento di un'altalena per bambini in un parco giochi: quando l'altalena raggiunge il punto più alto, prima di ricadere indietro c'è una piccola pausa, un breve istante in cui il peso ed il movimento in avanti è sospeso. Yang Laoshi indica questo istante come il momento più cruciale cui porre stretta attenzione quando cambia il movimento. Collegare gli ampi cerchi insieme creando questo senso di pausa sospensiva, quando un movimento molto sottile della parte inferiore della schiena guida una transizione ellittica espressa circolarmente attraverso il corpo. A dire il vero, la forma di questi collegamenti leggermente ellittici è la forma familiare che sta nel mezzo del simbolo Yin Yang. Questi piccoli movimenti di transizione portano al prossimo movimento più grande senza rompere la continuità dell'esecuzione.

## Armonizzare la mente

*I principi in questa categoria sono:*

- Usare l'intenzione e non la forza
- Sincronizzare parte superiore e inferiore del corpo
- Cercare la quiete nel movimento

Questa categoria illumina la vita interiore del sistema Taiji. I punti offrono una chiave verso la natura trascendente dell'esercizio, portando lo studente oltre i confini dell'imitazione meccanica dei movimenti dentro un regno di energia e spirito espressi liberamente.

La prima sottigliezza nell'armonizzare la mente è porre l'attenzione sul collegare la tecnica specifica con la reale applicazione della forza. Questo crea un senso interiore di impegno e partecipazione alla caratteristica

offensiva-difensiva dei movimenti. Collegare il movimento lento alle reali applicazioni delle tecniche è un processo molto delicato. Si dovrebbe stare molto attenti a non lasciarsi trascinare dalla ricerca della forza e della potenza. "Ogni movimento ha il suo scopo e lo scopo dovrebbe essere coordinato con i tuoi pensieri, la tua mente, ed infine, col tuo spirito. Quello che pensi nella mente e quello che fai col corpo dovrebbe essere coordinato in maniera molto naturale... Se pratici seguendo i principi e non pensi intenzionalmente alla potenza, avrai energia e potenza.

Se ti concentri, però, solo sull'energia e la potenza, la tua mente sarà limitata." <sup>8</sup>

L'ultimo Principio di Yang Chengfu è il risultato naturale dei vari punti combinati. Quietude e tranquillità sono la qualità chiave che distingue questa forma dagli esercizi meramente marziali. Nel seguire il paradigma taiji c'è bisogno di essere in equilibrio tra quiete ed attività. Ci sono molti modi di calmare la mente... Nel sistema della Famiglia Yang i 10 Essenziali offrono il metodo: "Se ti concentri sui principi essenziali, non devi pensare a nient'altro. Non c'è spazio per pensare a nient'altro. Se, però, non comprendi il concetto di dove muoverti e come ti dovresti concentrare, e quali sono i principi, allora non puoi controllare e focalizzare la mente... Ti devi ricordare i 10 essenziali ed applicare questi importanti principi. Li armonizzerai con le tecniche specifiche. Quando hai qualcos'altro in mente, puoi controllare la mente dirigendola al miglioramento dei principi essenziali in ogni movimento. Questo è uno dei metodi per regolare la mente."<sup>9</sup>

Questo è un approccio molto differente dalla meditazione o dal Qigong per regolare la mente, "In alcuni metodi qigong ci sono metodi di meditazione per raggiungere uno stato di grande tranquillità. Questo non è proprio lo stesso della quiete nel taijiquan. Nel taijiquan vuoi essere calmo e raccolto, così da focalizzare l'attenzione su cosa ti sta facendo l'avversario. Con questo tipo di quiete sei pronto a scattare. Sei pronto a muoverti. Così quiete e movimento vanno mano nella mano, lavorano insieme."<sup>10</sup>

Il paradosso dell'azione senza sforzo dovrebbe affascinare e confondere lo studente. Questo può portare a chiedersi perché i movimenti di Yang Laoshi possiedono una qualità indefinibile di eccellenza, di

inafferrabile splendore che è facile da vedere quanto apparentemente impossibile da raggiungere. Fortunatamente per noi, la famiglia Yang ha condiviso la sua ricerca nella speranza che ognuno possa trarre beneficio da questa meravigliosa pratica.

"Prenditi il tuo tempo. Lavora principio per principio. Non praticare solamente. Giorno dopo giorno lavora su certi punti. Per esempio: un giorno metti l'attenzione sul tenere la testa sospesa in alto. Il giorno successivo concentrati sui requisiti di spalle, gomiti, polsi e palme. Gradualmente i punti di sommeranno e il tuo livello di abilità aumenterà".<sup>11</sup>

"I requisiti base e i principi di cui abbiamo parlato sono punti molto importanti. Ma è come per molte cose. Magari lo sai, ma a volte non riesci a portarlo avanti. Forse non puoi farlo. Magari ti ci vuol parecchio tempo per allenarti, lentamente, e per accumulare lentamente esperienza."<sup>12</sup>

1 Cheng's Thirteen Chapters on T'ai Chi Chuan di Cheng Man Ching, tradotto da Douglas Wile, Sweet Chi Press, 1982, pg. 65

2 "Yang Zhenduo on Cultivating a Calm Mind" Tai Chi vol. 22, n. 1 (febbraio 1998), pg. 6

3 "Yang Zhenduo on Generating Internal Energy" Tai Chi vol. 18, n. 5 (ottobre 1994), pg. 4

4 "Yang Zhenduo on Yang Stile's Growing Potentials" Tai Chi vol. 19, n. 5 (ottobre 1995), pg. 11

5 "Yang Zhenduo on Generating Internal Energy" Tai Chi vol. 18, n. 5 (ottobre 1994), pg. 6

6 "Yang Zhenduo on Unifying Internal Energy" Tai Chi vol. 20, n. 6 (dicembre 1996), pg. 10

7 "Yang Zhenduo on Cultivating a Calm Mind" Tai Chi vol. 22, n. 1 (febbraio 1998), pg. 9&10

8 "Yang Zhenduo's Remarks on Yang Stile Techniques" Tai Chi vol. 14, n. 4 (agosto 1990), pg. 9

9 "Yang Zhenduo on Cultivating a Calm Mind" Tai Chi vol. 22, n. 1 (febbraio 1998), pg. 6

10 "Yang Zhenduo on Unifying Internal Energy" Tai Chi vol. 20, n. 6 (dicembre 1996), pg. 10

11 Yang Zhenduo al Seminario del 14/07/1994

12 "Yang Zhenduo on Cultivating a Calm Mind" Tai Chi vol. 22, n. 1 (febbraio 1998), pg. 10

# *Incontrare la famiglia Yang nello stile italiano\**

Claudio Mingarini,  
Direttore del Centro Yang Chenfu di Roma.

Abbiamo incontrato per la prima volta i maestri Yang Zhen Duo e Yang Jun al seminario organizzato da Therese Mei Mei Teo in Svezia.

Avevamo la sensazione di vivere un momento sognato da tanto tempo.

Non solo stavamo studiando con il terzo figlio del grande Yang Chenfu e con suo nipote ma quello che stavamo imparando sembrava essere veramente di grande qualità.

Pratico le arti marziali dal 1972 e nel 1984 ho iniziato a studiare il Tai Chi Chuan stile Yang del maestro Wang Shu Chin (Taiwan) attraverso un insegnante italiano. Successivamente ho studiato e praticato le 24 forme del moderno Tai Chi Chuan stile Yang, la spada e la sciabola. Tutto sembrava essere piacevole e interessante ma nel cuore ero ancora sulle tracce di Yang Chen Fu con la speranza di incontrare un bravo maestro tradizionale che potesse aiutare me e i miei amici della scuola di Kung Fu a realizzare quello che noi pensavamo fosse il vero Tai Chi Chuan tradizionale della famiglia Yang.

Continuavo a cercare in giro per il mondo qualcuno con cui poter lavorare seriamente nel Tai Chi Chuan, mentre per motivi di lavoro (insegnante di arti marziali) mi trovavo a viaggiare tra Europa e Asia.

Avevo già studiato altre due versioni della forma lunga Yang con due differenti insegnanti cinesi pronti a giurare sul fatto che erano i diretti rappresentanti della linea pura tradizionale.

Nell'Aprile 1996 ero a Londra e studiavo con uno di loro quando trovai, in un giornale specializzato sul Tai Chi Chuan un'informazione pubblicitaria riguardante un seminario che di lì a un paio di mesi sarebbe avvenuto a Stoccolma.

Therese Mei Mei Teo mi disse successivamente che quella fu l'unica uscita pubblicitaria che lei fece sui giornali inglesi in quell'anno! Che fortuna!

Appena ritornato in Italia parlai con gli altri insegnanti di Kung Fu e decidemmo di andare, l'unico problema era che in quel periodo nella nostra associazione eravamo 9 insegnanti a coordinare più scuole tra Roma e Milano e almeno quattro di noi volevano partecipare ai seminari dei maestri Yang.

I nostri amici e colleghi cercarono di aiutarci come meglio poterono sostituendoci nelle varie scuole e offrendoci in questo modo due settimane libere.

Partimmo dall'Italia per la Svezia con un'automobile prestataci da un nostro collega (viaggiare in automobile ci permetteva di andare a visitare due scuole di Kung Fu con cui eravamo in contatto in Austria e Germania) e dopo tre giorni e tremila chilometri di viaggio arrivammo finalmente a Stoccolma.

Il posto era veramente bello, l'atmosfera entusiasmante e il gruppo svedese "incredibile".\*\*

Il seminario fu straordinario, Yang Zhen Duo e Yang Jun erano (Wu Ti) senza rivali sia nell'insegnamento che nel loro naturale modo di essere.

Da un certo punto di vista ci sentivamo di nuovo principianti (noi pensavamo di non esserlo più) dall'altro eravamo così entusiasti che, oltre alle 5 ore e mezza di seminario quotidiano, continuavamo a praticare per ore apparentemente senza sforzo. Dopo questa indimenticabile esperienza iniziai a seguire i loro insegnamenti fin dove potevo, dalla Cina agli Stati Uniti.

Ho organizzato il primo seminario italiano con i maestri Yang Zhen Duo e Yang Jun nel 1998 ad Alviano (TR), a circa 100 chilometri da Roma, e il sindaco Prof. Alfredo Santi fu felice e onorato di poter dare loro un caldo benvenuto.

I maestri e l'intero gruppo furono inoltre invitati a visitare l'antico castello e il borgo medievale dove

concludemmo la serata ospitati in una bellissima terrazza panoramica che si apriva sulla valle sottostante.

Questo seminario fu la realizzazione di un sogno per tutti noi e segnava l'inizio di una nuova era per il Tai Chi Chuan stile Yang in Italia. Tra i partecipanti avevamo persone che arrivavano dal nord e sud America, Svezia, Svizzera e Giappone.

Nel 1999 ho aiutato Giuseppe Turturo (Direttore del Centro Yang Chen Fu di Milano) ad organizzare il secondo seminario italiano. Nel Maggio 2000 abbiamo promosso insieme il terzo seminario italiano nella bella e verde area naturale di Alviano, al confine tra Umbria e Lazio.

L'atmosfera era entusiasmante, chi li conosceva non vedeva l'ora di rincontrarli e allo stesso modo quelli che non li avevano ancora conosciuti.

Il Maestro Yang Zhen Duo fece l'introduzione teorica al Tai Chi Chuan in una affollata conferenza serale\*\*\* e il giorno seguente iniziò la pratica.

Tra Yang Zhen Duo e Yang Jun c'era come al solito armonia, perfetta sintonia e collaborazione.

Entrambi lavorarono duramente e mentre Yang Zhen Duo faceva breccia nelle menti e nei cuori dei presenti con il suo molto particolare modo di insegnare, Yang Jun catturava la nostra attenzione in modo quasi ipnotico con il suo splendido movimento nel Tai Chi Chuan e con la chiarezza delle sue spiegazioni. Alla fine la gente non si voleva abituare all'idea che un'esperienza così speciale stava volgendo al termine. Fu veramente una settimana speciale.

La sera il maestro Yang era spesso nel giusto umore per raccontarci storie e insegnamenti della Cina. Dopo cena, con i bei tramonti italiani di primavera, ci sedevamo a terra intorno a lui per ascoltarlo e condividere con lui, Yang Jun e tutti gli altri quei magici momenti.

Uno dei più importanti e rappresentativi maestri di arti marziali cinesi al mondo stava comodamente seduto tra di noi e con fare familiare condivideva i suoi ricordi e i suoi sentimenti, spesso anche in modo comico e simpatico. Abbiamo così potuto vivere ed apprezzare il suo particolare modo di trasmettere l'insegnamento a 360°.

Sembrò perfino molto divertito quando una sera, più o meno spontaneamente, intorno a lui in prossimità della piscina, si improvvisò un allegro e scatenato party.

Tutti iniziarono a ballare e cantare, qualche volta anche in modo "non proprio ortodosso" per esprimere la gioia di essere tutti insieme, lì, in quel momento e in quel modo. Speriamo di essere perdonati se necessario!

Per quanto riguarda la settimana passata insieme: oltre alla ricchissima esperienza tecnica che ognuno di noi ebbe l'occasione di vivere in quei giorni, c'è qualcosa di più che ci sentiamo di avere avuto. E' un tipo di sensazione difficile da esprimere a parole. E' qualcosa che abbiamo e sentiamo nel cuore, forse più importante di tante altre cose; è un sentimento molto speciale connesso con il calore, la dolcezza e l'umanità che ha caratterizzato il lavoro che Yang Zhen Duo e Yang Jun hanno condiviso con noi.

Anche se un po' tristi perché il seminario era finito, nei giorni successivi ci sentivamo una crescente sensazione di buona energia e di buon umore, generata dalla pratica del Tai Chi Chuan, che continuava ad accompagnarci nel quotidiano.

Al momento il gruppo di praticanti a Roma è quasi raddoppiato rispetto al 1997 e la crescita è continua. Quest'anno abbiamo avuto più di cento persone iscritte e circa il 60% di loro sono divenuti membri della International Yang Style Tai Chi Chuan Association.

Gli allievi avanzati stanno crescendo con qualità e molti offrono il loro affettuoso e prezioso aiuto nell'insegnamento, nella diffusione e nella condivisione del Tai Chi Chuan e dei suoi benefici.

Speriamo ci sia in futuro almeno un'altra occasione di passare una settimana insieme ai maestri Yang Zhen Duo e Yang Jun in Italia.

\* **n.d.a.** Così titola l'articolo il caro e simpatico amico Dave Barrett, editore dei Newsletter, il titolo originale era "L'incontro con i Maestri Yang Zhen Duo e Yang Jun" e lo avevo scritto su richiesta del M° Yang Zhen Duo (Maggio 2000, terzo seminario italiano con i maestri Yang ad Alviano – TR) per pubblicarlo in un giornale specializzato in arti marziali dello Shanxi in Cina.

\*\* **n.d.a.** Dopo questo entusiasmante incontro chiamavamo la scuola svedese "the incredible swedish group" per la loro coinvolgente e affettuosa simpatia creativa.

\*\*\* **n.d.a.** Due foto di questo incontro sono state pubblicate da Yang Zhen Duo nel suo ultimo libro (in cinese) sul Tai Chi Chuan.