

TAI CHI CHUAN

The Newsletter of the International Yang Style Tai Chi Chuan Association

No. 6 – autunno 2001

Versione italiana

Traduzione a cura di Roberta e Vera Lazzeri

Benvenuti a Taiyuan

L *Caro associato,*

e con l'arrivo dell'autunno i seminari di Taijiquan stile Yang proseguono in Sud America. Quest'anno abbiamo avuto 198 partecipanti ai seminari europei e 280 ai seminari USA – il più grande numero di partecipanti rispetto agli anni precedenti. Credo che la situazione dei seminari in Sud America sarà anche migliore degli anni precedenti. Il raggiungimento di tale successo è dovuto alle buone capacità organizzative dei centri dove si tengono i seminari, alla mutua cooperazione dei centri taijiquan stile Yang e al supporto di ognuno di essi ai seminari.

t I risultati mostrano la popolarità crescente del taijiquan. Durante il seminario del Michigan l'Associazione Internazionale ha tenuto l'esame di livello internazionale, la commissione d'esame era formata dal Maestro Yang Zhenduo, da Yang Jun e da Han Hoong Wang. Non ci sono stati molti partecipanti, ma è servito da esperienza e preparazione per gli esami futuri. Questo era un esame per praticanti del livello medio.

t L'anno 2002 sarà il 20° anniversario della fondazione dell'Associazione Tai Chi Chuan Stile Yang dello Shanxi. L'associazione dello Shanxi celebrerà i passati 20 anni con una cerimonia. La cerimonia di apertura si terrà il 20 luglio. Il secondo torneo internazionale di taijiquan stile Yang si svolgerà dal 21 al 23 luglio 2002. La cerimonia sarà un grande incontro per il taijiquan stile Yang.

O I successori dei fondatori di varie famiglie taijiquan saranno invitati e saranno portatori di meravigliose performance durante la cerimonia. Credo che l'anno 2002 rappresenterà un grande incontro tra tutti gli stili di taijiquan.

Yang Jun

*presidente
tradotto da
Felix Jih*

Attività per i partecipanti esteri:

L'attività dei partecipanti esteri sarà organizzata e regolata dall'Associazione Internazionale. Nel torneo i partecipanti individuali saranno divisi per età e sesso (v. Regolamento di gara per maggiori informazioni). Contemporaneamente sarà organizzato dall'Associazione Internazionale l'esame di livello. Penso che ogni partecipante otterrà grande miglioramento dalla competizione. L'Associazione Internazionale organizzerà una squadra di 100 ospiti stranieri che si esibirà durante la cerimonia.

Spero che i soci dell'Associazione Internazionale saranno entusiasti di partecipare a queste attività. In Cina c'è un vecchio detto: Lassù c'è il Paradiso; sotto il Paradiso c'è Su hang. Dopo l'incontro, cominceranno le attività di viaggio. Su Zhou e Hang Zhou sono due delle belle città che visiteremo.

La cerimonia del 2002 sarà un evento importante per lo stile taijiquan della famiglia Yang. Sarà anche la principale priorità dell'Associazione Internazionale. A nome dell'Associazione Tai Chi Chuan Stile Yang dello Shanxi, dell'Associazione Internazionale e di mio nonno, sinceramente invito tutti gli amanti dei taiji a radunarsi a Taiyuan per un viaggio in Cina.

TAI CHI CHUAN

Direttore capo

Yang Jun

Direttore responsabile

Dave Barrett

Contributi

Dave Barrett

George Feldman

Felix Jih

Yang Jun

Jerry Karin

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:

International Yang Style Tai Chi
Chuan Association
280 Newport Way NW, Suite B14
Issaquah, WA
98027 USA

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

Invito al
**2° Torneo Internazionale a inviti
e alla Celebrazione del 20° Anniversario
dell'Associazione Tai Chi Chuan Stile
Yang dello Shanxi**

luglio 20-23 2002 – Taiyuan, provincia dello Shanxi, R.P.C.

Membri internazionali dell'Associazione Tai Chi Chuan Stile Yang: Signore e signori, vogliate accettare i calorosi saluti dell'Associazione Tai Chi Chuan Stile Yang dello Shanxi.

Dalla sua fondazione nel 1982 l'Associazione Tai Chi Chuan Stile Yang dello Shanxi, con l'obiettivo di diffondere il taijiquan e promuovere l'amicizia e la cooperazione tra le varie scuole di taijiquan in casa e all'estero, ha tenuto 13 tornei di taijiquan stile Yang. Inoltre ha organizzato le celebrazioni del 10° e del 15° anniversario dell'Associazione e il primo Torneo Internazionale ad inviti di taijiquan stile Yang. Praticanti e affezionati del taijiquan di 27 paesi del mondo sono venuti nello Shanxi e hanno partecipato alle attività, accrescendo di molto l'interesse tra gli amanti del taijiquan sia in patria che all'estero. Col numero sempre crescente anno dopo anno di stranieri affezionati al taijiquan che partecipavano alle manifestazioni da noi organizzate, la popolarità della nostra associazione e del taijiquan è cresciuta in tutto il mondo.

L'anno 2002 sarà testimone del 20° anniversario della fondazione dell'Associazione Tai Chi Chuan Stile Yang dello Shanxi. Per celebrare questa felice occasione l'Associazione ha deciso che il 2° Torneo Internazionale ad inviti e la Cerimonia di Celebrazione del 20° Anniversario della fondazione dell'Associazione Tai Chi Chuan Stile Yang dello Shanxi saranno tenuti tra il 20 e il 23 luglio 2002 a Taiyuan.

Successori di varie scuole taijiquan della Cina, dignitari, maestri e praticanti di taijiquan sia cinesi che stranieri sono invitati a riunirsi a Taiyuan per questo grande evento. Alla cerimonia di apertura del 20 luglio, il programma di intrattenimento presenterà praticanti da tutto il mondo, dimostrazioni e performance di eccezionali maestri di varie tradizioni taijiquan. Dopo due giorni di competizioni nella cerimonia della premiazione saranno conferiti solennemente i premi ai vincitori del torneo. Inoltre durante l'incontro saranno organizzati simposi, lezioni ed esercitazioni.

Entusiasti del taijiquan dalla Cina e dall'estero sono benvenuti a questo grande incontro.

Rispettosamente,
Associazione Tai Chi Chuan Stile Yang dello Shanxi

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

Consiglio Consultivo
Jerry Karin
V.P.
Mei Mei Teo
V.P.
Pat Rice
Consigliere
Fang Hong
Segretaria

Marco Gagnon
Dipartimento Risorse e Sviluppo
marco@yangfamilytaichi.com

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

Mei Mei Teo
Dipartimento Affari Europei

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
280 Newport Way NW, Suite B14
Issaquah, WA 98027
USA
tel.: (425) 369-8841

CINA
N. 10 Wu Cheng West Street
Taiyuan, Shanxi P.R.C. 030006
tel.: 86-351-7042713

EUROPA
Ornstigen 1, 18350 Taby
Svezia
tel.: +46-8-201800

Regolamento del torneo

1. Dove e quando

20-23 Luglio 2002 - Taiyuan, Provincia dello Shanxi, Repubblica Popolare Cinese

2. Avvenimenti

1. Gare di gruppo

- A. Taijiquan Stile Yang Tradizionale (forma 49 da gara)
- B. Spada Taijiquan Stile Yang Tradizionale

2. Gare individuali

Concorrenti internazionali:

- A. Taijiquan Stile Yang Tradizionale (forma 49 da gara)
- B. Spada Taijiquan Stile Yang Tradizionale
- C. Sciabola Taijiquan Stile Yang Tradizionale
- D. Abilità generali individuali

Concorrenti locali:

- A. Taijiquan Stile Yang Tradizionale (forma 49 da gara)
- B. Spada Taijiquan Stile Yang Tradizionale
- C. Sciabola Taijiquan Stile Yang Tradizionale
- D. Abilità generali individuali

3. Norme di partecipazione

1. Possono partecipare al torneo i membri dell'Associazione Internazionale Taijiquan Stile Yang Tradizionale, i membri delle Associazioni Taijiquan Stile Yang dello Shanxi e gli amanti del Taijiquan Stile Yang Tradizionale, sia come gruppo che individualmente. I concorrenti saranno organizzati secondo le loro differenti condizioni.

2. I concorrenti individuali saranno raggruppati per età e sesso. Fino a 35 anni compresi saranno nel Gruppo Giovani, da 36 a 54 nel Gruppo Mezz'età, da 55 e oltre nel Gruppo Anziani.

3. I concorrenti dello Shanxi che sono stati selezionati nelle Gare di Qualificazione del 2001 parteciperanno alla Gara Internazionale. Gli altri concorrenti dello Shanxi parteciperanno alla Gara Locale. Tutti i concorrenti stranieri e Cinesi di altre Province parteciperanno alla Gara Internazionale.

4. Per poter partecipare alle gare di gruppo la squadra deve essere composta da almeno sei persone.

5. Tutti i partecipanti devono essere muniti di documenti validi per facilitare le operazioni di identificazione ed aggruppamento.

4. Regole di gara:

1. I concorrenti devono effettuare la Forma 49 da competizione.

2. Limiti di tempo per le gare
Forma Taijiquan 49 da 7 a 8 minuti
Forma con la Spada: da 3 a 4 minuti
Forma con la Sciabola: da 1 a 2 minuti

3. L'ordine di ingresso al campo di gara sarà sorteggiato e fissato dal comitato organizzatore.

5. Premi e trofei:

1. Gara di gruppo:

Coppa e Certificato per la squadra vincitrice, Certificati per le squadre piazzatesi dal 2° al 6° posto.

2. Concorrenti individuali:

Ai primi sei vincitori per ognuno dei rispettivi gruppi di età e sesso sarà conferito quanto segue:

- Medaglia d'oro e Certificato per il primo classificato
- Medaglia d'argento e Certificato per il secondo classificato
- Medaglia d'ottone e Certificato per il terzo classificato
- Certificati per i classificati dal quarto al sesto posto

3. I vincitori della competizione per Abilità generali individuali saranno determinati dalla combinazione dei punteggi da loro ottenuti nelle forme a mani nude, spada e sciabola.

6. Vestiario e armi:

- 1. Ogni concorrente deve avere un abito da Gara Taijiquan.
- 2. Ogni concorrente deve avere le proprie armi.
- 3. Campi gara e attrezzature saranno in accordo con le regole del torneo.

7. Giudici di gara

- 1. In gara saranno seguite strettamente le regole stabilite dall'Accademia Cinese delle Arti Marziali nel 1996.
- 2. il sistema dei giudici sarà organizzato dal dipartimento di competizione del comitato organizzatore.
- 3. Ci sarà un Capo Giudice, un Vice Capo Giudice e Giudici Direttori presenti a ogni evento.

8. Quote d'iscrizione al torneo:

- 1. Ogni partecipante pagherà una quota d'iscrizione di \$50.
- 2. Sarà richiesta inoltre una quota di 5\$ per ogni evento.

9. Domande di iscrizione:

- 1. Ogni squadra ed individuo partecipante dovrà presentare una domanda scritta
- 2. I concorrenti Internazionali devono inviare le loro domande all'Associazione Internazionale Taijiquan Stile Yang, 280 Newport Way NW # B14, Issaquah, Wa, 98027 USA
- 3. Le domande devono arrivare entro il 31 Maggio 2002.

Utili frasi cinesi

你好	nihao salve
谢谢	Xiexie grazie
男	Nan uomo
女	Nu donna
厕所	Cesuo bagno
出租车	Chuzuche taxi
饭店	Fandian ristorante
宾馆	Binguan hotel
我不懂中文	Wo bu dong zhong wen non parlo cinese
你讲英文吗	Ni jiang ying wen ma? Parli inglese?

Costruire forti fondamenta Postura nella pratica del taijiquan

Un'intervista ai maestri Yang Zhenduo e Yang Jun

condotta da Dave Barrett, tradotta in inglese da Jerry Karin

In luglio quando i maestri erano a Portland, Oregon, per il seminario, sono stati così gentili da acconsentire ad una intervista dopo una giornata di intenso insegnamento. Abbiamo finito per parlare due ore. La prima parte della conversazione ha riguardato i valori etici delle arti marziali cinesi in generale e del taijiquan in particolare. Questa discussione uscirà nel prossimo numero.

La seconda parte della conversazione è stata di natura più tecnica, riguardando specificatamente il lavoro dei piedi, l'allenamento delle gambe e il lavoro di postura. Per iniziare ho menzionato il fatto che Yang Laoshi ha scritto riguardo a questo punto nel suo più recente libro. Di seguito un estratto del suo libro per centrare la discussione e poi segue la nostra conversazione.

“Quando fate un passo pieno, mentre il peso passa da un piede all'altro, dovete porre l'attenzione sulla simmetria delle due diverse forze – una gamba spinge e l'altra spinge indietro o resiste. Se la gamba avanti spinge indietro e la gamba dietro resiste, o la gamba dietro spinge in avanti e la gamba davanti resiste, le forze devono essere coordinate, così da evitare di spingere troppo o resistere troppo., o spingere nel vuoto senza resistenza che compensa. Spero che lavorerete molto per incorporare questo punto nella vostra forma.

Se potete raggiungere il giusto equilibrio in questo, si creeranno le condizioni favorevoli affinché la parte superiore del corpo e quella inferiore possano lavorare bene nei movimenti di transizione. Quando arrivate alla posizione del passo pieno, la gamba piena, giusto come quando si estende un braccio, sarà piena ma non completamente. Se forzate troppo, risulterà un movimento rigido. Se la gamba dietro è troppo piegata, la forza di spinta non potrà agire, e sarà come avere un sacco di potenza, ma non poterla usare.

La resistenza della gamba che sta facendo il passo segue un processo di impegno graduale. Prima tocca il terreno col tallone, poi continua appoggiando la pianta, poi le dita afferrano il suolo, e poi il ginocchio si piega avanti, il ginocchio e lo stinco leggermente inclinati in avanti mentre la resistenza della gamba davanti cresce in modo che il ginocchio non superi la punta del piede.

In questo modo, con una gamba che spinge e una che resiste, la forza non cede né diventa troppo forte, la parte inferiore del corpo sarà sempre più forte e

più stabile. Se il ginocchio e lo stinco della gamba davanti sono perpendicolari al terreno, sarà difficile utilizzare la forza di resistenza e la gamba dietro non sarà capace di sviluppare la potenza nel suo spingere avanti. Se il ginocchio oltrepassa la punta del piede, perderete l'equilibrio e ugualmente la gamba dietro non sarà capace di sviluppare abbastanza potenza. Solo quando il ginocchio e lo stinco sono leggermente inclinati in avanti, col ginocchio che non oltrepassa la punta, si possono ottenere le due forze, di spinta e di resistenza, alla piena potenza...

La chiave per raggiungere una coordinazione completa del corpo sta nello spingere e resistere delle gambe. Provate a divenire coscienti di questo nella vostra pratica”.

DB: *Vorrei che ci esponessi il metodo corretto per bilanciare la forza nella parte inferiore del corpo. Nel tuo recente libro hai citato il fatto che l'equilibrio di forze opposte di pressione e resistenza nelle posizioni è un fattore importante nel creare una struttura stabile del corpo. Ci puoi spiegare come fare?*

YZD: Questa è una buona domanda. Nella nostra teoria abbiamo il requisito che dice che la radice sta nei piedi. Questo è la base delle fondamenta. Se le fondamenta sono buone, la parte superiore del corpo sarà buona. Se la base non sarà buona, la parte superiore del corpo non potrà essere stabile. Come quando si costruisce una casa: se le fondamenta non sono giuste, le strutture superiori non saranno stabili.

È necessario porre l'attenzione sulla stabilità della parte inferiore del corpo quando pratichiamo taijiquan.

Ad esempio, se non tenete i piedi alla distanza delle spalle nel passo pieno, non ci sarà modo di essere stabili e sarà difficile eseguire il movimento correttamente. Penso veramente che la parte inferiore del corpo sia estremamente importante e che i preliminari debbano cominciare col lavoro di posizione. Se c'è qualcosa di sbagliato con la parte superiore del corpo, molto probabilmente bisogna ricercarne la causa nella parte inferiore. Se il basso è corretto, il dorso e le braccia andranno bene. Come sempre bisogna andare avanti passo per passo: se non esegui correttamente i basilari, quando richiedi qualcosa alla parte superiore, non puoi farlo, se la parte bassa non è corretta non si può coordinare il movimento. Quindi tutto parte dalle fondamenta, questo è importante. Proprio come quando ci sviluppiamo come persone: la nostra

personalità deve avere come qualità basilari bontà e compassione, che provvedono allo sviluppo individuale.

L'aspetto veramente basilare è la relazione tra deng e cheng (premere e resistere). Se non c'è questa relazione di pressione e resistenza per il corpo molto facilmente penderà da un lato o dall'altro. Quando l'equilibrio di una persona è compromesso è facile sopraffarla. Quando pratichiamo in modo scorretto, sentiamo una specie di vuoto, come se la radice non fosse solida. C'è un detto “Radicato nei piedi, sviluppato nelle gambe, controllato dalla vita e manifestato dalle membra.” Così parte dai piedi, c'è un ordine di precedenza, se non si fa in questo modo, tutto si sovrverte.

DB: *Parliamo proprio dei piedi: quando il tallone tocca il suolo e il peso comincia a cambiare, le dita devono afferrare il terreno e creare la forza d'opposizione?*

YZD: Quando impegni le dita è come con tutto: non puoi smettere. Se le dita non fanno contatto non va bene, ma nemmeno se le dita sono sovra-utilizzate. Molte cose sono così, dobbiamo usare una giusta quantità di forza. Può essere che se provo troppo intensamente, non ce ne sia bisogno. È sempre così: non avere è incorretto, essere eccessivo ugualmente non è giusto. Quindi si devono usare i 10 principi: rilassato ed esteso, né troppo molle né troppo rigido, c'è bisogno di trovare l'equilibrio tra i due.

In generale dobbiamo fare gli aggiustamenti essenziali in modo appropriato, non essere estremi. I nostri predecessori hanno formulato quei principi. Questi ci hanno aiutato ad evitare così tanti blocchi nella nostra pratica. Ci viene richiesto di mettere grande impegno nel nostro studio, di usare l'esperienza pratica per integrare la teoria nella nostra forma. Perfino gli aggiustamenti generali sono molto ricchi nel contenuto.

Per esempio: i requisiti per le mani. Si dice estendi il palmo e curva le dita. Questo realmente richiede una integrazione nella postura, della posizione del dorso e la corretta estensione delle braccia. La questione contiene veramente molta esperienza pratica: quando tengo la mano in su, come devo farlo correttamente? Nei pochi giorni passati ho notato molte varianti nella posizione delle mani degli studenti. Ognuno pensa di tenere la mani dritte, ma non ci sono molti che lo fanno correttamente. Così dobbiamo passare attraverso un processo di studio. Mentre studi la forma non puoi solo fermarti e dire “Ora ce l'ho fatta”.

Bisogna studiare, acquisire consapevolezza, raggiungere esperienza pratica e poi praticare ancora e ancora un po'. Ripetendo e ripetendo gradualmente si diventa più abili. Non basta guardare i principi e dire "Dice di fare questo, ora l'ho capito, posso leggerlo ed è sufficiente". Anche se quei principi ci hanno aiutato enormemente, non basta. Ognuno deve praticare e fare ricerca su quelli per perfezionare i movimenti.

DB: Vorrei porre l'accento solo su un altro punto. La definizione "Radicato nei piedi, sviluppato nella gamba". Molti studenti comprendono l'importanza di ruotare la vita ma forse non molti sono consapevoli di sviluppare il movimento nelle gambe. Specialmente l'azione del ginocchio: il ginocchio deve trasmettere il peso del corpo, ma molte persone caricano il peso del corpo sul ginocchio e finiscono per danneggiare quest'area. Quindi come possiamo sviluppare il movimento nelle gambe e proteggere il ginocchio allo stesso momento?

YZD: Il ginocchio ha la funzione di collegare la coscia con la gamba. Naturalmente questa giuntura è veramente essenziale. La definizione cita l'intera gamba, ma come quando si parla delle braccia, ci sono molti pezzi. Allo stesso modo il ginocchio è la parte essenziale della struttura della parte inferiore del corpo. La sua funzione è di collegare la parte inferiore con quella superiore della struttura. Se il ginocchio viene usato correttamente, le parti superiore ed inferiore della gamba saranno collegate. Se non è corretto, per esempio nel passo pieno se il ginocchio davanti è più in là della punta del piede, il ginocchio non può espletare la sua funzione correttamente. Si perde la funzione. Così come con tutto, c'è un preciso grado che è appropriato. Non solo per i ginocchi, per esempio se diciamo che la vita è il comandante, se non colleghiamo giustamente le gambe, anche se abbiamo questo comando nella vita, senza la giusta posizione della struttura superiore e inferiore, non funzionerà. Non può far tutto da sola. Molte poche persone pongono stretta attenzione ai principi di posizione del corpo, alcuni non sanno neppure che i movimenti richiedono queste essenziali aggiustamenti, e se non si fanno quei cambiamenti, come può la vita agire correttamente? Ugualmente per i ginocchi. Benché abbiano la possibilità di controllare la forza, senza coordinare la parte superiore e inferiore della postura non possono lavorare.

Nel corso del nostro allenamento c'è una specie di realizzazione che viene con la pratica. Per esempio: se sei un capo o un padrone al lavoro, non sei solo tu. Se tu fossi solo andrebbe bene, ma il problema è che sempre c'è qualcuno sopra o sotto di te. Così la pratica del taiji può darti qualche suggerimento: devo gestire il coordinamento, ma senza quelli sotto di me che lavorano efficientemente per

aiutarmi, non funzionerà. Mediante questo allenamento devo capire che c'è bisogno di essere molto diligenti, se faccio qualcosa devo farla con cura. Noi enfatizziamo il fatto che in ogni sequenza le posizioni devono essere finite. Ogni forma ha una posizione finale, anche questo può essere applicato alla nostra attività lavorativa, l'idea è la stessa.

YJ: Vorrei aggiungere un punto sul lavoro delle gambe, in specifico, da dove viene l'energia durante le tecniche di Fajing. Una parte della potenza viene dalla contrazione e espansione dei muscoli della gamba e dallo spostamento del peso del corpo. Un'altra parte della forza viene dalla rotazione della vita. Queste aree combinate producono l'energia raffinata espressa come Jing. La radice del Fajing comunque è nel lavoro di piedi. Ci sono altri requisiti, naturalmente, e se usi quei principi correttamente puoi amplificare la potenza. Così "radicata nei piedi, sviluppata nelle gambe" è solo una parte di questo processo, ed è importante anche spostare il peso in modo coordinato. Allora molte persone leggono "Coordinare parte superiore ed inferiore", ma non comprendono completamente come sia critico questo requisito. L'intento della mossa e il peso del corpo devono arrivare allo stesso momento. Non è così facile. Quando ci si muove, l'intero corpo deve essere coordinato, soltanto allora saremo capaci di focalizzare, liberare ed emettere energia da un punto. Così il corpo intero lavora congiuntamente per rafforzare il processo di emissione.

YZD: Non è solo una parte isolata del corpo o la coordinazione del movimento; dobbiamo anche armonizzare la mente affinché sia parte di questo intero processo.

YJ: Se isoliamo i movimenti e pratichiamo singole applicazioni molte volte, possiamo sperimentare persino più chiaramente il bisogno di coordinamento per far sviluppare l'energia correttamente. Ad esempio: nell'allenamento col bastone è molto facile vedere come coordinando il corpo permetteremo all'energia di manifestarsi correttamente dall'altra parte del bastone. Se il coordinamento non è corretto, l'energia si disperderà e non sarà concentrata. Lo stesso si applica alla forma con la spada, se sai come farlo, allora l'energia arriverà alla punta.

YZD: È molto chiaro, se tu o io o lei pratichiamo in questo modo. Perfino se facciamo gli stessi movimenti, ci saranno alcune differenze. Perfino se diciamo che tutto dovrebbe essere uguale, ci sono molte variabili nell'espressione personale delle forme.

DB: Molte persone quando cominciano a studiare il taiji sono così affascinate dal movimento delle mani che trascurano la postura e il lavoro di gambe. Speriamo che questo dibattito metta in guardia gli studenti sul fatto di porre attenzione prima alle fondamenta.

YZD: Il lavoro di mani, guarda solo alla foggia della mano, nemmeno all'applicazione delle tecniche, la foggia della mano è molto difficile. Solo farlo giusto, se lo fai correttamente allora tutta la tua forza può venir fuori da là, la mano è da dove esce, la manifestazione finale dell'energia è nella mano. Quando prendiamo in considerazione gli studenti, se le posizioni delle loro mani non sono molto chiare e pulite, è difficile esprimere il Qi correttamente.

DB: Questo è un argomento per un'altra intervista! Ringrazio entrambi per aver trovato il tempo di parlare con noi.

YZD: Un'altra cosa riguardo alle mani: non è solo l'Energia che si esprime, ma alla fine è lo Spirito che viene fuori. Se lo fai giusto, Energia, Spirito ed Essenza sono presenti nel lavoro delle mani. (mentre esprime questa nota, d'un tratto Yang Laoshi si alza con gli occhi fiammeggianti e presenta la più decisa e pulita posizione della mano che abbia mai visto fargli, la trasformazione è sorprendente e l'energia espressa in questo istante è elettrica).

DB: Mi piacerebbe parlare di questo argomento con voi a lungo ma abbiamo preso troppo del vostro tempo questa sera.

YZD: Sono molto felice di essermi seduto qui e di aver esplorato queste idee basilari. Questo è veramente bello; comunque non vedo l'ora di farlo ancora. In tal modo possiamo alzare il livello di tutto il gruppo, sia sugli aspetti concreti che sulla teoria in generale, facciamolo ancora. Non possiamo solo praticare la forma, abbiamo bisogno di usare la teoria per attivare ed arricchire la nostra pratica.

Taij

Avventura in Cina

Luglio 2002

di Dave Barrett

L'Associazione ha preparato un programma eccitante di attività per la Celebrazione ed il torneo del Luglio 2002 in Taiyuan. Speriamo che facciate i vostri piani per unirvi a noi in questo evento speciale. Sarà una opportunità davvero particolare prender parte ad un grande incontro tra praticanti di taijiquan di tutto il mondo.

Gli eventi della Celebrazione dell'Anniversario in Taiyuan includeranno dimostrazioni e manifestazioni internazionali. Rappresentanti ufficiali dei più importanti tradizioni di taijiquan effettueranno delle dimostrazioni alla Cerimonia di apertura, questo rappresenterà un'affascinante mostra dei più alti livelli di abilità. Gruppi dell'Associazione Internazionale saranno invitati a presentare assaggi di attività culturali delle proprie regioni di provenienza e soprattutto gli amanti del taiji godranno nel condividere l'amore per quest'arte con amici provenienti da tutto il mondo.

Il Torneo a inviti è aperto a tutti quelli che vogliono testare il proprio livello di abilità e ricevere valutazioni da giudici formati nello Stile Tradizionale della Famiglia Yang. Gli associati potranno ricevere il livello secondo i punteggi ottenuti nella loro dimostrazione. Il Torneo offre un'importante opportunità di migliorare e sviluppare enormemente la comprensione, e quelli che non vogliono competere sono i benvenuti per studiare ed imparare durante le lezioni serali e le sessioni di insegnamento. Durante i quattro giorni della celebrazione e competizione saranno proposte visite a siti culturali vicini ed attività sociali per rilassarsi e divertirsi.

Dopo la conclusione del Torneo il 23 luglio, i soci potranno scegliere. Quelli che vorranno tornare a Beijing e poi a casa partiranno da Taiyuan il 24 luglio. Questo piano di viaggio è meno costoso ed appetibile per chi ha tempo e/o finanze limitate.

Se vi piacerà restare in Cina per altri cinque giorni, vi sarà una meravigliosa opportunità di viaggiare con i Maestri Yang Zhenduo e Yang Jun ad alcuni dei luoghi più famosi e scenografici della Cina. Questa parte del viaggio è una combinazione di studio ed allenamento del taiji, osservando ed incontrando gruppi taiji locali e visitando luoghi importanti.

La mattina presto ci saranno gli allenamenti con i Maestri, incontreremo anche gruppi taiji per scambiarsi dimostrazioni di forme ed amicizia. I pomeriggi saranno dedicati al turismo e le serate utilizzate per rilassarsi e godere di attività sociali.

Per favore fate in tempo i vostri piani per unirvi a noi in questa grande avventura!

Forma 49 taijiquan stile Yang tradizionale

预备势	yù bèi shì	Prepararsi
1 起势	qǐ shì	Dare il via all'energia
2 揽雀尾	lán què wěi	Afferrare la coda del passero
3 单鞭	dān biān	Frusta semplice
4 云手 (三个)	zuō yún yún shǒu (sān ge)	Muovere le mani come nuvole (tre)
5 单鞭	dān biān	Frusta semplice
6 高探马	gāo tàn mǎ	Afferrare il cavallo in alto
7 右分脚	yòu fēn jiǎo	Calcio laterale a destra
8 左分脚	zuǒ fēn jiǎo	Calcio laterale a sinistra
9 转身左蹬脚	zhuǎn shēn zuǒ dēng jiǎo	Girarsi e calciare col tallone sinistro
10 左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
11 手挥琵琶	shǒu huī pǐpá	Suonare il liuto
12 高探马穿掌	gāo tàn mǎ chuān zhǎng	Afferrare il cavallo in alto e spingere la mano
13 转身十字腿	Zhuǎn shēn shí zì tuǐ	Girarsi e calcio incrociato
14 左打虎势	zuǒ dǎ hǔ shì	Colpire la tigre a sinistra
15 右打虎势	yòu dǎ hǔ shì	Colpire la tigre a destra
16 回身右蹬脚	huí shēn yòu dēng jiǎo	Girarsi e calciare col tallone destro
17 双峰贯耳	shuāng fēng guàn ěr	Pugni agli orecchi
18 左蹬脚	zuǒ dēng jiǎo	Calcio col tallone sinistro
19 转身撇身捶	zhuǎn shēn piē shēn chuí	Girarsi e colpire col pugno
20 进步指裆捶	jìn bù zhǐ dāng chuí	Passo avanti e colpire all'inguine
21 如封似闭	rú fēng sì bì	Chiusura apparente
22 十字手	shí zì shǒu	Incrociare le mani
23 抱虎归山	bào hǔ guī shān	Abbracciare la tigre e portarla alla montagna
24 斜单鞭	xié dān biān	Frusta semplice diagonale
25 肘底看捶	zhǒu dǐ kàn chuí	Pugno sotto il gomito
26 右金鸡独立	yòu jīn jī dú lì	Il gallo d'oro sta su una gamba
27 左金鸡独立	zuǒ jīn jī dú lì	Il gallo d'oro sta su una gamba
28 倒撵猴	dào niǎn hóu	Passo indietro e respingere la scimmia
29 斜飞势	xié fēi shì	Volo diagonale
30 提手上势	tí shǒu shàng shì	Alzare le mani e passo avanti
31 白鹤晾翅	bái hè liàng chì	La gru bianca apre le ali
32 左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere
33 海底针	hǎi dǐ zhēn	Ago in fondo al mare
34 扇通臂	shàn tōng bèi	Mani come ventaglio
35 转身白蛇吐信	zhuǎn shēn bái shé tù xìn	Girarsi, il serpente bianco mostra la lingua
36 进步栽捶	jìn bù zāi chuí	Passo e pugno basso
37 野马分鬃	yě mǎ fēn zōng	Dividere la criniera del cavallo
38 玉女穿梭	yù nǚ chuān suō	La dama di giada lancia la spola
39 揽雀尾	lán què wéi	Afferrare la coda del passero
40 单鞭	dān biān	Frusta semplice
41 下势	xià shì	Forma bassa
42 上步七星	shàng bù qī xīng	Passo delle sette stelle
43 退步跨虎	tuì bù kuà hǔ	Passo indietro e cavalcare la tigre
44 转身摆莲	zhuǎn shēn bǎi lián	Girarsi e passare sopra al loto
45 弯弓射虎	wān gōng shè hǔ	Tirare l'arco e colpire la tigre
46 进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	Passo avanti, parare, bloccare e colpire
47 如封似闭	rú fēng sì bì	Chiusura apparente
48 十字手	shí zì shǒu	Incrociare le mani
49 收势	shōu shì	Chiudere
还原	huán yuán	Posizione iniziale