

TAI CHI CHUAN

The Newsletter of the International Yang Style Tai Chi Chuan Association

No. 7 – inverno 2002

Versione italiana

Traduzione a cura di Roberta e Vera Lazzeri

Caro associato,

siamo giunti all'anno 2002. Che quest'anno vi porti successo nella carriera e negli affari. Vi auguro buona fortuna e felicità in famiglia. Mi auguro che tutti continuiate a darci il vostro supporto nel taijiquan.

L
e
t
t
e
r
a
del
p
r
e
s
i
d
e
n
t
e

Guardando all'anno 2001, al lavoro duro di tutti i nostri centri per l'Associazione Internazionale e al supporto datoci, avete aiutato la nostra Associazione a svilupparsi con successo. Nel 2001 l'Associazione è cresciuta di tre nuovi Centri Yang Chengfu. Cinque domande per nuovi centri sono ancora in attesa di essere prese in esame.

Grazie a Dave Barrett, Marco Gagnon e tutti voi, nostri sinceri membri che ci aiutate gentilmente, abbiamo pubblicato tre numeri del bollettino nell'anno passato. Il contenuto e il design del bollettino hanno ricevuto commenti favorevoli e sono stati ben accetti dai soci. Ci sono anche materiali utili per gli appassionati e i praticanti del taijiquan. La squadra internazionale di giudici degli esami di livello ha lavorato seriamente e attentamente all'espletamento del 2° ranking, che è finito nel novembre 2001.

L'anno passato l'Associazione Internazionale ha aperto ranking per i livelli intermedi per la prima volta. Sviluppare le regole per il ranking è una sfida per noi, quindi veramente apprezziamo il vostro gentile interessamento e il vostro incoraggiante supporto.

Riguardo al nostro sito web, Jerry Karin e Marco Gagnon hanno entrambi lavorato molto. Il contenuto e il design hanno comportato un sacco di colloqui. Siamo sicuri che ancora non tutto è perfetto. Ad esempio, alcuni soci registrati ai nostri centri ancora non ricevono i bollettini in tempo. Dato il crescente carico di lavoro che hanno avuto i nostri aiutanti, alcune faccende andranno lentamente per i nostri soci. Mi auguro che tutti i direttori di centro continuino nel loro eccellente lavoro e trovino ancora nuovi soci. Siate premurosi, mostrate interesse e date maggiori benefici ai soci. I soci sono le radici dell'associazione. Spero che tutti i soci possano continuare a darci il loro supporto.

In conclusione la nostra Associazione è andata avanti nel 2001. Voglio usare questa opportunità per esprimere la mia profonda gratitudine dal fondo del cuore a tutti i direttori di centro per i loro sforzi e ai soci che ci hanno aiutato.

L'anno 2002 è un anno significativo per gli appassionati e i praticanti di taijiquan. L'associazione dello Shanxi celebrerà il 20° anniversario. La cerimonia si terrà il 20 luglio 2002. Credo che sarà grandiosa, vivace e piena di amici. Alla cerimonia saranno presenti tutti i membri della nostra famiglia Yang, l'Associazione dello Shanxi, l'Associazione Internazionale del taijiquan stile Yang e tutti i Centri Taijiquan Yang Chengfu. Vi diamo il benvenuto in Cina, a Taiyuan, e vi invitiamo ad unirvi a noi alla nostra celebrazione. Non c'è molto tempo. So che molti Centri Yang Chengfu si stanno preparando lavorando sodo da tempo. L'Associazione ha così tanto lavoro che abbiamo bisogno che i nostri centri e i nostri soci che stanno pianificando il viaggio con noi ci aiutino e partecipino al nostro lavoro. Data la necessità di fare con cura i preparativi per ogni socio partecipante, la nostra Associazione ha prodotto un nuovo modulo di registrazione. Potete scaricarlo dal sito web. In Cina la nostra Associazione terrà una sessione di esami. Consultate i nostri centri Yang Chengfu per maggiori dettagli e informazioni. Spero che vi iscriviate presto in modo da avere abbastanza tempo per organizzare il meraviglioso viaggio per voi.

Appena finite le suddette attività in Cina, mio nonno ed io ritorneremo ancora negli Stati Uniti. Presenteremo due seminari di Taijiquan, uno sulla costa est e uno sulla ovest. Penso che sarà una buona opportunità di incontrare i nostri amici di taiji che non possono unirsi a noi in Cina.

Rispettosamente
Yang Jun
presidente

TAI CHI CHUAN

Direttore capo

Yang Jun

Direttore responsabile

Dave Barrett

Contributi

Yang Zhenduo

Yang Jun

Jerry Karin

Dave Barrett

George Feldman

Lai Mui Ma

Angela & Roque Severino

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.

*Yang
Jun
presidente
tradotto
da Lai Mui
Ma*

Utili frasi cinesi

粘	zhan aderire
黏	nian aderire
连	lian unire
随	sui seguire
轻	qing leggero
重	zhong pesante
浮	fu galleggiare
沉	chen affondare
中国	zhong guo Cina
欢迎	huan ying benvenuto

L'associazione annuncia i risultati dei ranking

Balduci, Giorgio	3 – Aquila d'Oro
Barontini, Paolo	3 – Aquila d'Oro
Bauer, Carol	4 – Tigre di Bronzo
Fiora, Ylaria	3 – Aquila d'Oro
De Vito, Corrado	3 – Aquila d'Oro
Kelly, Aiki	4 – Tigre di Bronzo
Lewis, Mary	3 – Aquila d'Oro
Palacios, Claudio	4 – Tigre di Bronzo
Leray, Nelly	5 – Tigre d'Argento
Leray, Andre	6 – Tigre d'Oro
Walsh, Bill	6 – Tigre d'Oro
Scoz, Alexandre Lima	4 – Tigre di Bronzo
Barbera, Antony	3 – Aquila d'Oro
Belfi, Carleen	3 – Aquila d'Oro
Dossin, Mimi	2 – Aquila d'argento
Fisher, Bewerly	3 – Aquila d'Oro
King, Kevin	2 – Aquila d'argento
Kizer, Ruth	3 – Aquila d'Oro
Lee, Gary	3 – Aquila d'Oro
McLain, Kathleen	1 – Aquila di Bronzo
Norman, Vicki	3 – Aquila d'Oro
Paradis, Ray	2 – Aquila d'argento
Pierzinski, Angie	1 – Aquila di Bronzo
Randolph, Janet	2 – Aquila d'argento
Schoon, Marcus	3 – Aquila d'Oro
Trojanowski, Suzanne	2 – Aquila d'argento

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, 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

La forma 49 da competizione

di Yang Zhenduo

con i movimenti di passaggio illustrati da Yang Jun

tradotta in inglese da Jerry Karin

Oggigiorno noi dello stile Yang, il più popolare stile di taijiquan, siamo spesso chiamati a partecipare a dimostrazioni pubbliche, stuzzicando l'interesse del pubblico e promuovendo la nostra via alla buona forma fisica. Ci vuole tempo, però, troppo tempo ad eseguire la sequenza originale e spesso si può incorrere in conflitti con la necessità di programmare numerose esibizioni. Ci sono spesso molte dimostrazioni in programma e gli spettatori possono avere interessi svariati, così non conviene prendere troppo tempo. Quindi possiamo eseguire solo la prima o la seconda parte; è difficile eseguire tutta la forma. Oppure in una competizione, a causa dei tempi stretti, è difficile programmare, per il motivo che il Dipartimento cinese dell'educazione fisica ha stabilito che in competizione dobbiamo eseguire la prima o la seconda parte in 8 minuti. In ambedue i casi, dimostrazione e competizione, non possiamo eseguire la forma intera. Sia dal punto di vista degli spettatori che del praticante, questo lascia un senso di qualcosa di omesso.

Per molti anni appassionati e professionisti del mondo taiji hanno desiderato che potesse essere creata una forma adatta sia a dimostrazioni che a gare e che contenesse i movimenti della forma tradizionale.

Per rispondere a questo bisogno oggettivo e soddisfare le esigenze dei praticanti del taiji, dopo varie ricerche l'Associazione ha proposto una bozza di nuova forma, e dopo sperimentazioni pubbliche ha corretto numerosi punti basandosi sulle opinioni suggerite. Noi ora ufficialmente pubblichiamo questa forma, affinché sia la forma ufficiale da dimostrazione della nostra Associazione, e da ora in avanti sarà anche la nostra forma da competizione.

Per la sistemazione della sequenza, l'idea essenziale era, senza andare contro le basi della forma tradizionale, togliere in modo appropriato alcuni movimenti ripetuti e restringere il tempo di esecuzione in modo che con ritmo serrato e veloce potessimo partecipare a varie attività di gruppo. Questo è richiesto dai tempi, ce ne è un bisogno oggettivo; è come si dice un'idea per la quale il tempo è giunto.

Dalla lista dei movimenti della nuova forma si può chiaramente vedere che tutti i movimenti 1-11, 13-18, 21-24, 26-35 e 38-49 mantengono sostanzialmente il loro aspetto originale, come nella sequenza della forma tradizionale, e partendo da questa base abbiamo tagliato pezzi di movimenti ripetuti in modo appropriato, tolto un piccolo numero di movimenti difficili da infilare e li abbiamo reinseriti in altri punti della sequenza, e in pochi casi abbiamo aggiunti mosse per aiutare le transizioni. Chiunque sappia eseguire la forma tradizionale ha bisogno solo di impegnarsi un po' sulle mosse reinserite e sulle transizioni cambiate, e poi può fare la nuova forma senza molta difficoltà.

Qualcuno ha chiesto se questa è una nuova forma "semplificata" del taijiquan stile Yang. Non pensiamo sia corretto dirlo, perché abbiamo fatto solo pochi cambiamenti alla sequenza, la struttura base non è cambiata. Il fatto che abbiamo conservato tutti i movimenti della forma tradizionale è particolarmente apprezzabile e difficile da ottenere. Benché il numero totale di movimenti sia differente, nessuno è stato omesso. L'organizzazione è rigorosa e i movimenti collegati in modo scorrevole. Sia lo stile, che le caratteristiche particolari e l'aspetto della forma tradizionale sono stati conservati. Così davvero non possiamo usare il

termine "semplificato" per questo taiji, per evitare di causare incomprensioni e condizionare sfavorevolmente il sano sviluppo della forma tradizionale. Riguardo alla nuova forma che abbiamo creato, sentiamo che è stata un'innovazione significativa, che ci permetterà di mostrare le notevoli qualità della forma in qualsiasi specie di evento pubblico.

Questa forma non è appropriata per la pratica individuale. Normalmente quando la si pratica, prima si deve anche praticare la sequenza tradizionale e solo dopo praticare la forma da competizione.

La nuova forma è principalmente per dimostrazione e competizione, la sequenza è stata riorganizzata con lo scopo di ridurre il tempo di esecuzione e di eliminare movimenti ripetuti. Comunque dal punto di vista della disposizione e della struttura la nuova forma non è così scientifica come la forma tradizionale. Infatti appena cominciata la nuova forma, subito incontriamo posizioni impegnative. Se il praticante non ha fatto prima di iniziare un po' di esercizi di riscaldamento, può sentire di sforzarsi. Al contrario, la forma tradizionale procede gradatamente da mosse leggere verso un crescendo. La forma tradizionale è particolarmente intelligente in questo, pone delicatamente le basi nella prima sezione, poi dissemina movimenti relativamente difficili nelle sezioni seconda e terza, dove la ripetizione dei movimenti precedenti ha una eccellente funzione regolatrice. In questo modo il praticante è rilassato, sciolto e naturale e benché esegua l'intera forma una o più volte, può farlo senza il minimo sforzo.

Requisiti di tempo: **Dimostrazione, 10 minuti Competizione, 7-8 minuti**

Per facilitare la pratica usando la lista dei 49 movimenti abbiamo estratto l'essenza dei cambiamenti della forma tradizionale e spiegato il processo di transizione dalla mossa precedente alla successiva. Per favore mettete particolare attenzione.

1 Da Suonare il liuto a Afferrare il cavallo (11-12)

Movimento 1: Il piede sinistro cambia da toccare il terreno col tallone a toccarlo con la punta.

Movimento 2: Mentre le mani si muovono, le palme cambiano da guardarsi l'una l'altra in diagonale a guardarsi l'una l'altra, ma ora una verso il basso e l'altra verso l'alto. Il braccio sinistro è sul davanti con il palmo che guarda diagonalmente verso l'alto; il braccio destro, col palmo che guarda in basso, curvati indentro davanti al petto.. Esegui Afferrare il cavallo con la mano destra come sempre.



2 Da Calcio col tallone sinistro a Girarsi e colpire col pugno (18-19)

Vista frontale



Movimento 1: Dopo il calcio con la gamba sinistra, gira il corpo ed esegui un passo sul lato, appoggia il tallone e gradatamente sposta il peso sulla gamba sinistra finché è ben poggiata. Il gomito sinistro affonda verso il basso, la mano è seduta, in posizione a lato del torace. Dal davanti la mano destra va verso il basso e forma gradatamente un pugno davanti alla pancia. Cambiando da pugno con il palmo che guarda in basso a pugno che guarda in su, il pugno esegue una falciata dall'interno all'esterno, il palmo guarda all'interno, il dietro del palmo verso l'esterno, solleva il piede destro e fai un passo dritto in fuori, toccando col tallone, la punta del piede sospesa in aria.



Movimento 2: Gradatamente la gamba destra forma il passo pieno e allo stesso tempo il pugno destro va dall'alto in avanti verso il basso e dopo si pone accanto all'anca destra, col cuore del pugno volto verso l'alto. Il braccio sinistro punta dritto in avanti, estendendosi e spingendo. La mano sinistra è ancora seduta.

3 Passaggio dal movimento precedente a Colpire all'inguine e a Chiusura apparente



Movimento 1: Sposta il peso indietro e apri il piede destro di 45° verso destra.



Movimento 2: Sposta il peso avanti, mentre ti sposti sulla gamba destra, seguendo la rotazione della vita, il corpo si volge da sinistra verso destra, durante questo movimento solleva la gamba sinistra e fai un passo in avanti, appoggia prima il tallone al terreno, la mano destra - ancora a pugno - è pronta al lato dell'anca destra. Contemporaneamente piega il braccio sinistro, mano verso il basso, davanti all'addome.



Movimento 3: Con la rotazione della vita da sinistra a destra volgi il corpo di fronte, piega il ginocchio sinistro in passo pieno. Il braccio sinistro va dall'interno verso avanti e poi indietro, attorno al ginocchio e si pone accanto al ginocchio sinistro, mano verso il basso, dita che puntano in avanti. Mentre il corpo gira da destra verso il fronte, il pugno destro cambia in modo che il suo occhio punta verso l'alto, la faccia del pugno è dritta sul fronte, estesa verso l'avversario, attaccando la sua area dell'inguine.





4 Da Frusta semplice diagonale a pugno sotto il gomito (24-25)

Movimento 1: Ambo le braccia seguono la vita. Mentre la gamba sinistra fa un mezzo passo a destra, la palma della mano sinistra si sposta gradualmente dal fronte a guardare in basso, descrivendo un quarto di cerchio fino ad arrivare vicino all'anca sinistra. L'uncino della mano destra si scioglie fino a mano aperta e da dietro va avanti fino a raggiungere l'area avanti a destra verso l'angolo di 45°, col palmo che punta in basso.

Movimento 2: Gradualmente sposta il peso e contemporaneamente siediti sulla gamba destra, cambia la gamba sinistra in passo vuoto col tallone che tocca il suolo. Il braccio sinistro va verso l'alto spingendo dal sotto col palmo dritto e il "morso della tigre" della mano orientato verso l'interno e che guarda in fronte, posto di fronte al lato sinistro del torace. Il braccio destro, con la mano che lentamente forma un pugno, si curva all'interno a cerchio e raggiunge l'area più bassa del gomito sinistro.



5 Da Pugno sotto il gomito a Il gallo d'oro sta sulla gamba sinistra (25-26)



Movimento 1: Alza la gamba sinistra, fai un mezzo passo indietro e appoggiatoci bene sopra.

Movimento 2: Alzati sulla gamba sinistra dritta con la gamba destra piegata al ginocchio. La punta del piede destro è volta in basso e la parte superiore del piede destro è leggermente angolata verso l'esterno. Allo stesso tempo la mano sinistra col palmo volto verso il basso va da davanti a dietro, e poi verso il basso fino a raggiungere il lato dell'anca sinistra, con le dita che puntano in avanti. Il braccio destro, col palmo dritto, si muove in alto spingendo, il "morso della tigre" della mano destra è orientato verso l'interno e guarda di fronte.

6 Da Il serpente bianco mostra la lingua a Passo avanti e colpisci in basso, transizione a Dividere la criniera del cavallo (35-37)

Guarda i movimenti usati per le mosse da 19 a 20.



7 Da Dividere la criniera del cavallo selvaggio a La dama di giada lancia la spola (37-38)

Movimento 1: Sposta il peso dietro, gira il piede destro verso l'interno e sposta il peso sulla gamba destra fino ad essere stabile, nel mentre raccogli la gamba sinistra e fai un passo diritto avanti formando un passo pieno (verso l'angolo Sudovest). Il braccio sinistro si piega sotto il braccio destro con il palmo della mano che guarda in alto. Poi dal sotto il braccio sinistro va in alto, il palmo della mano cambia da guardando indentro a guardando in fuori, finché forma un arco rotondo sopra la testa. Il braccio destro, con la mano dritta, spinge dritto in avanti. Le altre tre mosse della Dama di giada sono identiche alla forma tradizionale.

