

TAI CHI CHUAN

The Newsletter of the International Yang Style Tai Chi Chuan Association

No. 8 – primavera 2002

Versione italiana

Traduzione a cura di Roberta e Vera Lazzeri

Caro associato,

il 20° anniversario dell'Associazione dello Shanxi sta per arrivare. L'iscrizione per partecipare a questo evento sta per terminare. Voglio dirvi che grazie al duro lavoro fatto dai nostri direttori, la pubblicità e il supporto dei nostri soci, gli eventi ed i preparativi stanno procedendo in modo preciso ed ordinato. La riunione sarà estremamente grande.

Dalle iscrizioni dell'Associazione risulta un numero totale di 166 persone registrate, provenienti da U.S.A., Canada, Svezia, Italia, Germania, Francia, Brasile, Corea e Inghilterra. Sessanta iscritti sono dell'Asia. Il 95% dei cinesi iscritti dono membri dell'associazione. Settanta persone prenderanno parte alla competizione. 50 di questi parteciperanno all'esame di ranking per la prima volta.

Capisco che molte persone vengano per turismo e non solo per questa grande cerimonia. Sperano anche di vedere un po' di cultura cinese e meravigliosi paesaggi in Cina. Nel nostro programma in Taiyuan, vedrete maestri dei cinque maggiori stili del taijiquan fare conferenze e dimostrazioni. Vedrete anche le esecuzioni di praticanti dello stile Yang provenienti da molti paesi. Nel viaggio a Suzhou e Hangzhou potrò viaggiare con i miei nonni e con voi per godere di questo momento meraviglioso insieme. Quando mi raffiguro questo scenario prossimo, il mio cuore si riempie di un emozionante senso di pienezza.

Yang Jun
presidente
tradotto da
Lai Mui Ma

Ci sono molti amici del taiji che si sono iscritti per il viaggio in Cina, ma ci sono anche molti amici che per molte ragioni non possono unirsi a noi. L'estate è vicina. Vi voglio ricordare che l'Associazione terrà seminari nelle coste est e ovest degli U.S.A. in agosto. Gli amici, che non possono partecipare alle manifestazioni in Cina, possono unirsi a noi a Buffalo, NY o Seattle, WA ai seminari della nostra famiglia Yang.

Grazie per il vostro sostegno.

TAI CHI CHUAN

Direttore capo

Yang Jun

Direttore responsabile

Dave Barrett

Contributi

Yang Zhenduo

Yang Jun

Jerry Karin

Dave Barrett

Horacio Lopez

Vicki Norman

Dr. Duc Nguyen-Minh

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.

La forma 13 fa miracoli

di Vicki Norman, Allieva del Centro del Michigan

Ero così eccitata quest'estate quando il Gran Maestro Yang Zhenduo ci ha presentato la sua nuova Forma 13 durante il seminario al Centro del Michigan. Ho pensato che era eccezionale, una forma che si può imparare in breve tempo ed eseguire ovunque. Si può eseguire in un intervallo di lavoro, in aeroporto, perfino in una stanza d'albergo. Non vedevo l'ora di insegnarla!

Quando ho iniziato con la Forma 13 alle mie lezioni di settembre (al Roseville Parks and Recreation Center), ho pensato che mi sarebbe piaciuto offrire lezioni gratis ai bambini con la speranza di far scoccare una scintilla di interesse nei giovani. Sarebbe grandioso combinare la pratica con un altro qualsiasi sport o danza. Non avevo idea di quanto questa offerta mi avrebbe ricompensato. Durante le due prime settimane di lezione, la piccola Lisa Maria cercando di eseguire la camminata in passo pieno, cadeva in terra a faccia avanti. SPLAT, SPLAT !!!!!!! Dovete sapere che Lisa Maria ha avuto un ictus pochi giorni dopo la nascita per un problema di cuore del quale soffre. Ha problemi con l'equilibrio e con le estremità. Ho imparato dalla mia insegnante, Han Hoong Wang, di non mettere troppa attenzione su una persona con problemi per non metterla in imbarazzo. Lisa Maria cadeva, si rialzava e così via. Sebbene mi facesse male al cuore, sapevo che lei aveva bisogno di farcela da sola. Tuttavia, non volevo che si facesse male. Il mio lampo di genio fu di portare in classe un deambulatore per lei, in modo che avesse qualcosa a cui appoggiarsi. Ha funzionato! Alla sesta settimana mi dimenticai il deambulatore. Fu sorprendente! Lisa Maria non cadde nemmeno una volta. Le piace tanto il taiji e ha già imparato a conoscere i confini del proprio corpo. È più calma in classe ed il suo tempo di attenzione si è allungato. Sua madre afferma di sentire che il taiji ha un effetto positivo su Lisa Maria sia per la mente che per il corpo e vuole che continui.

Quando vedo tutto ciò, mi viene alla mente tanto chiaramente quando il Gran Maestro Yang Zhenduo ci disse che il taiji era un regalo che il suo avo ha fatto al mondo per la buona salute. Lui e la sua famiglia hanno passato questo regalo via via fino a noi. Ora è il nostro momento di condividere questo dono. Sono eternamente grata al Gran Maestro Yang Zhenduo per le sue parole di saggezza e per tutto l'insegnamento suo e di Yang Jun. Niente di tutto ciò sarebbe successo, se non fosse stato per la mia Grande Insegnante Han Hoong Wan che ha mostrato estrema pazienza nell'insegnarmi il taiji insieme alle sottigliezze della cultura Cinese. Spero che continui ad essere così paziente per il nostro "Allenamento per il viaggio in Cina 2002". (Sorriso).

Lisa Maria mi ha già ricompensata molto più di quanto avessi mai immaginato. Grazie Lisa Maria Kook.

Profilo biografico di un direttore

Horacio Lopez del Centro di San Antonio, Texas

Horacio Lopez è nato a Buenos Aires, Argentina, dove ha studiato e lavorato come Assistente Sociale prima di iniziare il suo viaggio di comprensione interiore e spirituale attraverso lo studio del movimento consapevole, con un gran numero di importanti insegnanti di danza e meditazione attiva in tutto il mondo. Il Signor Lopez divenne studente di Qigong e Taiji, anche per completare la cura strutturale di se stesso dopo un serio incidente che aveva sollevato lo spettro del rischio di una chirurgia spinale. Il Signor Lopez giunse alla sua realizzazione personale attraverso questi studi che lo portarono a votarsi al taijiquan, che all'inizio ha seguito in Cina e negli Stati Uniti con i Maestri di stile Wu prima di aprire la propria scuola a San Antonio, Texas, nel 1987.

Il Signor Lopez ha incontrato per la prima volta il Maestro Yang Zhenduo nel 1990 ed è stato così impressionato dalla raffinatezza, preparazione e dallo stile di insegnamento gentile e chiaro del Maestro Yang, che si è dedicato con tutto se stesso a studiare a tempo pieno col Maestro Yang. In seguito alla sua prima larga visita al Maestro Yang in Cina nel 1992, il Signor Lopez ha iniziato a insegnare lo stile Yang nella sua scuola a San Antonio. È ritornato in Cina nel 1995 con dieci studenti in rappresentanza dei praticanti degli Stati Uniti dello stile Yang alla Terza Riunione Internazionale di Taijiquan dello Yongnian a Handan, Provincia dello Hebei. Qui, Lopez ed i suoi studenti si sono riuniti con Han Hoong Wang ed i suoi studenti del Michigan, con Bill Walsh e con Dave Barrett, ed insieme hanno formato la squadra degli Stati Uniti. La squadra degli USA guidata da Lopez e Wang ha vinto il Primo Posto nelle gare di gruppo per Forma a mani nude e Sciabola Stile Yang. In riconoscimento per la notevole esecuzione, la Famiglia Yang ha autorizzato il Primo Centro Yang Chengfu Taijiquan degli Stati Uniti d'America.

Lopez è ritornato in Cina nel 1997 con un altro gruppo di studenti, questa volta per la Celebrazione del 15° Anniversario dell'associazione Taijiquan Stile Yang della Provincia dello Shanxi. Lopez ed i suoi allievi hanno partecipato alla Prima Competizione internazionale ad inviti di Taijiquan Tradizionale Stile Yang con partecipanti provenienti da tutto il mondo. Lopez ha vinto il secondo posto nella forma a mani nude e il quarto posto tra tutte le competizioni maschili. Lopez è stato l'unico partecipante occidentale a prender posto nella cerimonia di premiazione.

Lopez ha contribuito al rafforzamento della pratica del Taijiquan Tradizionale Stile Yang negli USA ospitando seminari tenuti dal Maestro Yang Zhenduo a San Antonio nel 1996, 1997, 1998 e nel 2000, nel 2001 ha ospitato un seminario tenuto da Yang Jun. Lopez lavora in stretto contatto con il Maestro Yang Jun alla promozione delle abilità e dei valori del Taijiquan Tradizionale Stile Yang negli Usa, presta servizio nell'Associazione Internazionale Taijiquan Stile Yang come Direttore del Dipartimento degli Standard Valutativi.

Lopez ha portato i benefici del Taijiquan Tradizionale Stile Yang a centinaia di persone di tutte le età. Insegna nella stessa scuola che ha aperto nel 1987, nello stesso posto. Molti allievi hanno studiato in questa scuola continuamente fin dalla prima visita del Maestro Yang Zhenduo a San Antonio nel 1996. L'allievo più giovane di Lopez ha 15 anni ed il più vecchio 87.

In tutte le sue lezioni e presentazioni di Taijiquan Lopez trasmette il messaggio essenziale del Maestro Yang Zhenduo: "Ci sono dieci requisiti per la pratica ..., quando questi requisiti sono soddisfatti, gli aspetti del Taijiquan Stile Yang diventano manifesti ...".

Come concentrarsi sul movimento delle braccia sistemando il torace nell'allenamento taijiquan

di Duc Nguyen Minh

Può essere a volte interessante considerare separatamente i movimenti di gambe, torace e braccia nell'insegnamento della forma a mano nuda del taijiquan. Questa procedura può essere utilizzata per mettere a fuoco aspetti differenti di una tecnica quando presentiamo una posizione agli studenti. Questo metodo di insegnamento per fasi è certamente usato in molte attività sportive e applicato anche al taijiquan. Può anche essere considerato un metodo pedagogico, complementare al classico approccio globale al movimento.

Per i principianti, ad esempio, scoprire la specifica posizione di camminata del taijiquan può essere di primaria importanza. Abituarsi alle direzioni di spostamento sul terreno, scoprire "pieno e vuoto" camminando, sospendere la testa, tenere sempre la stessa altezza e la stessa lenta e costante velocità di spostamento, rappresentano risultati significativi di questo esercizio (in accordo con lo stile Yang). Un altro beneficio è il rafforzamento delle gambe, che è la cosa più importante per i principianti, specialmente se non hanno mai praticato nessuno sport. Debolezza nelle gambe provoca problemi di equilibrio e crea tensione, che impedisce il rilassamento richiesto dal taijiquan.

I movimenti della vita in rilassatezza con rotazione possono poi essere sovrapposti alle camminate. In un secondo momento, inclinazione e rotazione del torace controllato dalla vita può essere aggiunto all'allenamento. I relativi movimenti delle membra superiori possono anche essere considerati separatamente, sistemando il torace verticalmente. Poi i relativi movimenti di mani e braccia appaiono molto più controllati se comparati con le loro intere traiettorie durante la pratica della forma. Divenire pienamente coscienti delle regole che guidano i movimenti degli arti superiori porterà lo studente a migliorare questo aspetto che spesso i principianti si lasciano sfuggire.

In questo saggio, metterò speciale attenzione allo studio di quei movimenti connessi agli arti superiori sistemando il torace. Le considerazioni sono correlate alla scuola tradizionale di forma a mani nude di Yang Chengfu.

2. Definire lo spazio libero attorno al torace fisso

Quando lo studente guarda un insegnante mostrare una tecnica, è un osservatore attaccato al suolo. Sistemare il torace aiuterà l'osservatore a concentrarsi sul torace, e così osservare gli arti superiori si svilupperà in questo nuovo sistema di riferimento. Se l'osservatore deve muovere i suoi arti superiori, dovrà essere consapevole che c'è intorno al torace uno spazio libero, ma limitato da certi "criteri".

Come regola generale, solo metà dello spazio davanti al torace è usufruibile: gli arti non vanno mai indietro. Un'eccezione a questa regola riguarda il gomito, ad esempio nella preparazione di "an" (premere) nella sequenza "lan que wei" (prendere la coda del passero). L'altra regola riguarda lo spazio sotto le ascelle, che deve rimanere libero, cosicché lo spazio disponibile per le braccia è ancora più limitato.

Oltre a questo, gli avambracci sono spesso orientati in alcune direzioni privilegiate - o settori angolari - che rappresentano altri punti di riferimento per lo studente. Queste direzioni, che rappresentano anche linee di forza, sono le seguenti:

- Direzione in avanti, es. "an" (premere)

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

- Direzione obliqua (lato destro e sinistro), es. "dan bian" (frusta semplice)
- Direzione alto e basso, es. "bai he liang chi" (la gru bianca apre le ali)

3. Ricordare la relazione tra spalle, gomiti e polso

Le posizioni delle braccia sono soggette ad alcune regole, che coinvolgono le connesse posizioni di spalla, gomito e polso. Il movimento delle membra coinvolge una continua evoluzione da una struttura ad un'altra. Ne ricordiamo alcune, soltanto un punto di vista descrittivo senza discutere la trasmissione di forze che implicano. In generale, il gomito è calato giù. Infatti, come spesso insegnato dal Maestro Yang Zhenduo, l'inclinazione del polso rispetto all'avambraccio, guida la struttura generale degli arti superiori, sia per le tecniche di mano che di polso:

Polso "dritto"

Alzare il polso risulta dall'affondare il gomito, che provoca un "curvarsi" verticale dell'arto, mantenendo l'angolo tra braccio e avambraccio in genere più ampio di 90°: ad esempio in "an" (premere). Quando il polso è alzato e inclinato in diagonale verso l'interno, il risultato è un arco obliquo per il braccio, con i gomiti che tirano di lato, come per esempio in "spazzolare il ginocchio" (azione di "apertura"). Per una azione di "chiusura", possiamo citare la parte superiore del braccio nel cosiddetto "afferrare la palla" preliminarmente alla tecnica "peng" (parata). Nella maggior parte dei casi il gomito è leggermente calato in basso.

Polso "piatto"

Il polso è appiattito in prosecuzione dell'avambraccio o leggermente "piegato", come in "peng" (parata). Anche qui il gomito rimane calato verso il basso. "Chui" (pugno) appartiene a questa categoria.

Polso "piegato"

Un polso piegato generalmente riguarda tecniche di pugno come "zhou di chui" (polso sotto il gomito) e corrisponde a braccia arcuate indietro. La mano "a uncino" in "dan bian" (frusta semplice) è un caso limite con braccio e avambraccio allineati.

4. Movimenti di braccia in relazione al torace

Quindi i movimenti degli arti superiori sono limitati allo spazio disponibile intorno al torace e devono obbedire alle regole della cinematica dettate dalle loro specifiche strutture. L'esecutore di taiji deve anche tenere in mente le direzioni privilegiate davanti al torace e diagonalmente in ogni lato (e talvolta su e giù). Questi elementi differenti rappresentano pietre miliari nell'apprendimento dello studente, sia per un principiante che per uno più avanzato.

A mo' d'esempio, lasciatemi descrivere un

tipo di "afferrare la palla" che viene dopo "alzare le mani" ed è preliminare a "la gru bianca apre le ali". All'inizio le mani sono nella posizione "alzare le mani", ambedue estese in posizione diagonale destra sulla direzione laterale della vita nella forma. Il movimento comincia con un "lu" (tirare indietro ruotando) con le braccia estese diagonali sulla destra (corrispondenti al girare la vita a sinistra). Le due braccia tirano in basso verso sinistra, il braccio sinistro guida.

Nel tirare, il braccio sinistro va progressivamente verso sinistra, il gomito si ferma, il movimento è trasmesso all'avambraccio che sale, con la palma che guarda in basso, il polso progressivamente si drizza. Il braccio sinistro prende progressivamente la posizione arcuata, caratteristica del braccio superiore in "afferrare la palla".

Seguendo il braccio sinistro che tira in basso, il braccio destro deve mantenere lo spazio sotto l'ascella durante la discesa. Alla fine il braccio destro, come girasse intorno ad un ostacolo, assume la posizione di parata, caratteristica del braccio più in basso in "afferrare la palla".

5. A quale scopo usiamo il metodo del torace fisso?

Quando dobbiamo usare in pedagogia l'approccio del torace fisso? A parer mio, un apprendimento globale della tecnica dovrà essere raggiunto prima dallo studente. Dopo può essere applicato il metodo del torace fisso per precisare i movimenti degli arti superiori. Questo tipo di metodo sembra particolarmente utile per posizioni o gruppi di posizioni che richiedono cambiamenti di direzione, insieme a rotazione della vita e complessi movimenti delle braccia.

Questo è il caso, tra l'altro, di "frusta semplice", nella sequenza che include "Afferrare il cavallo" e "calcio laterale destro" e per "la dama di giada lancia la spola".

Vedendo queste posizioni col metodo del torace fisso, dobbiamo presentare anche le posizioni precedenti e seguenti, in modo che lo studente possa collocarle dentro la forma in relazione ai movimenti delle mani. Ciò significa che teoricamente l'intera forma può essere eseguita col torace fisso.

Un altro beneficio di questo tipo di pratica è quello di permettere allo studente di scoprire su un ridotto aspetto della forma alcuni aspetti caratteristici del taiji:

- Chiudere e aprire, e altri aspetti yin yang
- L'importanza del gomito che spesso appare come "guida" dei movimenti degli arti superiori

Collegamento tra le braccia, loro equilibrio reciproco, che ad esempio, manifesta se stesso nel loro quasi uguale aprirsi verso la linea centrale del torace come in "dividere la criniera del cavallo", "volo

diagonale" o "parata sinistra. Ora bisogna precisare che fissare il torace non significa tenerlo rigido. I principi del taiji ancora valgono sia per il torace che per il corpo intero. La testa rimane sospesa, spalle, vita e ginocchi sono rilassati, il torace è leggermente ritirato e la schiena leggermente curvata. Il corpo intero, benché immobile, rimane vivo mentre si muovono gli arti superiori. Ovviamente, dopo l'esercizio col torace fisso, i movimenti delle braccia dovranno essere gradualmente rimpiazzati dai movimenti normali della forma, collegati alle posizioni in movimento, al trasferimento di peso e alla rotazione della vita con conseguente movimento del torace.

Si deve dire che un allenamento separato degli arti inferiori con vita e torace può includere i gomiti, per la loro particolare importanza.

6. Conclusioni

Ho presentato alcuni aspetti dell'allenamento col torace fisso come parte di un allenamento selettivo di posizioni taiji che potrebbero includere anche quelle con le gambe e la vita. Il metodo del torace fisso può essere adattato alla forma completa, ma richiede un impegno specifico che può apparire di nessuna utilità riguardo alla pratica della forma. Infatti, questo metodo pedagogico non vuole essere alternativo a quello tradizionale. Il suo uso dovrebbe piuttosto essere limitato alla correzione di certe posizioni difficili già insegnate agli studenti e qualche volta può aiutare per un apprendimento più facile.

Questo metodo, aiutando a migliorare i movimenti delle braccia e ad armonizzarli con i principi dello yin e dello yang, può essere considerato un mezzo pedagogico complementare, per gli stessi motivi che un'esercitazione di tuishou elementare può essere complementare permettendo allo studente di rinforzare la sua sensazione di "peng". Inoltre il metodo dà allo studente la possibilità di auto-correggere le sue posizioni comparando le braccia a torace fisso con quelle reali della forma.

D'altra parte, una ricerca sistematica sui movimenti delle braccia a torace fisso è interessante per lo stesso insegnante che è condotto a riflettere in modo originale su posture con risultati inaspettati. Gli insegnanti che usano questo metodo possono comparare i loro differenti risultati e avere un modo per valutare le loro rispettive tecniche. In questo modo, è permesso sperare che questo metodo possa aiutare a partecipare alla trasmissione tecnica del nostro stile.

Infine, si può supporre che il metodo del torace fisso proposto per la forma con le mani possa servire anche per altre forme taiji (sciabola, spada). Le idee presentate qui dall'autore sono naturalmente soggette a discussione ed egli sarà riconoscente se riceve commenti dal lettore.

Wu De: Virtù marziali

Una conversazione con i maestri Yang Zhenduo e Yang Jun

condotta da Dave Barrett, tradotta in inglese da Jerry Karin

L'estate passata a Portland, Oregon, durante la settimana di seminario al Reed College, i Maestri sono stati così gentili da sedersi con noi per una lunga intervista al termine di una faticosa giornata di insegnamento. La nostra conversazione è cominciata con l'esaminare i valori etico-culturali tradizionali delle Arti Marziali in generale e del Taijiquan in particolare. Di particolare interesse è come la pratica del Taijiquan nell'era moderna porta queste tradizioni etiche nella complessità dei giorni nostri. La discussione si concentra brevemente sui modelli di comportamento delle generazioni passate, mi fa piacere riassumere il ben stabilito codice di condotta degli artisti marziali che si è sviluppato in Cina.

La Morale Marziale copre due aree principali: l'insieme di azione e pensiero del combattente. Nell'attività si deve esprimere Umiltà, Rispetto, Rettitudine, Fiducia e Lealtà. Mentalmente si deve avere Volontà, Resistenza, Perseveranza, Pazienza e Coraggio. I potenziali studenti venivano esaminati rigorosamente in tutte queste aree e chiunque trovato carente non era iniziato alla tradizione. Gli allievi che violavano questi precetti erano scacciati. In tutto il corso della storia Cinese abbondano storie in cui queste virtù giocano un ruolo cruciale nelle carriere individuali e negli sconvolgimenti sociali. Queste storie sono ancora tramandate dagli eroi popolari del kung fu e dai loro film. Formano un indelebile modello nella cultura Cinese e sono ben conosciute oltre la comunità delle arti marziali. Per gli interessati ad una spiegazione più dettagliata di questi precetti tradizionali io rimando al libro del Dr. Yang Jwing-Ming e il Maestro Shou-you Liang: Baguazhang – (Emie Baguazhang), Teoria e Applicazioni, pp. 9-20. YMAA Publications, 1994.

Voglio ringraziare Jerry Karin per la sua brillante traduzione simultanea delle osservazioni dei Maestri. Nell'ascoltare la registrazione durante la trascrizione mi sono meravigliato della sua capacità a lavorare entro il discorso fluente del Maestro Yang, così che il Maestro stesso ha potuto esprimersi naturalmente e sviluppare le proprie idee spontaneamente. Offrendoci la sua eccezionale abilità ha permesso a tutti noi di beneficiare del suo duro lavoro nel tradurre concetti difficili in linguaggio elegante e comprensibile.

Ebbene questa è una Virtù!

DB: Vorrei chiedere qualcosa circa il codice morale del taijiquan e gli aspetti peculiari che sono sviluppati dalla nostra pratica. Molti associati mi hanno scritto chiedendomi per quanto riguarda l'esame di ranjking dove si menziona uno standard morale, sono curiosi su cosa potrebbe essere e dove possono trovare qualcosa su questo.

YZD: È un'area molto ampia; possiamo restringere la discussione focalizzandoci sulla moralità nelle arti marziali. Naturalmente questa dovrebbe far parte di ogni occupazione, per esempio nell'educazione, gli insegnanti hanno il dovere di promuovere opportuni valori sociali, conoscenza e sviluppo fisico dei loro studenti. Per quanto riguarda le arti marziali, è richiesta una qualità innata del carattere, uno standard normale di comportamento. In passato si doveva rispettare il proprio insegnante e anche l'insegnante aveva la responsabilità di rispettare ed aver cura degli studenti. Se allarghiamo il punto di vista significa che i più giovani devono rispettare i più anziani e gli anziani hanno la responsabilità di aver cura dei giovani.

Nell'era feudale si doveva essere leali ai superiori. Questo era un elemento fondamentale della società tradizionale e naturalmente c'erano molti altri aspetti di tutto ciò. Acquisire benefici per se stessi danneggiando gli altri non è accettabile. Per esempio, in passato se avevi studenti che adottavi come allievi, a loro non era permesso compiere attività criminali. Nella tradizione marziale ci si aspettava che uno attuasse giustamente per beneficiare gli altri. Solo perché uno era esperto in arti marziali non significava che potesse fare tutto ciò che voleva. Doveva essere leale e affidabile.

YJ: Questo significa che se uno era più forte e più abile degli altri, non doveva approfittarsi dei più deboli.

YZD: Prima nella società feudale si usava parlare di valori all'interno della famiglia; devozione ai genitori, cura dei bambini e rispetto delle mogli. Nella tradizione marziale quando ci salutiamo copriamo il pugno con il palmo aperto come gesto di umiltà e autocontrollo. Questa è l'idea fondamentale: non essere aggressivi e non approfittarsi delle proprie abilità per fare cose cattive.

Si deve avere carattere, essere giusti e leali. Come si usa dire questa è la differenza tra un gentiluomo ed un uomo meschino. Rispetto e tolleranza sono

cruciali; non ci si deve approfittare di un gruppo perché loro sono più piccoli e più deboli. Questa è l'idea generale.

DB: In termini di sviluppo personale, tratti personali del carattere, come fa il taijiquan ad aiutare nello sviluppo individuale?

YZD: Oggi giorno la nostra pratica non è solo marziale, si è sviluppata in una disciplina con molti obiettivi, ma le virtù tradizionali sono ancora applicabili: essere umili, onorare gli anziani, occuparsi dei giovani, non approfittarsi della debolezza. Anche se si è veramente esperti non essere superbi. Comunque per quanto uno sia bravo c'è sempre probabilmente uno più bravo e qualcuno ancora migliore. Dovete essere umili.

YJ: C'è un detto tradizionale: Per ogni persona forte ve ne è una ancora più forte, dietro ogni alta montagna ve è una ancora più alta.

YZD: Questi punti si sono sviluppati da una tradizione di lotta, in un ampio contesto sociale a volte è difficile evitare i conflitti. Il taijiquan però è cambiato. I movimenti sono espressi gentilmente, lentamente, non più il fiero stile di lotta del passato. Questa pratica è lenta, gentile e uniforme. Questo può aiutare a dare un'esistenza e un ambiente più coordinati e tranquilli. Può domare la vostra natura. Ad alcune persone la cui mente è iperattiva e agitata, la nostra pratica permette di rilassare piano piano i pensieri. Questo è un aiuto chiaro per coltivare il proprio sé.

YJ: Specialmente importante è il nostro principio che nel movimento si cerca la quiescenza. Questa è una tendenza che può coinvolgere la vostra vita in generale. Se non vi dibattete e non siete competitivi c'è molto poco che vi può disturbare.

YZD: Questa è una cosa molto bella in generale. È davvero un beneficio per la salute della gente e la salute della società alla lunga. Se si ha lo scopo di restare calmi e centrati vi sono molte discussioni che noi possiamo risolvere pacificamente tra di noi senza dividerci in fazioni opposte. Possiamo tirare avanti in qualche maniera coordinata ma così spesso le questioni sociali finiscono in dispute e divisioni, questo socialmente ha un effetto negativo. Quindi è importante che l'individuo coltivi la calma e l'equilibrio. Nella pratica del taijiquan indirizziamo sia la mente che il corpo per questo diciamo che la nostra pratica può curarli entrambi. In questo modo

possiamo rispettarci gli uni gli altri e collaborare senza alcun problema. Altrimenti c'è lotta e divisione. Questa è l'idea fondamentale: l'educazione personale può influenzare positivamente una dinamica sociale più ampia.

DB: Per lo studente di taijiquan, quali particolari qualità sono necessarie: pazienza, perseveranza, attenzione ai dettagli? Sembra che questi siano ingredienti elementari per avere successo nella pratica.

YZD: Si devono avere queste condizioni sia nel taijiquan che in qualsiasi altra situazione. Quando si fa qualcosa si deve portarla a termine e farla fino in fondo. Non lasciate niente a metà. Questo è vero in qualsiasi situazione. Per esempio, nella nostra Associazione Taijiquan della Provincia dello Shanxi ci sono gruppi di pratica molto differenti alcuni piccoli ed altri abbastanza grandi. Sono come una grande famiglia. Ognuno si preoccupa dell'altro, si aiutano l'un con l'altro. Se la famiglia di qualcuno ha un problema sia che si tratti di una difficoltà che di una cosa felice come un matrimonio, la voce si sparge ed il gruppo collabora per aiutare. Se vi è del lavoro da fare, le persone compaiono per aiutare. Uno dei praticanti può essere molto malato, allora la gente fa una colletta e va ad occuparsi di questa persona. Questo è successo molte volte nella nostra Associazione. Così se succede qualcosa di grave come la perdita di un genitore, la prima cosa che fanno gli altri è stringersi intorno alla persona per condividere e sostenere. Si comportano come una famiglia. Questa è la grande dinamica di gruppo della pratica del taijiquan. Ognuno deve aiutare l'altro. Se c'è un problema si va e si aiuta. Questo è un buon risultato del praticare insieme. Ci alleniamo fisicamente ma anche mentalmente e questo influenza le nostre relazioni.

Ai vecchi tempi tra gli alti livelli delle arti marziali, non solo a mani nude ma in ogni tipo di lotta, c'erano condizioni importanti che gli allievi dovevano seguire: non rubare e non fare violenza sessuale. Uno doveva stare attento a non insegnare a questi individui. Esistevano dei precetti tradizionali; ora ci concentriamo sul favorire un comportamento personale calmo e regolare. Si dice spesso che quando la gente inizia a praticare taijiquan diventa più attenta agli altri. Attraverso questa pratica ci si calma e si allena il proprio carattere. Questo può avere una buona influenza sulla vita della gente.

DB: Questa sembra essere una caratteristica particolare del taijiquan. Ci sono molti altri sport ma la maggioranza sono competitivi. La pratica taijiquan non solo favorisce lo sviluppo personale ma giova anche ad un approccio di gruppo nella soluzione dei problemi.

YZD: Non deve essere competitivo, non vi è solo lo Stile Yang, vi sono molti altri stili di taijiquan. Se ci concentriamo sullo Stile Yang, anche in questo stile vi sono molte differenze. Noi lavoriamo per la salute della gente. Non dobbiamo criticare gli altri stili, dicendo: "Il nostro è l'unico vero, il vostro non è buono". Non dobbiamo fare questo. Nella pratica del taijiquan se ci sono dei problemi o delle difficoltà ci dobbiamo riunire e discuterne. Dobbiamo lottare per l'unità.

Qualcuno mi ha chiesto circa la Forma 24 Semplificata di Taijiquan, non è buona? È migliore della nostra? Io non la vedo in questa maniera. Io penso che la forma Semplificata può efficacemente promuovere il taijiquan e grazie al supporto che il governo ha dato a questa forma il taijiquan è diventato più popolare. Questo è un fenomeno positivo per noi che pratichiamo il Taijiquan Tradizionale della Famiglia Yang. Non è una cosa cattiva. Naturalmente vi sono alcune eccezioni, è difficile essere assoluti in questo, in genere sono uguali. Alcune parti delle forme sono leggermente differenti, questo è difficile da evitare. Io tuttavia penso che ci sia coerenza col nostro Stile Tradizionale e non ci siano gravi contraddizioni. Non possiamo dire, "È proprio sbagliata, la mia è migliore". Naturalmente lo Stile Tradizionale ha le sue proprie specifiche qualità. Il mondo è un luogo vasto. Ognuno ha i propri entusiasmi. Per esempio, in Europa il cibo è differente, anche in Cina al nord si preferisce il salato ed al sud il dolce. Questo non è lo stesso. Così naturalmente nel praticare taijiquan vi sono differenti stili. È bene, le persone hanno più scelte, non solo un tipo. Il fine è sempre lo stesso: migliorare la salute di ognuno.

Ora quale studiare, dipende dalle preferenze individuali. Solo perché a me piace mangiare i peperoncini piccanti, qualcuno è cattivo perché non li mangia? Questo è ridicolo! A qualcuno piace l'aceto ed a qualcuno no, non si può dire che l'aceto è male; a me piace l'aceto e a te no. Alcuni preferiscono lo Stile taijiquan Sun o Chen, ognuno ha i propri gusti particolari ed a maggior ragione non si deve criticare nessuno su questa base. Quindi se qualcuno sviluppa un metodo efficace e lo rende popolare, questo ha un effetto positivo. Se il metodo non fosse stato buono sarebbe scomparso, la sua esistenza indica che è benefico. Lasciateglielo fare. Così è come la penso io.

DB: Se posso riassumere la nostra discussione: il taijiquan ha un effetto positivo a livello personale e anche a livello della comunità, ma ciò di cui Yang Laoshi ha appena parlato è una più ampia sensibilità politica della tolleranza,

equanimità e collaborazione. Se posso fare un'ultima domanda: nella vostra esperienza quali sono i tratti caratteristici di cui un insegnante di taijiquan ha bisogno per avere successo?

YZD: Primo, deve costruire la propria abilità attraverso lo studio e la pratica. Se vuoi essere un insegnante devi essere un modello. Se stai chiedendo qualcosa agli altri lo devi richiedere prima a te stesso. Solo dopo gli altri impareranno correttamente. Se non sei onesto con te stesso, gli altri nemmeno lo saranno. Scopri in te stesso le virtù tradizionali del Rispetto e dell'Umiltà.

Il concetto Cinese di insegnante e discepolo può essere leggermente differente a quello occidentale. Si usa dire che la relazione è simile a quella fra padre e figlio. Cosicché per alcuni versi è un tipo di relazione veramente stretto.

YJ: Molte delle norme di comportamento e punti di etichetta dei quali abbiamo discusso risalgono a tremila anni fa e sono attinti da una varietà di fonti tradizionali come Laozi, Zhuangzi?, Mencio e Confucio. Questi formano il retroterra della cultura Cinese. Il clima morale corrente in Cina è cambiato un po' rispetto ai modelli più tradizionali. In passato, quando uno voleva studiare arti marziali gli veniva chiesto: "Quale è la tua motivazione per la pratica?" La prima risposta doveva essere rafforzare il corpo e la seconda sviluppare una moralità caritatevole. Vi è una lunga tradizione di eroi marziali che usavano le loro abilità onestamente a beneficio della gente.

Oggigiorno è difficile usare solo la bussola morale Cinese. Tutte le arti marziali Cinesi si sono internazionalizzate. In somma l'idea è che si deve operare per il bene. È difficile entrare in molti dettagli a causa delle differenze culturali.

DB: Vi ringrazio entrambi. Forse queste virtù della pratica marziale sono ben conosciute in Cina, ma per molti dei nostri amici internazionali questa conversazione sarà molto interessante.