

TAI CHI CHUAN

The Journal of the International Yang Style Tai Chi Chuan Association
Versione italiana

No. 10 – primavera 2003
Traduzione a cura di Roberta e Vera Lazzeri e Marina Ardito

Editoriale

Benvenuti al decimo numero del bollettino dell'Associazione

di Dave Barrett, direttore responsabile

Nei passati tre anni ci sono stati molti sviluppi interessanti sia nel contenuto che nell'impostazione grafica della nostra pubblicazione. Dozzine di collaboratori hanno condiviso le loro intuizioni sul taijiquan e su come la pratica incida sulle loro vite e le loro collettività.

I Maestri Yang Zhenduo e Yang Jun hanno contribuito molto rilasciando lunghe interviste riguardanti molti aspetti di teoria e pratica. Siamo loro molto grati per aver concesso tempo ad approfondire quegli argomenti in maniera tanto attenta e stuzzicante. La loro grande speranza è che il livello della nostra pratica possa essere innalzato attraverso la discussione di importanti aspetti di teoria taijiquan e consigli pratici. La discussione sul taijiquan può virare verso l'esoterico e l'oscuro, comunque i commenti dei Maestri sono sempre attaccati a terra e pieni di saggezza pratica conquistata attraverso la dedizione di tutta la vita nel mantenere le tradizioni familiari.

In particolare, il Maestro Yang Jun continua a fornire pratiche linee guida regolarmente. Usando la fotografia digitale e un brillante lavoro di design, Marco Gagnon ha creato un nuovo formato per i materiali didattici del taijiquan. In questa sezione possiamo vedere i movimenti e le tecniche e leggere i commenti del Maestro Yang Jun nella stessa pagina. Avendo sfogliato innumerevoli manuali di taijiquan per anni, trovo che questo nuovo formato sia il più eccitante e innovativo sviluppo.

Vogliamo continuare a migliorare la qualità della nostra pubblicazione. Vi incoraggio a mandare domande, idee, argomenti che vorreste leggere nelle nostre sezioni di pratica e teoria. Voglio proporre un argomento generale ai nostri affiliati: "Il mio primo insegnante di taijiquan". Come siamo arrivati a praticare questa meravigliosa arte è in molti casi il risultato di un'ispirazione individuale. La persona che ci ha mostrato la grazia e la bellezza del taijiquan, attirandoci nella pratica e guidando il nostro sviluppo. In cinese c'è una frase che descrive l'importanza del primo insegnante: "La persona che ha aperto la mia gola e mi ha insegnato a respirare". Il testamento, la biografia o la commemorazione di questi Insegnanti sarebbe di grande interesse e spero che prenderete in considerazione di mandare un articolo.

Una nota personale: mi ha dato molta gioia pubblicare questo Bollettino. Mi meraviglia essere capace di sedermi nel mio studio fuori dal mondo, fuori dall'Oregon e ricevere pezzi affascinanti da tutto il mondo. Passo molte e molte ore addentrandomi nelle nostre pubblicazioni e guardando un così meraviglioso risultato mi dà grande soddisfazione. Lavoriamo insieme verso continui miglioramenti!

TAI CHI CHUAN

Direttore capo
Yang Jun

Direttore responsabile
Dave Barrett

Contributi
Yang Zhenduo
Yang Jun
Darla Nowell
Jeremy Blodgett
Hon Wah Chan
Claudio Mingarini

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
4076 148th Ave NE
Redmond, WA 98052 USA
tel: 1-(425) 869-1185

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

L'esperienza di Taiyuan Vivere e studiare a Taiyuan

di Jeremy Blodgett
il nostro uomo a Hong Kong

Il Maestro Yang Zhenduo dice frequentemente che una delle molte funzioni del taiji è formare un ponte culturale fra le genti. L'estate scorsa abbiamo potuto vedere ancora una volta quanto grande possa essere questo ponte. Il 20° anniversario ha portato forse il più grosso gruppo di occidentali a visitare Taiyuan. Con tutta l'eccitazione del torneo, le celebrazioni e gli scambi culturali c'è stato poco tempo per rilassarsi e sperimentare lo stile di vita di Taiyuan.

Quelli di noi che avevano viaggiato a Taiyuan in precedenza sanno che è una città particolare, piena di anacronismi e giustapposizioni. Mercedes nuove zigzagano all'entrata e uscita delle scuole tra il lento movimento di biciclette usate con bambini a bordo. Le torri gemelle recentemente restaurate della dinastia Ming si vedono dai grattacieli che appaiono moderni anche se sono fatti di mattoni ed hanno pavimenti di cemento all'interno. Il costo della vita è notevolmente basso e gli stipendi sono ugualmente bassi. Sebbene sia a solo un'ora di aereo da Pechino, lo stile di vita è ben lontano da quello della capitale. In una delle più povere province con l'aria alquanto inquinata, la gente straordinariamente pura riesce a fornire l'esperienza più ricca.

Qui c'è un'abbondanza di insegnanti di arti marziali, anche se molto poche sono le vere scuole wushu. La maggioranza degli insegnanti insegna all'aperto nei parchi, anche durante le settimane più fredde d'inverno e le persone non indossano neppure i guanti mentre praticano a temperature gelide. Di domenica, quando il Maestro Yang Zhenduo è in città, insegna ad un gruppo enorme di studenti nuovi e vecchi all'antica Biblioteca nel Parco Yingze. Il parco è pieno di ogni sorte di praticanti di arti marziali. Proprio dal lato opposto dello stesso edificio insegna anche un noto insegnante di stile Chen, a volte nelle vicinanze si vedono anche gli stili Sun e Wu. Oltre che per il taiji, lo Shanxi è famoso anche per il xingyiquan. Occasionalmente anche gruppi wushu che passano da qui offrono dimostrazioni pubbliche.

Diversamente da altri paesi, nessuno viene infastidito se porta una spada o una sciabola nel parco. Infatti non è raro vedere alcuni fra i più strani comportamenti nei parchi. Alcune persone praticano ridendo forte, mentre altri lavorano gridando. Alcuni camminano all'indietro mentre l'economia procede lentamente in avanti. Alcuni bambini prendono lezioni di saxofono, mentre altri fanno rap in Cinese per fare un po' di soldi. Degli uomini cantano l'Opera dello Shanxi ad un angolo del lago, dove il suono peculiare del ghiaccio che si rompe e le esplosioni rimbombanti delle estrazioni minerarie dalle montagne circostanti offrono percussioni occasionali.

Nella provincia ci sono più di 30.000 affiliati all'Associazione dello Shanxi, con più di 80 sottoassociazioni (i nostri "Centri"). Visitare Taiyuan offre una grossa opportunità di studiare con alcuni dei migliori insegnanti e praticanti di Stile Yang, che condividono generosamente le loro abilità e danno consigli. La maggioranza dei Discepoli del Maestro Yang, formalmente riconosciuti l'estate scorsa, vive in Taiyuan. Il Maestro Yang Jun dice che il vero progresso nel tui shou si ottiene al meglio attraverso la pratica quotidiana con un buon insegnante e si può raggiungere solo in un anno o due. Il Taiji è un linguaggio e proprio come la pratica del Cinese, è più facile impararlo in Cina.

Se siete interessati a visitare Taiyuan, non è necessario che aspettiate il 25° anniversario del 2007. La primavera e l'autunno sono miti, ogni autunno c'è la Competizione annuale dell'Associazione dello Shanxi e vale la pena farci un pensiero. Vivere a Taiyuan e studiare taiji per un mese non è né costoso né difficile da combinare. Attraverso interazioni continue possiamo approfondire i legami crescenti tra le Associazioni dello Shanxi e Internazionale.

Nota del Direttore:

La storia d'amore di Jeremy con Taiyuan è iniziata nel 1995, quando vi è andato con il suo maestro Horacio Lopez. Ha passato il 1996 ed il 1997 a Taiyuan insegnando inglese, supportato grandemente dal Maestro Yang Jun e da Fang Hong, e da allora vi è tornato frequentemente. Quest'estate sta pianificando di stringere ancora di più la connessione tra Est ed Ovest con l'apertura di una scuola di lingue straniere a Taiyuan.

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

Consiglio Consultivo

Han Hoon Wang
V.P.
Mei Mei Teo
V.P.
Nancy Lucero
Assistente del Presidente
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
Mei Mei Teo
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

4076 148th Ave NE
Redmond, WA 98052 USA
tel: 1-(425) 869-1185

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

Il metodo di valutazione

per la classificazione del Taijiquan Stile Yang – 2002

Specifico per chi gareggia nel Torneo Internazionale Taijiquan Stile Yang dello Shanxi, Taiyuan, Shanxi, Cina 2002.

Metodo di valutazione – Aspiranti che fanno domanda per la prima volta:

Secondo quanto richiesto dal sistema di valutazione, gli aspiranti devono avere i requisiti per richiedere il livello appropriato, che verrà approvato dal Centro o acconsentito dall'Associazione.

LE REGOLE SONO LE SEGUENTI:

1. Tutti quelli che rispettano i principi morali inerenti alla pratica delle Arti Marziali e che praticano sistematicamente da cinque o più anni il Taijiquan Stile Yang possono richiedere il Livello 3.

2. Tutti quelli che esaltano lo sviluppo dei principi morali nella pratica delle arti marziali, che hanno in pugno la Forma a mani nude del Taijiquan Stile Yang, le forma con la Spada e con la Sciabola, che conoscono bene il tui shou da fermi e hanno insegnato il Taijiquan Stile Yang per dieci (10) o più anni possono richiedere il Livello 4.

3. Tutti quelli che esaltano lo sviluppo dei principi morali nella pratica delle arti marziali, che hanno in pugno la Forma a mani nude del Taijiquan Stile Yang, le forma con la Spada e con la Sciabola, che conoscono bene il tui shou da fermi ed in movimento e hanno insegnato il Taijiquan Stile Yang per quindici (15) o più anni possono richiedere il Livello 5.

4. Tutti quelli che esaltano lo sviluppo dei principi morali nella pratica delle arti marziali, che hanno in pugno la Forma a mani nude del Taijiquan Stile Yang, le forma con la Spada e con la Sciabola, che conoscono bene il tui shou da fermi ed in movimento e hanno insegnato il Taijiquan Stile Yang per venti (20) o più anni possono richiedere il Livello 6.

5. I Direttori di Centro devono raggiungere almeno il Livello 4.

REGOLE – ASPIRANTI CHE HANNO GIÀ FATTO RICHIESTA PRECEDENTEMENTE E CHE RICHIEDONO IL LIVELLO SUCCESSIVO

Quelli che hanno già un Livello, non possono richiedere altro che il livello successivo al proprio.

A causa della Competizione Internazionale, questa è la prima volta che la Valutazione è basata sul punteggio individuale ottenuto in Competizione. Le regole degli anni precedenti non saranno considerati questa volta.

METODO DI VALUTAZIONE – PER TUTTI GLI ASPIRANTI

1. Il punteggio finale dato dal capo giudice della Competizione sarà ritenuto il punteggio valido per l'esame di livello.

2. Il punteggio per ogni livello non deve essere minore di quello del livello inferiore.

3. Per il Punteggio Combinato non è richiesto l'esame né della Forma Lunga Tradizionale Stile Yang né della Teoria questa volta. Per esempio, nell'esame di ranking Regionale per il Livello 4, il Punteggio Combinato dei punteggi dei quattro test (Forma 103, Spada, Sciabola e Forma 49) deve raggiungere 34.4 punti, cioè $34.4/4=8.6$. In questo esame, il Punteggio Combinato per il Livello 4 dovrà raggiungere 8.6×3 (Forma 49, Spada, Sciabola) $=25.8$ ed ogni Punteggio Individuale deve raggiungere almeno 8 punti.

REGOLE DI PUNTEGGIO PER OGNI LIVELLO

Livello 1

Il soggetto deve ottenere in Competizione nella Forma 49 almeno un punteggio di 7.5 punti.

Livello 2

Il soggetto deve ottenere in Competizione nella Forma 49 almeno un punteggio di 8 punti.

Livello 3

Il soggetto deve ottenere almeno un punteggio di 8 punti in ogni Competizione (Forma 49 e Forma con una arma).

Livello 4

Il soggetto deve ottenere almeno un punteggio di 8 punti in ogni Competizione (Forma 49, Spada e Sciabola) ed un Punteggio Combinato di almeno 25.8 punti.

Livello 5

Il soggetto deve ottenere almeno un punteggio di 8 punti in ogni Competizione (Forma 49, Spada e Sciabola) ed un Punteggio Combinato di almeno 26.4 punti.

Livello 6

Il soggetto deve ottenere almeno un punteggio di 8 punti in ogni Competizione (Forma 49, Spada e Sciabola) ed un Punteggio Combinato di almeno 27 punti.

Risultati dei Ranking

1° livello

Petra Freitag	Köln, Germania	Anna Siniscalco	Roma Italia
Kaori Ozawa-McAlister	Seattle, WA Usa	Antonella Adorisio	Roma Italia
Michael McAlister	Seattle, WA Usa	Davide De Santis	Roma Italia
Teofilo Vargas Avccalla	Sao Paulo, Brasile	Anna Nadelle	Roma Italia
Michael Burns	New York City Usa	Giovanna Ribotta	Roma Italia
Susan Lisagor	New York City Usa	Teresa Zuniga	Roma Italia
Gary Nelson	New York City Usa	Vincenzo Crassi	Roma Italia
William Lynders	New York City Usa	Sonia Ostrica	Roma Italia
Luca Mastini	Roma Italia	Roberto Carchio	Roma Italia
Maurizio Battistoni	Roma Italia		

2° livello

Monika Decker	Köln, Germania	Roberta Lazzeri	Milano, Italia
Marlene Stangier-Linke	Köln, Germania	Maria De Lourdes Darcie	Porto Alegre, Brasile
Susanna Wilkens	Manchester, NH Usa	Fernando DeLazzari	Sao Paulo, Brasile
Marylinda Hose	Troy, MI Usa	Julia Yasumura	Sao Paulo, Brasile
Douglas Noon	Troy, MI Usa	Valeria Sanchez	Sao Paulo, Brasile
William Calunas	Troy, MI Usa	Gloria Lopes	Sao Paulo, Brasile
Hugh Muir	Associazione	Augustin Grandes	Pau, Francia
Barbara Dziura	Associazione	Gene Egan	Seattle, WA Usa
Rose Lansbury	New York City Usa	Jorge Catino	Sao Paulo, Brasile
Ann Sloane	New York City Usa	Kiyan Lucia Harumi	Sao Paulo, Brasile
Kenneth Winters	New York City Usa	Jefferson Duarte	Sao Paulo, Brasile

3° livello

Sandra Boweles	Troy, MI Usa	Laura Anna Pezzetti	Milano, Italia
James Chan	Troy, MI Usa	Francesco Matera	Milano, Italia
Catherine Hardacre	Troy, MI Usa	Marco Peruzzo	Italia
Martine Salane	Troy, MI Usa	Humberto Bagatini	Italia
Suzanne Trojanowski	Troy, MI Usa	Senoi Katia	Sao Paulo, Brasile
Janet Randolph	Troy, MI Usa	Bill Kilgore	Portland, Oregon Usa

4° livello

Michael Coulon	Manchester, NH Usa	Gary Lee	Troy, MI Usa
Carleen Belfi	Troy, MI Usa	Vicki Norman	Troy, MI Usa
Antony Barbear	Troy, MI Usa	Adriano D'Avila	Porto Alegre, Brasile
Kent Oldfield	New York City Usa	Terry E. Wick	Troy, MI Usa
Ruth Kizer	Troy, MI Usa		

5° livello

Frank Grothstruck	Köln, Germania	Gilles D'Anjou	Salaberry de Valleyfield, Canada
Martha Maurer	Troy, MI Usa	Raymond Tom	Stockton, CA Usa
Marcia Bila	Troy, MI Usa	Alice Hayashibara	Sao Paulo, Brasile
Susan Smith	Troy, MI Usa	Carlos Eduardo Rodriguez Bueno	Sao Paulo, Brasile

Sviluppare il gongfu taijiquan

Un'intervista con i maestri Yang Zhenduo e Yang Jun

condotta e tradotta in inglese da Jeremy Blodgett

JB: Come era la pratica quando eri giovane?

YZD: La mia famiglia è una famiglia vecchia e conosciuta. Molte generazioni hanno insegnato taijiquan come professione. Dopo la liberazione della Cina nel 1949, il Ministero Nazionale dello Sport ha attribuito importanza alla pratica del taijiquan. A tal riguardo, Yang Jun ed io ci sentiamo molto onorati e carichi di responsabilità. Per molte ragioni ho dovuto sviluppare il gongfu. Ma lo sviluppo del gongfu non è una cosa facile. Una cosa è la pratica, altra cosa è progredire nella comprensione della teoria. Oggettivamente e soggettivamente ambedue richiedono lavoro duro.

Le passate generazioni di giovani avevano sicure basi. Quando praticavamo taijiquan, ci alzavamo prima dell'alba, verso le 4 o le 5 di mattina. Non solo praticavamo taijiquan, ma anche insegnavamo. Non ci riposavamo durante il giorno mai fino a sera, quando non potevamo più muoverci. Ma durante la pratica era molto bello. Fare la forma una volta generalmente prende circa 25 minuti oggi giorno. Nel passato ci mettevamo 45 minuti a fare la forma, e la facevamo tre volte in fila nella stessa sessione. Il tempo dei passaggi da un movimento all'altro era più lungo, le posizioni più basse e i movimenti più lenti. Era molto faticosa, fino al punto che accovacciarsi sul gabinetto o saltar fuori dal letto era impossibile. Realmente dovevamo rotolare fuori dal letto. Era molto arduo.

Ora però non è come per le generazioni passate e quell'era è passata. Parlando obiettivamente, in quel tempo c'era maggiore esperienza nel reale combattimento. Si praticava tui shou, combattimento libero tra due persone e pratica individuale, così si offrivano molte opportunità di pratica e combattimento. Ad esempio nel tui shou io e molti studenti ci alzavamo prima dell'alba per praticare, lavorando realmente per sviluppare un po' di gongfu. Ora le opportunità sono relativamente minori. Dopo tutto ora è

diversa dall'era passata, quando l'enfasi veniva posta sul combattimento.

JB: Molti praticanti sono interessati al tui shou, ma non capiscono che il bastone viene usato per favorire il miglioramento in questa area.

YZD: Il taiji usa un bastone di legno bianco cerato per sviluppare la forza delle braccia e la coordinazione di tutto il corpo. Nel passato veniva usata la lancia, ora il bastone la sostituisce. Nella pratica completa del taijiquan, il tui shou si inizia dopo aver finito la forma a mani nude. Il tui shou (spingere con le mani) enfatizza lo spingere, non il colpire. Nel combattimento stile libero, generalmente le tecniche della forma sono usate accentuando il colpire. Ma il tui shou è molto più civilizzato.

Nel tui shou devi avere un po' di forza nelle braccia. Se non puoi spingere, allora non sarai capace di usare quattro once per deviare mille libbre influenzando sull'avversario e conducendolo nel vuoto. Benché non sia così facile, il punto è che il tuo corpo ha bisogno di avere una certa forza. Praticare con lo speciale bastone vibrante può essere di grande aiuto perché può accrescere la forza delle braccia e contribuire in gran misura alla coordinazione dell'intero corpo.

YJ: Le arti marziali esterne lavorano sul corpo dall'esterno all'interno, mentre le arti marziali interne lavorano sul corpo dall'interno all'esterno. Ambedue gli obiettivi sono la stessa cosa. Nel taijiquan c'è reciproca considerazione sia per l'anima o spirito che per la costruzione di un fisico robusto e forte. Interno ed esterno sono entrambi sviluppati.

Un modo di praticare per sviluppare gli arti è esercitare le posture individuali. Un altro modo è usare il bastone di legno bianco cerato, che aiuta a diventare più forti. Fa jin, l'emissione spontanea di forza, non riguarda solo l'esterno. Devi avere anche l'interno, coordinando l'energia che viene dal dan tian con l'energia

che viene dagli arti. Interno ed esterno devono essere coordinati. Praticare col bastone non deve essere solo rinforzare le braccia. D'altro canto, è la stessa cosa con le arti marziali esterne. Ci devono essere anche gli aspetti interni. La forma esterna delle braccia deve essere allenata, ma si deve porre attenzione anche al lavoro su questa idea dello sviluppo reciproco.

JB: Quali sono alcuni aspetti interni del taijiquan?

YZD: La dimostrazione di Sanya è stata commentata da esperti, che hanno parlato specificatamente di "indole". Questo perché la pratica delle arti marziali non si riferisce solo alle apparenze esterne, ma anche agli aspetti interni di Jing, Qi e Shen. Può l'interno essere espresso all'esterno? Può l'espressione manifestarsi? Se pratici solo arti marziali esterne, alcuni aspetti non sono abbastanza sviluppati. Si può dire che il Jing è l'energia o forza prenatale, il Qi è l'energia connessa col sangue, lo Shen è l'energia mentale e spirituale. Questi tre insieme hanno una relazione precisa. Grazie a questi, eseguire i movimenti può essere estremamente bello ed energico. Durante la pratica del taijiquan dovremmo sprizzare salute, essere aggraziati e naturali. Quando lavoravo all'Ufficio Minerario ho partecipato ad un gruppo dilettante di opera e ho acquisito una certa esperienza nel cantare l'opera di Pechino. L'opera di Pechino e le arti marziali sono simili in quanto per essere ben eseguite ambedue devono esprimere Jing, Qi e Shen.

JB: Che cosa consigli ai praticanti che desiderano iniziare ad insegnare?

YZD: In Cina si dice che un insegnante deve servire da modello di virtù e sapere, per essere degno del titolo di insegnante. Primo, l'insegnante deve proporre un esempio. Quindi deve lavorare su se stesso per perfezionarsi. Deve essere schietto e trattare gli allievi con sincerità. La mia sincerità mi permette di ricevere la

fiducia altrui. Questa è la cosa più importante. Non importa se sei cinese o straniero, se ti insegno ti insegno molto coscienziosamente. Quello di cui stiamo realmente parlando è del carattere dell'insegnante. Noi cinesi poniamo particolare importanza sugli aspetti etici, e non solo sulla pratica delle arti marziali. Nel comportamento in pubblico, devi presentarti come modello, perché gli studenti non studiano solo arti marziali con te, ma studiano anche il tuo comportamento. Devi essere una persona onorabile ed equa. Nello studio del taijiquan devi essere modesto. Il presidente Mao diceva; "La modestia fa progredire il popolo. Bisogna essere sinceri con la gente e modestamente imparare dagli altri." Così se vuoi essere un insegnante, prima devi essere un modello di comportamento. Se non hai queste qualità, allora non sei un insegnante sincero.

JB: Quando hai fatto la dimostrazione alla competizione quest'estate in Taiyuan, è stata la prima volta che molta gente vedeva la forma corta. Che cosa ti ha spinto a creare questa forma?

YZD: In un gran numero di posti, ad esempio all'estero, molti vogliono praticare taijiquan, ma quando vedono quanto è lunga la forma, pensano che è troppo difficile. Han Hoong Wan del Michigan una volta mi ha detto che molti dei suoi studenti non potevano praticare la forma perché per loro era troppo lunga e difficile. Così in seguito, per rendere la pratica del taijiquan adatta per ancora più persone e per trovare più studenti, ho fatto la forma "Taiji 13 mosse". Alcuni altri stili hanno già fatto una tredici mosse, ma altri hanno rifiutato in precedenza di fare una forma corta di stile tradizionale Yang.

Essendo formata da solo tredici mosse, è molto semplice. In queste tredici posizioni non ci sono né movimenti su una gamba sola, né movimenti bassi. In questo modo è più facile per gli anziani. In più, la forma è molto corta; in uno o due minuti è già finita. Quindi la forma rende più facile a molte più persone partecipare alla pratica del taijiquan, perché è più adatta e più facile da accettare da parte dei principianti e specialmente dalle persone in età più avanzata.

Questa è la sequenza della forma: apertura; mani come nuvole; frusta semplice, pugno sotto il gomito; la gru bianca apre le ali; spazzolare il

ginocchio e spingere; suonare il liuto; afferrare il cavallo; spingere col palmo; girarsi e colpire col pugno; deviare, parare e colpire; prendere la coda del passero; incrociare le mani.

Recentemente, quando sono stato a Pechino, il Direttore della rivista delle Arti Marziali Cinesi mi ha invitato a iniziare a preparare un'altra forma tredici per la spada. A molte persone piace praticare con la spada, ma a causa della loro età avanzata o della forma troppo lunga non riescono a ricordarla.

JB: Quali sono in generale gli stadi dello studio del taijiquan per un principiante?

YZD: Riguardo all'insegnamento del taijiquan a principianti, diciamo in genere che l'allenamento è diviso in tre passi. Il primo passo è una pratica approssimativa. Il secondo passo è una pratica dettagliata. Il terzo è una pratica raffinata. Nel primo passo lo studente fa la forma in modo approssimativo con lo scopo principale di farsela divenire familiare. All'inizio è difficile afferrare l'idea e lo studente non comprende del tutto i principi. Dopo, col passare del tempo, lo studente ha una comprensione di base ed ha più chiarezza riguardo alle idee e quindi può collegare insieme i movimenti. Allora su queste basi lo studente può iniziare il secondo passo e ritornare ancora sui dieci principi e praticare con quei più alti standard. Il passo finale è rivedere e raffinare il tutto. La forma fisica di un principiante è abbastanza debole e se le richieste iniziali sono troppo rigide, lo studente non può raggiungere l'obiettivo.

Lo sviluppo del gongfu richiede un periodo di tempo. Praticare bene il taijiquan non richiede solo comprensione. In ciò la pratica del taijiquan non è del tutto simile ad altre cose. Richiede di essere messa in pratica, di essere fatta e poi fatta ancora. Ma questo "mettere in pratica" è differente per ogni persona. Alcune persone preferiscono imitare e ricevono più velocemente la formazione con minor bisogno di tempo. Alcune persone sono meno brave ad imitare ed hanno bisogno di un tempo rispettivamente più lungo. Dal momento che varia da individuo ad individuo, gli insegnanti devono adattare le istruzioni ad ogni studente. Si può dire che si devono seguire i tre passi di formazione suddetti. Parlando di maestri e di studenti più capaci, l'allenamento richiede meno sforzi. Per quelli che sono meno dotati ci vuole più lavoro.

Ad esempio dopo aver ricevuto un insegnamento una volta, alcuni studenti ritorneranno al loro originale modo di praticare. Questo è qualche volta più fastidioso. Così parlando della pratica del taijiquan, quello che realmente è richiesto è capacità di comprensione.

JB: Hai detto che il gongfu richiede un processo temporale. Quale è il significato di "gongfu"?

YZD: La spiegazione più semplice è che la pratica del gongfu, o solo "gongfu", include allenamento sia di forza che di abilità. Attraverso la pratica si accresce la forza. L'altro componente del gongfu è l'abilità. La sola conoscenza di qualcosa non produce abilità; devi metterlo in pratica. Non importa quale arte marziale pratici, se ad esempio è pugno lungo o un'arte marziale interna, devi avere abilità e devi avere forza.

Guardando al passato, molto tempo fa, la pratica del gongfu non era la stessa di ora. Nel passato l'accento era messo sul duro allenamento. Ora, quel tipo di allenamento non è più adatto per la salute fisica della gente, e la fatica eccessiva può recar danno al corpo. Inoltre alcune persone praticano in maniera dura in modo non appropriato, e allora talvolta in seguito o magari in tarda età sorgono problemi. Così ora, in accordo con lo sviluppo della società, si propugna un approccio più scientifico alla pratica con l'accento posto sulla tecnica della pratica. Ma, riguardo al gongfu, ancora c'è bisogno di allenamento duro. Parlarne e non lavorare duro realmente non è sufficiente.

In genere, praticare può avere due tipi di obiettivo. Il primo scopo è migliorare la salute e curare malattie o disturbi. Praticare la forma, specialmente fatta con i nostri standard, permette di ottenere come risultato di curare la malattia e migliorare la salute.

Comunque se c'è interesse, si può esplorare il passo successivo e porre un certo sforzo nello sviluppo del gongfu. Solo se c'è interesse genuino, si può confidare nella propria pratica. Se siamo forzati a fare qualcosa non la faremo bene.

Per sviluppare il gongfu non si deve aver paura di lavorare duro e si devono avere anche molti altri elementi. È richiesta la capacità di riconoscere e distinguere, così come di forte comprensione. A parte ciò, si

In viaggio con videocamera

Documentazione dell'avventura taijiquan del 2002 in Cina

di Darla Nowell

deve anche avere agilità e i movimenti devono avere forza. La presenza di tutte queste condizioni permetterà al praticante di sviluppare il gongfu. Ma ognuno è differente nella sua pratica. Alcuni sono un po' più veloci e hanno bisogno solo di pochi anni per costruire le basi. Alcuni hanno bisogno di un po' più di tempo. Varia veramente da individuo a individuo.

JB: Dato che il taiji è stato fondato sulla base della cultura cinese, pensi che gli studenti stranieri imparino il taiji più lentamente?

YZD: Assolutamente no. Per il fatto che i cinesi sono cresciuti in una cultura orientale, hanno situazioni un po' migliori quando imparano taijiquan. Un'analogia può essere fatta con un cinese che studia scienza moderna o tecnologia: se gli occidentali sono leader nel campo della scienza, questo non significa necessariamente che i cinesi non possano essere ugualmente all'avanguardia. Generalmente gli asiatici, e specialmente i cinesi, sono capaci di "mangiare più amaro" o sopportare privazioni e lavorare duro. La pratica del gongfu è differente dal mangiare, ma il paragone è utile. Piatti gustosi e profumati sono facili da accettare. Praticare taijiquan riguarda di più il "mangiare amaro". Attualmente, molte persone praticano taijiquan per irrobustire il corpo e migliorare la salute, e per queste persone non è un problema. Ma se guardi alla pratica del gongfu, i cinesi sono più capaci di "mangiare amaro".

JB: Oltre agli aspetti di arti marziali e di salute, quali altri benefici ci sono nella pratica?

YZD: La maggioranza delle persone pratica taiji solo per migliorare la salute e curare la malattia. Ma la pratica del taijiquan è un'attività multi-funzione e ci sono altri benefici oltre questi. Visto che l'enfasi è posta sul farlo apparir bello, dà gioia estetica. Può anche foggare il carattere individuale e serve da ponte culturale tra popolazioni differenti. Mette in evidenza l'affondare il qi nel dantian, unire inattività e movimento. Il taijiquan si è sviluppato in un'attività multi-funzione e non solo semplicemente come un arte marziale di ad attacco e difesa.

Nel febbraio 2002 abbiamo deciso di partecipare al Torneo Taiji di Taiyuan in Cina. Immediatamente abbiamo avuto un sacco di cose da fare per prepararsi: aggiornare i passaporti, ottenere i visti, farsi le foto, coordinare i voli, sistemare i bambini per due settimane, vedere dove stavamo andando e cosa ci dovevamo portare dietro. Io mi domandavo se mai saremmo stati pronti. Mio marito, Dave, è sia un ingegnere, un programmatore ed imprenditore che un praticante di arti marziali da lungo tempo. Mi ha spiegato che questa era un'opportunità incredibile per raccontare una storia taiji ed ha suggerito di fare un documentario del torneo e del viaggio. Io ero troppo preoccupata per le cose basilari per occuparmi dell'equipaggiamento e della pianificazione di ciò di cui avremmo avuto bisogno per girare un documentario in un paese straniero. Prima che me ne rendessi conto, Dave ha comprato una videocamera digitale, una postazione computer per edizioni video ed un registratore DVD. Ha incaricato me di girare il documentario dato che lui doveva partecipare alla competizione. Insieme abbiamo abbozzato una storia di ciò che immaginavamo sarebbe successo in Cina, ma in verità non ne avevamo idea. Tutto ciò che è sconosciuto prepara ad una sfida, ma come nell'allenamento del taijiquan, ho dedicato tempo, ho praticato e mi sono preparata, contando sul fatto che allenandomi su ciò che noi prevedevamo sarebbe successo mi avrebbe aiutato.

La cosa successiva di cui mi sono resa conto è che stavamo atterrando all'aeroporto di Pechino dopo un volo di 17 ore stravolti dal nervosismo e dall'eccitazione. Passando attraverso l'ultimo controllo bagagli, ho visto il logo familiare dell'Associazione Internazionale della Famiglia Yang sulla maglietta di Mina, la traduttrice. Il suo smagliante sorriso e caloroso benvenuto sono stati di grande conforto. Ho capito che saremmo stati bene. L'albergo a Pechino era situato vicino a piazza Tiananmen. Ansiosa di cominciare a filmare la prima mattina ho girato un po' di vedute ed il nostro bus prima che partisse per il lungo viaggio a Taiyuan. Il viaggio in bus è durato otto ore tra le montagne ed un tempo di tempesta. Questo però mi ha dato l'opportunità di catturare momenti sul bus ed anche alcune piccole città, fermate di sosta e campagna. Arrivando con gli occhi annebbiati nel mezzo della notte e sognando solo un bel letto, ho purtroppo perso l'occasione di filmare il nostro arrivo a Taiyuan.

I nostri primi giorni a Taiyuan erano stipati di attività, cominciando con la cerimonia di investitura dei discepoli del Maestro Yang Zhenduo e la partecipazione alle esercitazioni con la squadra Internazionale. La cerimonia di apertura includeva così tante cose che accadevano tutte insieme; con il cuore in gola cercavo il posto migliore per catturarle tutte.

Guardando entrare i partecipanti dei vari Paesi, mi sono sentita piena di gratitudine per essere viva. Potevo sentire l'energia nell'arena e mi rendevo conto che ero testimone di uno straordinario evento culturale ed avevo la fortuna di poterlo filmare tutto. Posizionata accanto al tavolo dei dignitari ho goduto di una visuale ininterrotta della parata delle nazioni, della dimostrazione internazionale a squadre e tutte le dimostrazioni dei maestri – la Forma 13 del Maestro Yang Zhenduo, la Forma 49 di Yang Jun ed anche le esibizioni di vari altri maestri degli stili Wu e Zhao Bao. Ognuno ha mostrato tanta perfezione che le parole non possono descrivere.

I tre giorni seguenti di competizione si sono esibite così tante persone in differenti arene che avrei voluto avere una squadra di fotografi con tante telecamere per farmi da assistenti. Ho seguito tutte le competizioni possibili e mi spiace di non essere stata in grado di riprendere ogni squadra ed ogni persona perché ognuno stava attuando al meglio ed io avrei potuto vedere la quantità di tempo e di energia che avevano impiegato per prepararsi a questo evento. Alla cerimonia di chiusura e di premiazione, tutti i partecipanti e vincitori dimostravano mutuo rispetto ed ammirazione gli uni agli altri, rendendo questo facile da registrare. Ognuno voleva farsi fotografare con i nuovi amici trovati ed i membri della famiglia taiji. Come lo striscione nell'arena dichiarava siamo "prima amici, poi concorrenti".

Alla conclusione del torneo, ero pronta per uno stacco, ma il ritmo del filmare non è rallentato dato che abbiamo visitato 6 città in 7 giorni. Ho cercato di fare del mio meglio per catturare ogni momento e nel mio "tempo libero" mi concentravo sul tenere traccia di nomi, date e luoghi. Il fatto di non parlare cinese ha reso il tutto una sfida. La pratica della mattina presto, i pasti ed i viaggi alle varie località hanno riempito completamente le mie giornate. La sera dovevo assicurarmi che le batterie fossero cariche, catalogare le cassette del giorno e preparare l'equipaggiamento per le riprese del giorno seguente. Cercavo di prevedere gli eventi del giorno successivo e preparavo di conseguenza il materiale, ma presto mi sono resa conto che soltanto dovevo seguire gli eventi e registrare ciò che potevo.

Un momento in particolare mi è rimasto in mente. Ad Hangzhou visitando la Pagoda delle Sette Armonie, il tempo incredibilmente caldo ed umido si è fatto sentire su molti viaggiatori esausti. I compagni di viaggio mi incoraggiarono ad affrontare il sentiero scosceso trascinandomi dietro la mia telecamera dicendo che loro sarebbero rimasti nel bus con aria condizionata ed avrebbero aspettato che il film fosse uscito.

Tornati a casa ed appena ripresisi dal cambiamento di fuso orario, Dave ed io abbiamo visionato le 25 ore delle riprese grezze. Io ho incrociato questo con le mie note con i nomi, le facce delle persone e gli eventi e Dave ha catalogato gli spezzoni e passato il video sul computer. Dopo aver condensato il video grezzo in otto ore più maneggevoli, abbiamo preso in considerazione come organizzare il materiale. Con un cortometraggio così raro ed eccezionale, abbiamo deciso di dividerlo in quattro diversi filmati. In questa maniera avremmo potuto focalizzarci su di un tema ed un racconto per ogni titolo per renderlo ancora più appetibile da vedere. In questo periodo Dave ha fatto un demo mettendo musica "rock and roll" di sottofondo. Io avevo dubbi sulla scelta musicale, ma capivo la necessità di un ritmo veloce per sottolineare l'assemblaggio di oltre 2000 clip individuali.

Come passava il tempo, la pressione aumentava. I quattro titoli dimostravano di essere un mucchio di lavoro da organizzare e produrre. Sviluppando i temi ed i sottotemi per tutti e quattro i titoli, facendo ricerche, scrivendo copioni, catturando racconti nelle nostre menti era sempre presente giorno e notte l'obiettivo di promuovere il taij e creare un prodotto professionale di ampio richiamo.

Ora dopo molti mesi, abbiamo il piacere di annunciare che il nostro primo titolo La dimostrazione dei Maestri è pronto. Gli altri tre video – Torneo, Squadre ed individui, e Viaggio saranno disponibili il 1° aprile 2003. Il nostro viaggio a Taiyuan è stata un'occasione unica e noi siamo grati per aver incontrato così tanti nuovi amici provenienti da tutto il mondo. In uno degli striscioni del torneo ricordo di aver letto "Tutti i praticanti Taiji sono una sola famiglia in tutto il mondo" questo è ciò che sento in cuor mio e vedo attraverso l'obiettivo della mia telecamera.

Il sito di Darla: <http://eAware.us>.