

TAI CHI CHUAN

The Journal of the International Yang Style Tai Chi Chuan Association

Versione italiana

No. 11 – estate 2003

Traduzione a cura di Roberta e Vera Lazzeri e Marina Ardito

L
e
t
t
e
r
a

del

p
r
e
s
i
d
e
n
t
e

L'estate di solito è un periodo pieno di seminari. Sfortunatamente, questa estate abbiamo avuto alcuni problemi. Il 2003 avrebbe dovuto essere l'ultimo anno in cui mio nonno veniva ai Seminari negli USA. L'epidemia di SARS, che comunque ha scosso la vita quotidiana della maggior parte delle persone in Cina, ha anche costretto mio nonno ad annullare il suo viaggio negli USA. Sebbene mio nonno non sia potuto venire ai Seminari negli USA, abbiamo tenuto i Seminari come previsto. Mi scuso per qualsiasi inconveniente questo cambiamento di piano possa avervi arrecato. Sono davvero felice che la SARS ora sia sotto controllo in Cina e che le persone stiano gradualmente tornando alla loro vita normale.

In marzo, abbiamo tenuto il Seminario dei Direttori a Seattle. Durante l'incontro, abbiamo deciso un paio di nuovi cambiamenti. Primo, abbiamo un nuovo sistema per il rinnovo delle tessere sociali. Per risparmiare tempo e lavoro ed evitare omissioni, i Direttori hanno deciso che il rinnovo della tessera sarà effettuato in gennaio o in luglio (maggiori dettagli in seguito). Secondo, abbiamo discusso il decreto del Comitato degli Istruttori e formalizzato il sistema di ranking. L'Associazione Internazionale Taijiquan Stile Yang certificherà le persone che vogliono diventare insegnanti di taijiquan. L'Associazione rilascerà certificati ad insegnanti qualificati. Io credo che questo migliorerà la gestione degli insegnanti e promuoverà il Taijiquan Stile Yang.

Il Seminario di aprile in Canada è stato di grande successo. Sono molto grato per il grande appoggio e collaborazione offerti da svariati Centri e vari insegnanti. Questo dimostra come tutti noi siamo parte della famiglia taiji. In maggio e giugno, i Seminari Europei si sono tenuti a Parigi, Francia e Colonia, Germania. Ancora una volta, con un grande lavoro dei vari Centri, abbiamo avuto dei Seminari di grande successo. La maggior parte dei partecipanti erano affiliati all'Associazione. Ora stiamo iniziando i nostri Seminari negli USA. Sebbene mio nonno non possa venire negli USA, spero di avere il supporto di molti amanti del taijiquan. Nella seconda parte dell'anno terremo Seminari in Brasile, Messico ed Italia. Spero di rivedere molti vecchi amici ed allo stesso tempo spero anche di incontrarne di nuovi.

Yang
Jun

presidente
tradotto da
Hon Wah
Chan

TAI CHI CHUAN

Direttore capo

Yang Jun

Direttore responsabile

Dave Barrett

Contributi

Angela Soci

Rouque Severino

Hon Wah Chan

Yang Jun

Ed Boates

Frank Grothstueck

Dave Barrett

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.

Avvisi dell'Associazione

Istruttore certificato (Coach)

L'Istruttore Certificato (chiamato di seguito "Coach") deve avere alcuni requisiti, come deciso dal Presidente, dal Consiglio Direttivo e dai Direttori dell'Associazione Internazionale Taijiquan Stile Yang (chiamata di seguito "l'Associazione"), come segue:

1. gli aspiranti devono avere almeno il Livello 4 di ranking
2. fare una domanda per Istruttore Certificato (Coach) ad un Direttore di Centro locale e/o al Dipartimento Ammissione Soci dell'Associazione Internazionale Taijiquan Stile Yang.
3. alla domanda deve essere allegato:
 - curriculum vitae
 - lettera di presentazione di:
 - un Direttore di Centro o
 - l'istruttore attuale o precedente

Quando la domanda viene ricevuta dal Dipartimento per gli Standard Istruttori senza una Lettera di Presentazione da un Direttore di Centro, sarà programmata un'intervista con un Direttore di Centro di un Centro Taijiquan Yang Chengfu, in modo che l'aspirante possa essere osservato mentre fa lezione.

Se non si è abbastanza vicini ad un Centro Taijiquan Yang Chengfu, l'aspirante dovrà inviare una cassetta video inedita di trenta (30) minuti che lo/la mostra mentre insegna.

Dopo essere stato intervistato ed approvato dal Direttore di Centro, gli incartamenti ed il video saranno inviati al Presidente dell'Associazione per l'approvazione finale.

4. Una volta approvato e certificato, l'aspirante deve:
 - pagare una quota annua di \$150 all'Associazione
 - firmare una rinuncia di responsabilità
 - sottoscrivere e seguire il Codice Etico dell'Associazione
 - ricevere un certificato dall'Associazione
 - essere certificato per un anno (1) di calendario. Il rinnovo della certificazione segue le stesse scadenze del rinnovo iscrizione associati
 - essere aggiunto all'elenco degli Istruttori dell'Associazione nel nostro sito web
 - ricevere un trenta per cento (30%) di sconto quando partecipa a qualsiasi seminario dell'Associazione

L'Associazione, in ogni momento e per qualsiasi ragione, può revocare un certificato Istruttore.

Cambiamento del Sistema di Rinnovo Iscrizione all'Associazione

L'Associazione Internazionale Taijiquan Stile Yang (chiamata di seguito "l'Associazione") ha deciso di cambiare il sistema di Rinnovo Iscrizione come segue:

1. Ogni nuova iscrizione associativa sarà concessa o il 1° di gennaio o il 1° di luglio. La data iniziale sarà posta al 1° gennaio per i nuovi iscritti da ottobre a marzo ed al 1° luglio per i nuovi iscritti da aprile a settembre.
2. Le iscrizioni dei soci saranno adeguate al nuovo sistema in base alla data di rinnovo.
3. Tutti i Direttori di Centro riceveranno una lettera da Fang Hong con le date di adeguamento per ogni socio del Centro.
4. Una spiegazione del cambiamento del Sistema di Rinnovo Iscrizione sarà messo sul nostro sito web.
5. I Direttori di Centro dovranno spiegare il cambiamento del Sistema di Rinnovo Iscrizione ai loro studenti.
6. Trenta (30) giorni prima della data di scadenza, Fang Hong manderà a tutti i Direttori di Centro le lettere di scadenza dei loro studenti.
7. I Direttori di Centro raccoglieranno le quote in scadenza dagli studenti che rinnovano l'iscrizione e le invieranno con una informativa a Fang Hong.
8. I Direttori di Centro devono incoraggiare e spiegare i benefici di associarsi o di rinnovare l'iscrizione ad ogni studente.

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
Therese Mei Mei
Dipartimento Affari Europei
meimei@yangfamilytaichi.com

International Yang Style Tai Chi Chuan Association

*L'International Yang Style Tai Chi Chuan Association
è una Organizzazione senza fine di lucro dedicata
alla promozione del Taijiquan Stile Yang*

USA

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 Tai Chi Chuan scioglie il cuore della gente

di Angela e Roque

Quando sono andata a Seattle per il primo meeting dei Direttori nell'Ottobre del 1999, pochi giorni dopo il nostro seminario, ricordo di aver raggiunto il nostro Maestro Yang Jun in una qualche lezione che lui dava regolarmente, a titolo gratuito, in un Centro Anziani, nel sobborgo cinese vicino al nuovo Centro di Seattle. Mi invitò ad andare a dargli una mano con questi anziani, alcuni anche su sedia a rotelle, o con grandi difficoltà a camminare, tutti oltre i 65 anni di età. Il Maestro Yang Jun tenne con grande pazienza una lezione di 50 minuti, spiegando molto lentamente i movimenti e ripetendo molte e molte volte i primi passi della nostra forma di Tai Chi. Vedevo i visi felici di quelle persone anziane, che cercavano con impegno di seguire i suoi movimenti, e anch'io potei condurre alcuni di loro. Dopo la lezione il Maestro Yang Jun mi diede un consiglio molto speciale:

“Bisognerebbe sempre dedicare un po' di tempo a dare lezioni gratuite a persone che non possono permettersi lezioni regolari nei Centri. Ovunque troverai anziani o persone povere che possono trarre benefici dal Tai Chi stile Yang!! Dovrebbe essere una pratica regolare per tutti gli insegnanti di Tai Chi.”

Da allora in poi nel Centro abbiamo fatto nostro questo consiglio, sia con gli studenti che con gli insegnanti. Oltre, troverete informazioni sul nostro impegno sociale qui in Brasile. Noi speriamo sinceramente che tutti noi Centri Tai Chi Chuan Yang Chengfu nel mondo vorremo seguire il consiglio del Maestro Yang Yun. Il Centro Tai Chi Chuan Yang Chengfu di Sao Paulo in Brasile vuole condividere con voi le informazioni su alcune iniziative di Tai Chi Chuan stile Yang nella nostra città.

Tra tutti i nostri istruttori ce ne sono molti che dedicano lezioni gratuite a persone anziane e in alcuni ospedali a Sao Paulo. I risultati sono incredibili! Gli anziani gioiscono particolarmente della pratica e traggono i migliori benefici migliorando il loro equilibrio e bilanciamento, evitando così cadute e problemi ossei e soprattutto cambiano l'umore, diventano più felici e fiduciosi.

Le esperienze degli istruttori sono molto interessanti:

Vera Florentino da Jundiai – SP - ci racconta che i suoi studenti aspettano il giorno in cui praticano il Tai Chi con gioia, e hanno sempre molte domande sullo stile e sugli effetti benefici del Tai Chi.

Carlos Vitorazzo, che tiene un corso in Ospedale a Sao Paulo per medici e infermieri, sta avendo esperienze molto positive grazie all'aumento della concentrazione sul lavoro e soprattutto per la prevenzione dello stress in questo tipo di lavoratori.

Fabiano de Arruda in Cuiaba – MTS - tiene lezione in un grande Centro Anziani; sono molto recettivi e tramite la pratica del Tai Chi Chuan stile Yang migliorano notevolmente la loro qualità di vita.

Inoltre nella campagna della nostra area, grazie alla partecipazione di tutti i praticanti di Tai Chi Chuan brasiliani, abbiamo promosso alcune iniziative quali: campagne per la salute, campagne per la raccolta di coperte, e campagne per la raccolta di giocattoli in un piccolo villaggio in cui è situato il nostro centro di campagna. I servizi offerti variano dai servizi e trattamenti per la salute, incluso un corso gratuito di Tai Chi Chuan stile Yang, a 1200 pezzi di abbigliamento offerti per la stagione invernale, e anche 600 giocattoli per i bambini, nel giorno dedicato ai bambini. Tutte queste cose erano state donate dai praticanti di Tai Chi collegati al nostro Centro di Sao Paulo e dalle loro famiglie.

Quest'anno continueremo queste azioni coinvolgendo in questi progetti tutti i nuovi studenti di Tai Chi. Nel nostro Centro il numero degli studenti sta aumentando molto e tutti gli anni abbiamo sempre più gente che si aggiunge in questi programmi sociali.

Possiamo veramente dire questo: “Il Tai Chi scioglie il cuore della gente!!” Ci rende consapevoli dei bisogni della nostra comunità e ci dà l'energia per mettere in pratica il consiglio del nostro maestro.

Grazie Maestro Yang Jun per il tuo grande consiglio!!

L'articolo è corredato da foto, che illustrano alcune delle attività sociali del Centro Tai Chi Chuan Yang Chengfu di Sao Paulo in Brasile:

FOTO: Riscaldamento preliminare durante una lezione di Tai Chi di un gruppo di anziani in un Ospedale a Sao Paulo.

Foto di José Carlos Vitorazzo, istruttore di Tai Chi

FOTO: Cena per la raccolta delle coperte: hanno partecipato 350 persone, tutti praticanti di Tai Chi

FOTO: Giochi con i bambini nel nostro centro in campagna – Dr. Poliana - praticante di Tai Chi

FOTO: Lezione di igiene orale – Dr. Marina Nunes - praticante di Tai Chi

FOTO: Pittura con i bambini – Soraya - praticante di Tai Chi

Pratica personalizzata TUI SHOU

INTRODUZIONE DEL DIRETTORE RESPONSABILE:

*Ho incontrato per la prima volta Ed nel 1993 al Seminario dei Maestri a Frederick Maryland.
Lui è un gentiluomo dedicato alla sua pratica.*

Ha passato anni ad analizzare la forma e ha sviluppato molti modi nuovi per mantenere il suo allenamento aggiornato. In questo articolo egli stesso presenta un esercizio che indirizza due aree di massimo interesse nella pratica a solo:

*Primo come raggiungere abilità nel tui shou con un compagno e secondo
come eseguire le importanti sequenze peng, lu, ji, an sul lato opposto.*

*Ed è un praticante molto serio e studioso, se lavorate sulle sequenze che sono di seguito descritte,
troverete un nuovo modo di esercitare la più nota e ripetuta sequenza della Forma Lunga.*

di Ed Boates

**<< SII COSCIENZIOSO NELL'ESEGUIRE PARARE, TIRARE INDIETRO RUOTANDO, PREMERE
E SPINGERE >>**

C'è un detto taiji che di fatto afferma: "Pratici taijiquan per conoscere te stesso e pratici tui shou per conoscere l'altro". Durante gli oltre diciassette anni di pratica del taijiquan, l'ho fatto senza gli ovvi benefici derivanti dalla pratica regolare di lezioni con insegnanti competenti e compagni entusiasti. A lungo ho ponderato la domanda: "Come posso simulare l'allenamento del tui shou praticando da solo?".

La risposta alla mia continua domanda è arrivata da un articolo del Tai Chi Magazine intitolato "Tui shou senza un compagno". L'autore, Rachel Porter, descriveva una forma insegnata dal suo istruttore Dong Zeng Cheng, che richiedeva di eseguire la sequenza "Prendere la coda del passero" (parate, tirare indietro ruotando, premere e spingere) alternativamente su ogni lato del corpo, in ognuno dei quattro punti cardinali.

Sono profondamente grato per questa forma che ho "preso in prestito" e personalizzato, adeguandola alle specifiche del taiji stile famiglia Yang. Include 1. Aprire e chiudere, 2. Afferrare la coda del passero e, 3. Modifiche di transizione. Do per scontato che chiunque voglia apprendere questa pratica di tui shou sia già competente nella Forma Lunga della famiglia Yang. Quindi le informazioni didattiche seguenti saranno limitate alle descrizioni delle esigenze di direzione e alle modifiche di transizione necessarie all'esecuzione della forma.

Preparazione ed apertura:

Posizione di apertura verso sud. Alzare ed abbassare le braccia come nella Forma Lunga.

1. Sud - lato destro:

Appena le mani raggiungono la posizione in basso del movimento di Apertura, sposta il peso sul piede destro e alza la pianta del piede sinistro. Usando la vita, gira il corpo facendo perno sul tallone sinistro, appoggia il piede verso l'angolo sinistro (sud-est). Piega il ginocchio sinistro, abbassati e metti il peso sul piede sinistro, mentre alzi il tallone del piede destro. Allo stesso tempo, ruota il braccio sinistro in fuori, poi mentre abbassi il gomito, siedti il polso ed estendi le dita, mentre ruoti il braccio destro sotto il sinistro, con la mano destra che guarda in alto sotto il gomito sinistro. (Questi movimenti di transizione sono identici a quelli richiesti all'inizio della Forma Lunga, solo che sono eseguiti sul lato sinistro invece che sul destro.) Poi fai un passo dritto verso sud col piede destro in passo pieno ed esegui la sequenza Afferrare la coda del passero sul lato destro del corpo.

2. Nord - Lato sinistro:

Alla fine dell'ultimo movimento sei volto verso sud nella posizione di Spingere. I movimenti di piedi e braccia richiesti per la sequenza di transizione di 135 gradi sono identici alla prima mossa di transizione nella Forma Lunga da Premere a Frusta Semplice. Sposta il peso dietro sul piede sinistro e alza la pianta del

piede destro mentre appiattisci le mani e premi verso il basso. L'esterno dell'avambraccio sinistro e la mano sinistra piegati ad angolo verso l'interno, usando la vita gira il piede destro di 135 gradi verso l'angolo nord-est. Appena le braccia arrivano ad essere parallele tra di loro e all'altezza delle spalle, in direzione nord-est, fai perno sul tallone sinistro verso l'interno per aprire la punta del piede e contemporaneamente abbassare il gomito destro, sedere il polso ed estendere le dita mentre ruoti il braccio sinistro, palma volta verso l'alto, sotto il gomito destro. Sei ora in posizione vuota, piedi paralleli, col dorso che punta a nord-est. Fai un passo dritto verso nord col piede sinistro in passo pieno, eseguendo Afferrare la coda del passero sul lato sinistro del corpo.

3. Est - lato destro:

Dopo Premere, solleva la pianta del piede sinistro e sposta il peso indietro sul piede destro, le mani si appiattiscono e premono in basso. Le braccia sono all'altezza e larghezza delle spalle e rimangono così durante i primi 45° della posizione di transizione. Usando la vita gira all'interno di 45° fino a che il piede sinistro punta verso nord-est. Appena che le braccia e il dorso puntano verso nord-est, sposta il peso sul piede sinistro e alza il tallone del piede destro. Contemporaneamente abbassa il gomito sinistro, siedti il polso ed estendi le dita mentre ruoti il braccio destro con la mano volta verso l'alto sotto il gomito sinistro. Quindi fai un

passo dritto verso est col piede destro in passo pieno ed esegui Afferrare la coda del passero sul lato destro del corpo.

4. Ovest – lato sinistro:

Conclusa la posizione Premere, fai la sequenza di transizione di 135° come descritta prima al punto 2.

Appena sei in passo vuoto verso nord-ovest, fai un passo dritto a ovest col piede sinistro in passo pieno ed esegui Afferrare la coda del passero sul lato sinistro del corpo.

5. Nord – lato destro:

Conclusa la posizione Premere, esegui la sequenza di transizione di 135° come descritta al punto 3. Poi fai un passo dritto a nord col piede destro in passo pieno ed esegui Afferrare la coda del passero sul lato destro del corpo.

6. Sud – lato sinistro:

Finito Premere, esegui la sequenza di transizione di 135° come descritta al punto 2. Appena sei in posizione vuota verso sud-est, fai un passo dritto verso sud col piede sinistro in passo pieno ed esegui Afferrare la

coda del passero sul lato sinistro del corpo.

7. Ovest – lato destro:

Conclusa la posizione Premere, esegui la sequenza di transizione di 45° come descritta al punto 3. Fai un passo dritto verso ovest col piede destro in passo pieno ed esegui Afferrare la coda del passero sul lato destro del corpo.

8. Est – lato sinistro:

Appena conclusa la posizione Premere, esegui la sequenza di transizione di 135° come descritta al punto 2. Appena sei in posizione vuota verso sud-est, fai un passo dritto verso est e ripeti Afferrare la coda del passero sul lato sinistro del corpo.

A questo punto hai completato un ciclo di tui shou. Se vuoi continuare semplicemente esegui la sequenza di transizione di 45° e fai un passo dritto verso sud col piede destro e ripeti l'intero ciclo.

Chiusura e ritorno all'inizio

Se comunque vuoi concludere la forma dopo un ciclo, fallo nello stesso

modo che nella Forma Lunga: da Premere a Incrociare le mani e posizione di chiusura.

Per molti degli anni passati ho usato questa forma di tui shou sia come estensione della mia procedura di riscaldamento che come integrazione del mio allenamento nelle parti della forma. Ho spesso pensato che questa forma sarebbe un eccellente modo per introdurre il taiji nei centri ricreativi, perché ci sono solo pochi movimenti da imparare e non c'è bisogno di troppo spazio per la pratica. In più esemplifica le sequenze del taiji e del tui shou.

Nel suo libro, Taijiquan stile Yang, il Maestro Yang Zhenduo commenta Afferrare la coda del passero come segue, "Sono le fonti principali delle variazioni delle abilità manuali nel taijiquan e giocano un ruolo molto importante. Questo il motivo per cui si pone speciale enfasi sulla necessità che "parare, tirare indietro ruotando, premere e spingere debbano essere eseguiti coscientemente". Spero che i principianti li impareranno molto coscientemente, per porre una buona base al seguente apprendimento del tui shou".

Risultati dei Ranking

1° livello

Noriko Fukei	Seattle	Franco Di Sciullo	Roma
Paolo Fracasso	Milano	Pietro Di Biagio	Roma
Giosi Gazzaniga	Milano	Silvio Baratta	Roma
Andrea Moroni	Milano	Remo Galli	Roma
Silvia Zetti	Milano	Sergio Basili	Roma
Susanne Diekmann	Milano	Pascale Delca	Pau
Elena Scirea	Milano	Anne-Marie Boydron	Pau
Samantha Zito	Milano	Eliane Aguetaz	Pau
Paola Notti	Milano	Ildi Szoke	Michigan
Domenico Commodo	Milano	Jerry Katz	Michigan
Stefano Labate	Milano	Seijum Iranina	Sao Paulo
Claudio Bolelli	Roma	O. Mauricio Varella	Sao Paulo
Lara Hutter	Roma	Monica Carrer T. Costa	Sao Paulo
Laura Chiappe	Roma	Ana Ceistina Miyamoto	Sao Paulo

2° livello

Trevor mearns	Seattle	Roberto Carchio	Roma
Peter Lamanna	Seattle	Sonia Ostrica	Roma
Arlene Fowler	Seattle	Robert Irrausch	Lausanne
Vincenzo Grassi	Seattle	Andre Kuster	Lausanne
Anna Siniscalco	Roma	Edward Wojcik	Buffalo
Teresa Zuniga	Roma	Kathleen McLain	Michigan
Anna Nadella	Roma	Rosangela Maria Verdv Davoli	Sao Paulo
Luca Mastini	Roma	Robin Dianne Zang Santos	Sao Paulo
Maurizio Battistoni	Roma	Neide Silva	Sao Paulo
Davide De Santis	Roma	Jose Luiz de Castro Junior	Sao Paulo

3° livello

Serena Newhall	Seattle	Alice Swanger	Michigan
Lance Lu	Seattle	Jose Carlos Vitorazzo	Sao Paulo
Michael Lucero	Seattle	Jefferson Iitake Duarte	Sao Paulo
Sharon Watters	Buffalo	Fernando De Lazzari	Sao Paulo
Irene Cursons	Buffalo	Bertolino Theodoro Messias	Sao Paulo

4° livello

Duc Nguyen Minh	Paris	Peter Spool	East Brunswick
-----------------	-------	-------------	----------------

Yang Zhen Duo: un incontro con il Maestro

Dave Barrett

“Quanto a me, voglio che voi diventiate migliori di me. Praticate più alacramente.”

Maestro Yang Zhenduo, Frederick Maryland, 1993

Ho incontrato Yang Laoshi la prima volta dieci anni fa. Nel Luglio del 1993 ho preso un volo dall'Oregon a Washington, D.C. e poi ho guidato per quaranta miglia a nord verso Frederick, una città nella parte rurale del Maryland. Arrivato a Hood College mi ritrovai con sorpresa assieme ad un gruppo di circa un'ottantina di persone, molte delle quali erano insegnanti di Taiji o praticanti da lunga data. Venivamo da quattro paesi europei, Argentina, Canada, le Bahamas e da tutti gli Stati Uniti. Nei successivi undici giorni mi immersi in un periodo intensivo di studio e di pratica che rivoluzionò il mio approccio al Taiji.

Il luogo era ideale. Avevamo cinque ore di lezione tutti i giorni e poi molti praticavano dopo cena sul grande prato quadrangolare di fronte ai dormitori. C'era poco altro da fare a Frederick e visto che lavoravamo alla forma a mani nude, alla sciabola e alla spada in dieci giorni, ci praticava fino a tardi ogni sera. Si stava sviluppando una atmosfera straordinaria. Mentre eravamo spinti al limite dalla temperatura calda e dal programma proibitivo, stava emergendo uno spirito di corpo: seri ma divertiti, esausti ma motivati a provare “ancora una volta”.

Il catalizzatore di tutto questo era naturalmente il Maestro Yang Zhen Duo. Il primo giorno la palestra era piena: dodici file di sei persone. Come divenne abitudine, si levò un'applauso nella vecchia palestra mentre i maestri Yang Zhenduo e Yang Jun entravano, prendendo posto e dando il saluto di apertura. Se dovessi riassumere la mia prima impressione su Yang Laoshi in una parola direi: impeccabile. Parlando a chiara voce con grande energia tenne una lezione sui dieci principi che fu comprensibile e profonda. Compresi velocemente di essere in presenza di un Maestro, uno il cui carisma traeva radice dalla padronanza della materia e dal desiderio di condividerla. Il mio primo insegnante, il dottor Yuet Sun Chan, aveva una luce simile. Lavorando con lui per undici anni fino alla sua morte nel 1988, avevo preso l'abitudine di prendere appunti durante le lezioni, documentando non solo i punti

specifici ma il flusso di informazioni man mano che la lezione procedeva. In effetti, il Dottor Chan era la ragione per cui avevo viaggiato così lontano per studiare con Yang Laoshi. Mi aveva detto più volte che lui era un dilettante se paragonato agli istruttori di alto livello in Cina, e si augurava che un giorno sarei stato in grado di lavorare con un simile maestro.

Tirai fuori la mia penna quel primo giorno e iniziai a trascrivere tutto: punti specifici, istruzioni generali, incoraggiamenti e consigli. Non ho smesso di scrivere per dieci anni. Ogni estate sono andato in qualsiasi posto Yang Laoshi stesse insegnando per continuare la mia formazione. Ho cinque quaderni d'appunti pieni, ed avendo ridato un'occhiata sono stupito di quanto egli sia stato coerente. La sua visione della forma e il modo di insegnarla sono stati un'ispirazione senza incertezza.

In molti modi l'insegnamento di Yang Laoshi assomiglia al suo modo di eseguire la forma: pulito, chiaro, preciso, elegantemente organizzato ed espresso con energia. Egli ha detto all'inizio del primo giorno: “Io sto insegnando, ma mettiamola come se stessi studiando assieme”. Le lezioni iniziano sempre con la frase: “Ora riguardiamo”. Mentre guarda il gruppo, analizza ogni singolo studente facendo caso a chi ha bisogno di correzioni specifiche. Poi fornisce le correzioni, punto per punto, persona per persona. Ha l'abilità misteriosa di guardare un gruppo di ottanta persone e farti sentire come se stesse guardando te tutto il tempo. Quel primo giorno ci ha fornito quarantacinque minuti di correzioni dall'apertura a frusta semplice e poi ha detto: “A parte queste cose non sembra troppo male!”

È incessantemente incoraggiante e positivo nel processo di correzione: “Prova in questo modo. Come ti sembra?” Mostra la forma in modo impeccabile, come dovrebbe essere. Porta certi studenti in pedana, davanti alla classe, come modello di una sequenza non proprio perfetta. Poi con gentilezza e allegria aggiusta un gomito qua, abbassa una spalla là, sistema l'angolo del busto e una posi-

zione di un ginocchio rivolgendosi alla classe: “Così va molto meglio, così sembra andar bene!”. Se vi è mai capitato di stare in pedana con il Maestro, non dimenticherete mai quella particolare correzione. Allo stesso modo, se state in pedana e non vi correggete, non dimenticherete facilmente lo sguardo severo e il lampo di impazienza che increspa il suo volto altrimenti amichevole.

Nel corso di decenni di insegnamento, Yang Laoshi ha affinato la sua presentazione della forma. “Quando pratichiamo ci concentriamo sulla posizione del busto, sulla tecnica delle mani e il lavoro dei piedi.” Mentre introduce le sequenze generalmente divide ogni sequenza in quattro ed usa un metodo ‘a fermo immagine’ per dimostrare i più piccoli dettagli del movimento del busto, lo spostamento del peso, la posizione dei piedi e la tecnica delle mani. Poi riassume il movimento in una sequenza continua, descrivendo in un breve racconto gli elementi importanti di ogni sequenza mentre si muove. Poi il gruppo è guidato attraverso la sequenza utilizzando la stessa traccia verbale. Questo metodo innovativo permette ad un gruppo anche vasto di muoversi contemporaneamente, dando a coloro che sono dietro spunti importanti che altrimenti non potrebbero vedere. Ho utilizzato la sua tecnica con grande vantaggio, specialmente insegnando agli anziani, che amano essere guidati attraverso le difficoltà per ricordare il movimento.

La brama di Yang Laoshi per le ripetizioni è leggendaria. Porterà la classe a ripetere fino a che non lo farà bene, per quanto tempo ci voglia. Quell'estate nel 1993 lavorammo e lavorammo, e poi lavorammo ancora sui punti difficili. In particolare ricordo che durante la lezione sulla forma con la spada non riuscivamo a mettere a punto la sequenza con il salto “il gatto scaltro cattura il topo con agilità”. Non eravamo né scaltri né agili. Ho perso il conto dopo quindici volte che ci ha condotto nella ripetizione, guidando lui stesso e dicendo: “Se ce la faccio io, lo potete fare anche voi”. La temperatura e l'umidità nella palestra erano entrambe stagnanti verso i valori più alti, ed ecco quest'uomo col

doppio dei nostri anni che saltava ogni volta con equilibrio, tempismo e esecuzione perfetti. Si voltava con un sorriso e diceva: "Ancora una volta". In effetti questa frase è diventata uno slogan tipico tra i suoi studenti ed è più o meno l'unica frase che il Maestro sa dire in inglese. Tornò una volta da un seminario in Francia e disse con orgoglio. "Encore une fois!"

Questa è la prima estate in più di dieci anni che Yang Laoshi resta a casa. È stata un decennio di straordinaria realizzazione per questo maestro. In

alcuni casi lui e Yang Jun sono stati in giro tre mesi alla volta, presentando fino a otto seminari di una intera settimana in Svezia, Francia, Germania, Svizzera, Italia, Inghilterra, Stati Uniti, Canada e Brasile. In tutto questo faticoso viaggiare, Yang Laoshi ha lavorato anche più duramente per condividere la sua conoscenza ed aiutare la gente nel mondo ad approfondire la propria pratica del Taiji e migliorare la propria vita. Ora che non insegna più così frequentemente sta a noi mettere in pratica la sua lezione, studiando e praticando secon-

do i suoi suggerimenti, ascoltando l'eco della sua voce e visualizzando la grandezza e la bellezza della sua forma.

"Posso guidarvi attraverso i Principi ma occorre che li troviate da voi. Praticate ogni giorno. Il livello di abilità dipende dalla diligenza. Studiate seriamente in base ai miei requisiti. Impiegate tempo. Usate la mente. Gradatamente, ci vuole tempo: studiate di più, praticate di più, comprendete di più. È un ciclo continuo. Di abilità in abilità, progredite gradatamente."