

TAI CHI CHUAN

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

No. 13 – primavera 2004
Traduzione a cura di Roberta e Vera Lazzeri

L
e
t
t
e
r
a

del

d
i
r
e
t
t
o
r
e

Yang
Jun
presidente
tradotto da
Hon Wah
Chan

Cari associati,
benché sia appena iniziato il 2004, stiamo pianificando le attività per il 2005. Mi fa piacere annunciare alcune novità. Il viaggio in Cina del 2002 ha lasciato una splendida impressione e bei ricordi in ognuno dei partecipanti. Molte persone sperano di tornare in Cina e sentire ancora una volta il calore della vasta famiglia taiji.

Il 2005 sarà un anno veramente speciale per questo evento. Primo, sarà l'ottantesimo compleanno di mio nonno. Alla stesso tempo, si terrà la prima cerimonia dei discepoli per studenti occidentali. Inoltre, è il decimo anniversario dei Centri Taijiquan Yang Cheng Fu. Basandosi su tutte queste occasioni, l'Associazione Internazionale organizza un viaggio in Cina per il luglio 2005.

In questo viaggio, includeremo la celebrazione del compleanno e la cerimonia dei discepoli; la celebrazione dell'anniversario dei Centri Taijiquan Yang Cheng Fu e le dimostrazioni e gli interscambi di Taijiquan; esami di valutazione per studenti principianti ed intermedi; un seminario sul monte Wu Tai; e un giro in alcuni luoghi Cinesi di importanza paesaggistica e storica. In estate, ci saranno più dettagli disponibili sul sito web e sul prossimo numero del Giornale. Se siete interessati a partecipare al viaggio, spero che comincerete a pianificarlo per tempo.

Il calendario dei seminari di quest'anno è già visibile sul sito web. Mi piace davvero insegnare in questi seminari. Ogni volta che vado ad un seminario, ho la possibilità di rivedere vecchi amici taiji ed incontrarne di nuovi.

Si comincia a conoscersi l'un l'altro nel processo di insegnamento/apprendimento.

Sento che ogni studente è veramente desideroso di imparare! Questo mi sollecita a spiegare ogni movimento in tutti i dettagli. Ho insegnato a più di 20 seminari l'anno passato.

Sebbene fossi un po' stanco, mi sono sentito davvero felice e soddisfatto. Con la crescita della nostra iniziativa Taijiquan, farò ancora più viaggi e seminari di insegnamento. Questi seminari sono diventati parte della mia vita. Vorrei ringraziare ogni persona coinvolta nell'organizzazione e nella partecipazione a questi seminari.

Grazie per il vostro contributo allo sviluppo del Taiji.

TAI CHI CHUAN

Direttore capo

Yang Jun

Direttore responsabile

Dave Barrett

Contributi

Dave Barrett
Jeremy Blodgett
Hon Wah Chan
Yang Jun
Andy Lee
Nancy Lucero
Therese Mei Mei Teo
Sara Olsen
Rouque Severino

Graphic design

Marco Gagnon
www.martialgraphic.com

Tutti gli appassionati del Tai Chi Chuan sono invitati a inviare articoli, lettere e foto per la pubblicazione. Suggestioni 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.

Miti Cinesi e Taijiquan

Molti dei nomi delle forme del Taijiquan sono associate con poemi classici e leggende Cinesi. Si presentano due di tali storie, la prima relativa alla sequenza della spada, "Na Zha esplora il mare" e la seconda illustra "Serpente Bianco mostra la lingua" nella forma a mani nude.

ricercatori: **Sara Olsen e Andy Lee**

Na Zha

Rappresentato come un bambino con un cerchio magico in piedi su ruote fiammeggianti, Na Zha era figlio del dio Porta Pagoda, Li Jing. Na Zha era nato con poteri magici come l'abilità di muoversi a grande velocità. Un giorno, mentre stava facendo il bagno in mare uccise accidentalmente il figlio del re drago di quel mare. Il re drago incolpò il padre di Na Zha per non averlo cresciuto in maniera corretta e riferì la cosa all'Imperatore, il Supremo sovrano Taoista.

Per sollevare il padre dalla colpa, Na Zha si uccise. Nel frattempo, il maestro di arti marziali di Na Zha fece una copia dello stesso e lo spirito di Na Zha prese possesso della replica. La gente lo sognava e cominciò a pregarlo. Perciò sua madre costruì un tempio in sua memoria e si racconta che Na Zha rispondeva sempre alle preghiere dei suoi devoti. Infine Na Zha divenne un dio popolare.

I mito della Dama Serpente Bianco

Una delle più conosciute storie della letteratura Cinese è la "Leggenda della Dama Serpente Bianco". Per la prima volta si trova come una breve storia durante la Dinastia Tang (618 d.C.), questa favola è stata riscritta molte volte nei secoli seguenti con personaggi cambiati ed aggiunti, l'inizio e la fine cambiate, la storia si è trasformata da un racconto ammonitorio in una storia d'amore.

Nel diciottesimo secolo, la storia si è ulteriormente evoluta in una serie di episodi per l'Opera di Pechino. La forma più conosciuta nella maggior parte del mondo, inclusa la Cina, è quella dell'Opera. La storia completa dovrebbe essere composta da almeno 16 episodi. Di seguito si riporta una versione della leggenda.

"C'erano una volta un serpente bianco ed un serpente verde che vivevano sulla montagna E-Mei. Essi usavano i loro poteri magici per trasformarsi in due belle giovinette, una vestita di bianco ed una di verde. Sul ponte Duan-Qiao del Lago Occidentale nella città di Hangzhou, incontrarono un uomo di nome Xu Xian del quale il Serpente Bianco si innamorò a prima vista. Si sposarono poco dopo.

La Dama Bianca e suo marito aprirono un negozio di erbe medicinali, ricette scritte e preparate. Ai pazienti che non potevano pagare venivano dati trattamenti e medicine gratis, questo fece sì che il negozio divenisse molto popolare. Un giorno un monaco di nome Fa Hai vide la coppia mentre lasciava il negozio. Avvertì Xu Xian che sua moglie era un serpente bianco, ma Xu Xian non gli credette.

Era il periodo della Festa delle Barche Drago, quando le famiglie Cinesi decorano le loro case e bevono vino per scacciare gli spiriti. Questo era pericoloso per la Dama Bianca e la Dama Verde dal momento che erano spiriti.

inoltre la Dama Bianca era incinta ed il suo potere magico era diminuito. Provò a bere vino per compiacere suo marito, ma gli effetti del vino le fecero perdere il controllo. Corse verso la sua camera da letto e riprese la sua forma di serpente appena entrò nel letto. Xu Xian entrò nella stanza e vide un grosso serpente bianco aggomitolato nel loro letto e stramazza morto dalla paura.

Addolorata, la Dama Bianca viaggiò fino ai monti Kun Lun per rubare un'erba magica per ridare la vita a suo marito. Il suo tentativo stava per fallire, quando il Dio della Longevità ebbe pietà di lei e le dette l'erba magica.

Quando la Dama Bianca rianimò Xu Xian riuscì anche a convincerlo di non aver visto il serpente bianco.

Xu Xian era ancora turbato e andò al Tempio della Montagna d'Oro (Jin Shan) per vedere Fa Hai. Il monaco disse a Xu Xian che avrebbe dovuto farsi monaco per separarsi dallo spirito serpente e Xu Xian accettò. La Dama Bianca andò a Jin Shan con la Dama Verde per supplicare Fa Hai a rilasciare suo marito, ma il monaco rifiutò. Arrabbiata, La Dama Bianca richiese aiuto ad una grande armata di creature subacquee e scatenò un diluvio sul Tempio Jin Shan. Usando i suoi poteri magici, Fa Hai fece crescere la montagna cosicché i flutti rimasero al disotto. I poteri della Dama Bianca erano indeboliti dalla gravidanza, così abbandonò la battaglia per attendere di partorire il suo bambino. Impossibilitata a continuare la battaglia da sola, la Dama Verde scappò ed occupò il proprio tempo in pratiche per aumentare il proprio potere magico e le proprie abilità di lotta.

Dopo la nascita del loro figlio, Xu Xian andò a fargli visita, portando con sé un cappello magico datogli da Fa Hai. Xu Xian intrappolò la Dama Bianca nella sua forma di serpente sotto il cappello. Fa Hai dopo la imprigionò, nella forma di serpente, sotto la Pagoda della Montagna del Tuono.

Dopo che il figlio della Dama Bianca e di Xu Xian fu cresciuto, la Dama Verde ritornò e distrusse la Pagoda, liberando la Dama Bianca. La Dama Verde sconfisse Fa Hai. Di conseguenza, Xu Xian, la Dama Bianca ed il loro figlio furono riuniti e vissero tutti felici per sempre".

Alcune variazioni che si possono trovare riguardo al mito della Dama Serpente Bianco:

- Dama Serpente Verde è un pesce verde

- Dama Serpente Verde è un serpente nero

- Xu Xian era un immortale quando Serpente Bianco si innamorò di lui

- Xu Xian aveva salvato Serpente Bianco in una vita precedente

- Dama Serpente Bianco è salvata dal proprio figlio dalla Pagoda del Tuono

- Budda libera la dama Serpente Bianco dalla Pagoda del Tuono

- il "cappello magico" di Fa Hai che intrappola la Dama Serpente Bianco è una ciotola. Fa Hai è trasformato in granchio.

La Dama Bianca che si incontra nella versione per l'Opera è molto differente dallo spirito Serpente Bianco del racconto iniziale. Questa era un demone che tentava le proprie vittime e ne succhiava la vita. La Dama Bianca è uno spirito, ma la sua caratteristica principale è il suo infinito amore per Xu Xian. Non danneggia nessuno, anzi fa del bene alla gente con le sue erbe medicinali.

La Dama Verde, nonostante non sia potente come la Dama Bianca nondimeno è la sua costante compagna e risoluta protettrice. È sempre pronta a impegnarsi in bei combattimenti con la spada quando necessario.

Il monaco Fa Hai, apparentemente dal lato della virtù, diventa un mascazone per la sua insistenza sul fatto che serpenti (spiriti) e umani non possano vivere insieme in armonia, perfino quando Xu Xian e la Dama Bianca vivono felicemente sposati.

Perché questa storia è così popolare e duratura? Dama Serpente Bianco riguarda i principi base di amore, lealtà, tradimento e potere. Non c'è da stupirsi che la storia si sia sviluppata attraverso i secoli. È probabile che continui a cambiare con i tempi così come ad intrattenere il proprio pubblico.

Una visita al Maestro Yang Zhenduo

di Jeremy Blodgett

Quest'anno nel sesto giorno della Festa di Primavera ho visitato il Maestro Yang Zhenduo a casa sua a Taiyuan. Al sesto giorno, la maggior parte delle attività formali dell'Anno Nuovo sono finite ed io sono stato invitato alle 9 di mattina. Ho penato un po' a trovare la casa questa volta dato che il nuovo McDonalds all'angolo della strada ha rimpiazzato il magazzino delle occasioni che normalmente era il mio punto di riferimento. Yang Zhenduo e sua moglie vivono ad alcuni chilometri dal centro al piano terra di un tipico, grigio edificio di 5 piani di appartamenti popolari. Di fronte al loro fabbricato vi è una corte sporca dove i vicini si riuniscono per la pratica tutte le mattine.

Il Maestro Yang ha aperto la porta vestito con una bella giacca tradizionale di seta. Guardandomi in giro, cerco di scoprire i cambiamenti della loro accogliente casa dall'ultima volta che sono venuto. Per lo più è la stessa: pavimenti in legno, una camera da letto, uno studio ed un soggiorno che somiglia ad un museo pieno dei tesori provenienti dai viaggi intorno al mondo. Il soggiorno è pieno di piante fiorite colorate e profumate che gruppi di studenti hanno portato nelle visite per l'Anno Nuovo. Sospese sopra le loro due ampie poltrone ci sono due immense fotografie eseguite professionalmente in un viaggio recente ad Hainan. Lungo l'altra parete del soggiorno vi è uno scaffale di ciliegio massiccio pieno di premi, foto e regali di tutta una vita.

Appesa sopra allo scaffale vi è una foto impressionante dei rappresentanti dei cinque stili. Il Maestro Yang è nel centro, tutti si tengono per mano in buona armonia e con le braccia alzate. I cinque si sono riuniti lo scorso novembre in Guangzhou per il Forum Internazionale di Taijiquan. I rappresentanti degli altri stili nella foto sono Chen Zhenlei (stile Chen), Sun Yongtian (stile Sun), Wu Wenhan e Ma Hailong (i due stili Wu).

L'interesse principale del Forum era promuovere il Taiji all'interno delle scuole tecniche, istituti superiori ed università. Attualmente, gli studenti in queste scuole devono studiare Taiji per svago e salute, si insegna la Forma 24 durante le lezioni di atletica. Dal momento che la Forma 24 è un composto dei differenti stili, gli studenti non ricevono un vero assaggio dei vari stili. Inoltre il tempo delle lezioni è troppo breve per studiare una forma tradizionale. Tutti e cinque i rappresentanti hanno deciso di creare forme brevi di 16 posizioni, trasformando le più brevi di 13 posizioni. Gli studenti universitari potranno poi selezionare quale stile vogliono studiare. In linea di principio, gli studenti sono introdotti alla più facile forma breve e possono poi continuare con la più difficile forma lunga. Questo segna un cambiamento significativo dal tempo in cui ogni tipo di forma breve non era considerato tradizionale. Dopo le discussioni e dimostrazioni del Forum, si sono tenuti seminari per insegnare le nuove Forme 16 ai molti direttori atletici delle università e allenatori che partecipavano. Tutti hanno studiato insieme ed hanno familiarizzato con le nuove forme.

Alle 10:30 io mi stavo educatamente preparando ad andarmene quando il Maestro Yang si è mostrato sorpreso dicendo che stavano preparando il pranzo ed che io dovevo rimanere. Sono stato molto contento di pranzare con loro. Mentre sua moglie cucinava abbiamo continuato a parlare mentre guardavamo un interessante servizio sul programma aerospaziale Cinese. Il Maestro parlava del suo splendido nipote ed elogiava Fang Hong, dicendo che senza tutto il suo duro lavoro e la sua dedizione Yang Jun e l'Associazione non avrebbero avuto il successo che ora hanno. Ha parlato anche del suo recente viaggio in Malesia. Proprio prima di andare a Guangzhou, il Maestro Yang e sua moglie sono stati a Kuala Lumpur e Penang per alcuni avvenimenti sportivi

e per tenere un incontro con praticanti di stile Yang.

Il Maestro Yang ha detto, "il Taiji Stile Yang è ben sviluppato in Malesia e sebbene dicano che è stile Yang, vi sono alcune differenze nelle forme. In generale, però, è il nostro stesso con solo alcune piccole differenze. Ci dobbiamo appoggiare a vicenda e le differenze non devono influenzare i nostri buoni rapporti. Poiché io sono il membro più anziano della famiglia, le persone sono state molto cortesi e rispettose nei miei confronti e la relazione è stata molto buona. Se non ci incontriamo è molto più difficile risolvere i problemi e ci possono essere delle incomprensioni. Ma quando ci riuniamo tutti insieme intorno ad un tavolo, è molto più facile risolvere qualsiasi problema".

Mentre me ne andavo mi chiedevo quando sarebbe stata la prossima volta che avrei potuto rivedere il Maestro e ritornare a Taiyuan. Forse prima dell'estate. Sto aiutando la dr. Glenda Quarstrom, uno studente di Gary Lee in Grang Rapids, Michigan a prendere accordi per un mese di studio del taiji a Taiyuan da metà maggio. Glenda è stata molto occupata a prepararsi e va perfino a Toy, Michigan, una volta al mese per studiare con Han Hong Wang. Nel tempo che passerà a Taiyuan studierà principalmente con Yao Jun Fang, uno degli allievi del Maestro Yang, che guida un grosso gruppo di praticanti al Parco dei Bambini. Come professore di Politica Cinese e Studi Asiatici, Glenda farà anche ricerche sulla storia delle donne e degli anziani praticanti di taiji in Cina. Se siete interessati a venire a Taiyuan per studiare taiji, mi potete contattare all'indirizzo elettronico

jeremy@yangfamilytaichi.com.

Radici marziali, pratica moderna

di Therese Mei Mei Teo

Durante i seminari e quando viene intervistato, il Gran Maestro Yang Zhenduo spesso fa notare come oggi il Taijiquan, benché nato come un'arte marziale, venga praticato per la salute, la longevità, per equilibrare stati emozionali calmando la mente, producendo così benefici spirituali. Se esso fosse limitato solo alle arti marziali (l'arte della difesa e dell'attacco), il Taijiquan Stile Yang oggi non sarebbe così popolare.

Nei miei anni di insegnamento la maggioranza degli studenti è venuta per imparare Taiji, su raccomandazione dei loro dottori o terapeuti, come una forma lenta di ginnastica per controllare stress, problemi del collo e della schiena, etc. Altri cercano tranquillità e crescita personale. Molto raramente ho studenti che vogliono cominciare perché è un'arte marziale interna. Per quelli che lo fanno, il processo può essere molto lungo. Solo studiare la forma corta può occupare almeno un anno. Mettere in pratica i principi base prende più tempo e per arrivare a scoprire le energie e ad essere abili nel praticare l'arte del combattimento, ci possono volere da 10 a 15 anni o più, a seconda della comprensione, ricerca e pratica di ciascuno. È più veloce imparare altre forme di Kungfu o di arti marziali giapponesi, dove si possono mostrare gli aspetti del combattimento quasi dal principio.

In un mondo moderno assediato da violenza ed aggressione, gli studenti che cercano il Taiji come pratica di salute o mezzo di auto-sviluppo tendono a tenersi lontano da quello che interpretano come un aspetto di "attacco e difesa", praticando la forma senza tui shou o la conoscenza delle applicazioni marziali. Comunque, quale è la nostra conoscenza di questi aspetti marziali del Taijiquan? Un elemento è includere le 13 energie cinetiche durante la pratica della forma a mano nuda, delle armi, del tui shou e delle applicazioni. Queste 13 posizioni includono: i 5 passi, le 4 energie ad angolo retto del parare, tirare indietro ruotando, premere e spingere e le quattro energie d'angolo dell'afferrare, dividere, colpo di spalla e colpo di gomito. Allenare la forma o il tui shou senza capire le energie interne renderà la forma vuota e il tui shou solo espressione di forza bruta.

Gli insegnanti hanno la responsabilità di aiutare gli studenti ad acquisire gradualmente maggiori abilità rendendo l'insegnamento un processo significativo, gioioso e progressivo. Il giusto atteggiamento sia da parte dell'insegnante che dell'allievo può rendere il tui shou un'esperienza meno spaventosa per alcuni, che si sentono esposti e vulnerabili a contatto con un'altra persona. L'enfasi sulla pratica dei cerchi, del prender contatto e dell'essere cedevole con un partner all'inizio permette di sentire e capire l'energia, invece di azzuffarsi e rivaleggiare con forza bruta. Allora, quando uno è capace di usare l'energia per sbilanciare il proprio partner, è "giocosità" e non ostilità. Attraverso il tui shou si diventa capaci di scoprire ed essere più consapevoli del proprio comportamento o carattere e allora si può migliorarlo positivamente. Esercitarsi nelle applicazioni non significa combattere, ma un aiuto nel proseguimento dello studio del Taijiquan. Ambedue danno una grande opportunità di interagire e studiare con un'altra persona.

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

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

Angela Soci

Dipartimento Affari Sud America

Claudio Mingarini

Direttore Tecnico Nazionale Italia

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

Per chi non è interessato al tui shou, l'alternativa per ottenere energia interna può essere trovata nella forma a mani nude. Una volta superato lo stato iniziale dello studio movimento per movimento della forma, possiamo applicare i 10 fondamentali principi essenziali come base del nostro allenamento. Con un insegnante qualificato che istruisce e guida, il paziente e regolare allenamento e la ricerca possono far sviluppare e conseguire l'energia interna.

Quando iniziamo la forma, con l'appropriato rilassamento, "song", c'è "peng jing" (energia di parata), questa energia non è limitata solo per il movimento parata destra e sinistra: "Afferrare la coda del passero". Nel momento in cui noi cominciamo il nostro Taiji, l'energia comincia e continua per tutta la forma, viva, espandendo la nostra consapevolezza nel corpo, mente e spirito.

L'altro aspetto dell'arte marziale, il codice morale, è più applicabile e può essere integrato nella nostra vita quotidiana:

1 Essere modesto. Nella pratica del Taiji, anche se abbiamo acquisito più alte abilità, non dobbiamo essere arroganti. Nell'ambiente sociale dobbiamo essere meno egocentrici.

2 Mostrare rispetto, devozione, lealtà e onore specialmente verso il proprio insegnante e famiglia. L'insegnante deve essere un buon modello dello stesso comportamento virtuoso.

3 Sincerità e veridicità nelle nostre azioni e parole.

4 Coraggio. Noi tutti non possiamo essere eroi come nelle storie antiche; comunque possiamo essere coraggiosi nella nostra situazione quotidiana. Tenere testa all'ingiustizia e battersi per le cose in cui crediamo, intrepidi davanti all'avversità e alle sfide della vita.

5 Perseveranza e pazienza. Se la propria pratica è costante e corretta, ci sarà sviluppo graduale e l'ottenimento di più alte capacità.

6 Compassione e benevolenza. Il nostro mondo è divenuto così occupato a inseguire comodità e risultati materialistici. Tutto deve essere di più e più veloce. Le emozioni e la mente diventano "insensibili". Attraverso il Taiji c'è un ritorno e un risveglio di semplicità, sensibilità, apertura del cuore all'amo-

re e alla compassione.

Questi aspetti di virtù o comportamento, benché concetti Cinesi, sono applicabili alla nostra esistenza quotidiana. Faccio un esempio con la pratica del Taiji: non ti devi sentire superiore ad un compagno di studio solo perché pratici tui shou e l'altro no. La capacità di abbassarsi nella "forma bassa" o avere la flessibilità di calciare in alto in uno studente giovane e ben allenato, non indicano necessariamente abilità maggiori. Una persona anziana o meno flessibile può mostrare meno tecnica, ma più spirito. Un altro esempio è uno studente troppo zelante, che pratica dalle 8 alle 10 ore al giorno le forme del Taiji e trascura le responsabilità verso la famiglia e se stesso. L'ambiente dove viviamo e l'igiene devono riflettere la mente del praticante Taiji: calma, pulita e lucida.

Il Taijiquan deve essere una pratica per tutti. Ci deve essere rispetto per quelli che si allenano per scopi diversi dal combattimento e viceversa. Senza distinzione di livello di abilità, ognuno ha l'opportunità di scegliere il percorso che vuole. Questo viaggio Taiji può portare a migliorare la salute, aumentare la capacità mentale, generare creatività, la lista è infinita. Il Taijiquan come arte marziale è praticato non solo come una tecnica, ma come una pratica consapevole di tutta la vita di integrazione e coltivazione di corpo, cuore-mente e spirito. In tal modo, contribuisce a una società più armoniosa e unita, dà beneficio alla propria crescita personale e spirituale così come serve l'umanità.

IL Gran Maestro Yang Zhenduo è la personificazione del vero artista marziale. Egli è un come padre per me ed è stato una figura esemplare per me attraverso gli anni fin da quando l'ho conosciuto. Come insegnante è rispettoso dei suoi studenti, paziente e costante nell'insegnamento. Benché venga direttamente dalla famiglia Yang, non critica gli stili Taiji di altre scuole, né pubblicamente né privatamente. Sempre modesto, non è mai vanaglorioso o pieno di alterigia riguardo la sua discendenza o il suo Taiji. Spesso se ha bisogno di un piccolo favore, si scusa e si preoccupa di crear problemi a qualcuno. Abbraccia la vita, apprezza il buon cibo e ha un grande senso dell'umorismo. Tutti noi siamo stati una volta o l'altra testimoni delle sue espressioni

comiche e della sua arguzia quando mostra esempi durante i seminari.

Possiamo riconoscere i suoi Jing, Qi e Shen sia quando esegue la forma a mani nude o con le armi, che quando canta l'opera di Pechino o scrive calligrafia. Esprime ciò in maniera dinamica, quando proietta la sua voce tonante nello spazio dicendo i nomi delle forme. Esteriormente il suo aspetto e postura sono maestosi e potenti. In accordo al suo segno cinese, è prode come una tigre. Comunque, internamente è calmo, gentile e di buon cuore.

Queste sono le molte ragioni per cui molti di noi lo hanno scelto come loro insegnante e seguono le tradizioni della sua famiglia. La creazione e il successo dell'Associazione Internazionale Tai Chi Cuan Stile Yang e dei Centri Yang Chenfu, sotto la guida del maestro Yang Jun, sono la prova che di qualsiasi razza, colore o credo, siamo tutti una famiglia nel Taijiquan.

Quando ho cominciato il mio percorso Taiji, più di venti anni fa, avevo ben poca idea di dove e cosa mi avrebbe portato. Comunque sentii che era giusto per me e dovevo dargli un'opportunità. La disciplina della pratica è stata difficile all'inizio. Col tempo è diventato più facile e praticare ora è parte di me, come mangiare e dormire. Uno dei più grandi benefici che la pratica del Taiji mi ha dato è la concentrazione della mente, dell'essere "qui ed ora". Percezioni acute e fidarmi della mia intuizione mi ha anche aiutato in modo positivo, personalmente e nel mio lavoro. Buona salute e abbondante energia mi permettono di vivere e di apprezzare la vita nella sua pienezza. Sono diventata naturalmente un'insegnante di Taijiquan per dare e trasmettere ciò che è stato dato a me. Insegnare mi ha insegnato pazienza e compassione. Aiutare le persone a capire e migliorare le loro vite fisicamente, emozionalmente e spiritualmente è appagante. Ho incontrato e mi sono fatta amici meravigliosi in differenti parti del mondo. Benché abbia fatto un certo percorso, qualche volta mi sento ancora come una principiante. C'è così tanto di più da sviluppare e scoprire. Mi sento eccitata tuttavia e non vedo l'ora di diventare "vecchia" e apparire ugualmente "animata" come il mio eroe, il Gran Maestro Yang Zhenduo!

Comprendere il vuoto

In passato la gente diceva: "Se riesci ad attrarre il vuoto, potrai usare quattro onces per parare mille libbre. Se non sei capace di attrarre il vuoto, non puoi parare mille libbre. Le parole sono semplici, ma il significato è complesso. I principianti non lo possono capire".

Li I-Yu

di Roque Severino

Nei nostri molti contatti, il Maestro Yang Jun insiste che dovremmo mandare articoli per il Giornale del Taiji. Ringrazio l'Associazione per questa opportunità e spero che anche altri possano contribuire al progresso intellettuale e spirituale dei praticanti dello stile della famiglia Yang.

Una volta abbiamo chiesto al Maestro Yang Jun quale fosse l'obiettivo più alto della pratica del Taijiquan. Ci dette la seguente risposta: "Si deve raggiungere e comprendere "il vuoto" e aiutare tutti gli esseri umani, specialmente i deboli e gli oppressi".

Per ormai molti anni mi sono incontrato con maestri di Taijiquan e Buddisti Tibetani in Brasile ed in India. La mia esperienza di insegnamento, comunque mi ha fatto render conto, che anche con la traduzione in Portoghese, trasmettere il significato filosofico delle loro parole non è compito facile, dal momento che il modo occidentale di pensare non può afferrare facilmente concetti e simbolismi tanto profondi ed astratti. Questo rende molto difficile per studenti e praticanti modificare i loro punti di vista e comportamenti.

Per esempio, a mo' di illustrazione, quando parliamo del Dharma Buddista, sia in Cinese, Sanscrito o Tibetano, ogni parola ha tre significati: ordinario o popolare, erudito o sofisticato, e il significato religioso o Dharma. In altre parole quando parla uno studioso l'uomo comune non capisce niente e quando parla un prete non lo capisce né lo studioso né l'uomo comune. Inoltre, ci sono 10 modi di capire un insegnamento, secondo il contesto dove è tenuto.

Quindi si può vedere come sia difficile capire gli insegnamenti taijiquan, conservati in un linguaggio così elevato come il Cinese antico erudito. Noi occidentali saremmo troppo superbi se dicessimo che il nostro linguaggio più semplice ci permette di comprendere gli insegnamenti di un maestro erudito come il Gran Maestro

Yang Zhenduo.

Prendiamo ad esempio l'Inglese di Shakespeare, il Portoghese di Camoes in Os Luisíadas, o lo Spagnolo del Don Quixote de la Mancha. Questi linguaggi non hanno niente a che vedere coll'Inglese, il Portoghese e lo Spagnolo come sono parlati oggi. Chi di noi si arrischierebbe a tradurre il Tao Te Jing? Sappiamo che comprendere il linguaggio non è sufficiente di per sé. Chi può dire di comprendere facilmente le parole di Confucio?

Uno dei concetti più frequentemente usati nel taijiquan è "il vuoto", che viene dalle scuole di pensiero Buddiste e Taoiste. Lo studio di questo termine iniziò in Cina nel 653 d.C., arrivando da Ceylon con Bodhidharma, il 28° patriarca Buddista conosciuto in Cina anche come Damo. I suoi insegnamenti influenzarono profondamente la filosofia taoista di quel periodo, e la scuola "Chan", conosciuta anche come "Zen" in Giappone, nacque dall'unione dei due grandi sistemi di pensiero - il taoismo ed il Buddismo.

Il termine "vuoto" ha creato così tanti problemi ed incomprensioni in Occidente che le quattro maggiori scuole di Buddismo tibetano hanno deciso di creare comitati di traduttori Occidentali con una conoscenza profonda e pratica del Dharma. L'idea era di spiegare la terminologia buddista all'opinione pubblica in generale, ma particolarmente agli studenti sinceri ed ai seguaci del Buddismo.

"Vuoto" significa semplicemente "nulla" per noi. Potremmo dire che in un contesto ordinario potrebbe essere applicato a oggetti ed a situazioni routinarie come il vuoto di una tazza o di una stanza. Nella filosofia Taijiquan, comunque, il concetto di "vuoto" acquisisce una dimensione profonda ed elevata che fa sì che gli studenti mettano in discussione la loro propria vita. Così è come i grandi maestri

buddisti e taoisti arrivano a questo concetto.

Nel buddismo, "vuoto" è stato più concisamente spiegato durante il secondo ciclo di insegnamenti impartiti dal Maestro Siddhartha Gautama, il Buddha, durante i quali ha spiegato il prajna paramita sutra, cioè "la perfetta conoscenza che è ben oltre l'eccellenza". In quel contesto disse:

"Avalokiteshvara, il bodhisattva della vera libertà, comprende attraverso la pratica della grande saggezza che i cinque skandas o componenti psicologiche dello stato ego-centrico dell'essere (forma, sentimento, percezione, concetto, coscienza) non sono altro che vuoto, e grazie a questa comprensione aiuta tutti quelli che soffrono. Oh, Sariputra, i fenomeni non sono differenti dal vuoto, ed il vuoto non è differente dai fenomeni".

"Il libro tibetano dei morti" spiega che il primo componente è la forma (rūpa), l'inizio dell'individualità e dell'esperienza separata, la divisione dell'esperienza in soggetto ed oggetto. Ora c'è un "sé" primitivo conscio di un mondo esterno. Appena questo accade, il sé reagisce al suo ambiente: questo è il secondo stadio, sentimento (vedana). Non si tratta ancora di emozione completamente sviluppata - appena una istintiva simpatia, antipatia o indifferenza, ma immediatamente diventa più complicato come l'entità centralizzata afferma se stessa reagendo non solo passivamente ma anche attivamente. Questo è il terzo stadio, percezione (samjñā), nel suo senso più completo, quando il sé è conscio dello stimolo e risponde a questo automaticamente. Il quarto componente è il concetto (samskara), che comprende l'attività intellettuale ed emotiva dell'interpretazione, che segue la percezione. Questo è ciò che riunisce le cose e accresce i modelli della personalità e del karma. Infine c'è la coscienza (vijñāna), che riunisce tutti i sensi di percezione e la mente. Il

sé ora è divenuto un universo completo del proprio sé; invece di percepire direttamente il mondo come è realmente, proietta le sue proprie immagine tutt'intorno. L'insegnamento fondamentale del libro è il riconoscimento delle proprie proiezioni e la dissoluzione del senso di sé alla luce della realtà. Appena questo è fatto, questi cinque componenti psicologici dello stato confuso o oscuro della mente divengono invece fattore di illuminazione.

Oltre al "vuoto", ora abbiamo un altro concetto da studiare nel Taijiquan: i "fenomeni". Dovremmo partire dal secondo per comprendere meglio il primo.

La parola "fenomeni" può essere applicata ad oggetti esterni, stati mentali ed emozioni conflittuali. È semplice capirne il significato riguardo ad oggetti esterni, dal momento che sia la fisica classica che quantistica ci hanno fornito in varie occasioni evidenze significative di stati di materia ridotti a dimensioni tipo "nano" che la nostra normale intelligenza non potrebbe capire.

Quando si arriva agli stati mentali, la parola si applica al nostro pensiero. Quando pensiamo, siamo sopraffatti da due stati di base – paura e speranza. La paura è correlata alla nostra memoria di avvenimenti spiacevoli del passato, che non vogliamo sperimentare di nuovo, o di momenti piacevoli, che vorremmo sperimentare di nuovo ma che temiamo non possano ritornare. Questa paura nutre la speranza che ci fa costruire una vita immaginaria od idealistica migliore per noi stessi, per i nostri cari o per il nostro Paese.

Questi due stati mentali fanno sì che noi sentiamo le sei emozioni conflittuali, che sono orgoglio o arroganza, invidia o gelosia, brama, stupidità o pigrizia, avidità e odio. Queste emozioni ci seguono ogni giorno come la nostra ombra segue il nostro corpo. Quando si pratica il taijiquan o una qualsiasi attività della vita quotidiana, esse permeano e manipolano la propria percezione soggettiva dell'ambiente.

I grandi maestri taijiquan del passato raggiunsero completamente questa conoscenza e crearono, strutturarono e presero, con enorme sacrificio personale, la disciplina che oggi noi pratichiamo ed insegniamo in Occidente.

Ogni movimento taijiquan quindi ci fa applicare i quattro principi della saggezza conosciuti come "le quattro grandi attenzioni": completa attenzione al corpo; completa attenzione alle sensazioni; completa attenzione alla mente e completa attenzione ai fenomeni.

Praticando queste quattro supreme attenzioni, la mente si stabilizza e si trasforma in ciò che è conosciuto come samantha in sanskrit, shine in Tibetano, chan in Cinese e zen in Giapponese. Il taijiquan è quindi un sistema completo di trasformazione etica, morale, psicologica e spirituale. In altre parole, contribuisce allo sviluppo delle qualità più elevate dei praticanti

- Stretta attenzione al corpo (che si raggiunge dall'allungamento delle articolazioni, approfondimento del respiro e tenendo la schiena dritta) aumenta la propria vitalità (qi) ed entusiasmo; elimina quindi le cause della stupidità o pigrizia.

- Stretta attenzione alla sensazioni (che compaiono durante l'esecuzione della forma) elimina le cause dell'ansietà che nutre i propri desideri, il non raggiungimento dei quali porta alla frustrazione, all'incapacità a condividere (avidità) e all'odio verso se stessi e gli altri.

- Stretta attenzione alla mente (ed ai suoi stati come soddisfazione o insoddisfazione, felicità o sofferenza) elimina l'arroganza, che produce instabilità mentale.

- Stretta attenzione ai fenomeni (cioè al proprio ambiente inclusi gli altri praticanti) elimina i paragoni e i giudizi, che causano invidia.

Se analizziamo questi concetti attentamente, capiremo chiaramente il significato di "vuoto":

- Solo quando siamo vuoti di orgoglio ed arroganza possiamo veramente rilassarci e accettare gli altri e capire i loro differenti punti di vista e comportamenti senza cercare di imporre i propri. Questo è quando proviamo equanimità e cortesia.

- Solo quando siamo vuoti di stupidità o pigrizia possiamo avere la buona volontà e trovare il tempo per praticare con costanza e smettere con i pregiudizi, superstizioni e ristrettezza di vedute.

- Solo quando siamo vuoti di brama e odio possiamo condividere il nostro affetto e conoscenza senza temere che gli altri possano nuocerci o manipolarci. Solo allora possiamo provare l'idea della Grande Famiglia e stare insieme per condividere le nostre aspirazioni, sogni, dolori e gioie.

- Solo quando siamo vuoti di invidia possiamo essere liberi da competitività nevrotica per riconoscimenti, posizioni e prestigio, che solo creerà ulteriore distanza e rabbia tra quelli che dovrebbero semplicemente amarsi ed onorarsi in modo fraterno.

Vi ringrazio e spero che le mie parole incoraggino molti praticanti taijiquan della nostra famiglia a praticare instancabilmente per ottenere i livelli più elevati di questa arte.

I seminari estivi

Un'intervista col maestro Yang Jun

condotta da Dave Barrett, trascritta da Nancy Lucero

DB: Vorrei parlare con te dei seminari estivi e di cosa stai programmando attualmente. Recentemente abbiamo cambiato la durata del seminario della forma a mani nude da quattro a tre giorni. Ci puoi parlare delle ragioni di questo cambiamento?

YJ: Ce ne sono molte di ragioni. Parlando in generale, noi ora abbiamo due gruppi di studenti: un gruppo ha già seguito molti seminari e conosce già la forma e la sequenza e si riunisce con gli altri per imparare di più e praticare insieme. In estate inoltre la mia agenda è molto piena e quattro giorni per il seminario sono talvolta troppi da trovare per le persone. Un tempo più breve è più facile per le persone. E anche ridurre gli impegni è un po' meglio per me perché mi permette di riposarmi un po' di più. Questo è il perché abbiamo ridotto il programma a 3 giorni e ½.

DB: Ora che molti studenti hanno più confidenza con i requisiti base dello stile tradizionale della famiglia Yang, su cosa insisterai per migliorare la loro pratica?

YJ: Ora quando insegno, gradatamente cambio. Prima il punto focale era sul fare i movimenti corretti e nel mantenere i criteri tradizionali. Ora mi sto concentrando sul significato dei movimenti e sul processo d'interiorizzazione. Ora l'insegnamento è divenuto più profondo. Anche il principiante può imparare e trarne beneficio, e voglio interessare maggiormente le persone che hanno già imparato, sviluppando le loro abilità.

DB: Capire l'applicazione dei movimenti è uno sviluppo importante per gli studenti. Perché è importante e come ciò aiuta ad accrescere i livelli di abilità?

YJ: Il taijiquan è un esercizio multifunzionale. Persone differenti possono avere differenti approcci a seconda di quello che vogliono. Alcuni vogliono farlo per la salute e praticano la forma tutti i giorni e questo per loro

è sufficiente. Alcuni sono più interessati nell'imparare la storia e cercano una maggiore conoscenza delle applicazioni marziali. Se puoi capire il significato di ogni movimento, come è connesso con le tecniche marziali, puoi coordinare l'azione interna con i movimenti esterni. Questo è il Principio del Coordinare Interno ed Esterno. La nostra teoria dice che dobbiamo armonizzare lo spirito, il qi e l'essenza del corpo. Se non conosci le ragioni dietro i movimenti ti è difficile concentrare lo spirito e promuovere la circolazione del tuo qi. Comprendere il significato interno ti aiuta a coordinare i movimenti interni ed esterni del corpo. Se non conosci i movimenti è difficile per la mente guidarli, difficile concentrarsi. Conoscere le applicazioni, il significato dei movimenti e le tecniche del movimento è importante e da questa pratica è più facile unire i pensieri interni e i movimenti esterni.

DB: Nel passato il seminario sulla forma con le mani cominciava all'inizio e comprendeva l'intera forma. Usi ancora questo metodo?

YJ: Nei seminari estivi faccio così, ma nei seminari di fine settimana sono più flessibile perché il tempo è minore. Alcuni Centri preferiscono concentrarsi su una sezione. Ad esempio lo scorso anno sono andato in Virginia e hanno usato 2 giorni per la sezione 2. E quando sono andato in NJ la prima volta ho fatto solo la prima parte della forma 49. Il seminario estivo copre l'intera forma. È un seminario più grande – le sessioni durante i 2 giorni di fine settimana sono come un tempo supplementare per le persone che vivono nelle vicinanze dei centri.

DB: Hai passato molti anni viaggiando con tuo nonno e guardandolo insegnare. Ci puoi dire cosa hai imparato dal suo stile di insegnamento che ti è di aiuto ora che sei insegnante capo?

YJ: Certamente – Da quando ero bambino ho vissuto con i miei nonni e non importa se facevo attenzione a

come lui insegnava, io imparavo. Dopo che sono cresciuto – insieme con mio nonno abbiamo insegnato e guardarlo è stato come un modello per me. Cerco di seguire il suo metodo di insegnamento e inoltre ho imparato molte cose – specialmente dalla sua personalità. So che quando ero adolescente non ero molto per bene – rendevo le cose difficili. Seguendo mio nonno e guardandolo, ho imparato naturalmente a correggermi e ad essere più paziente. Faccio tutto quello che posso per seguire mio nonno e quando insegno cerco di capire i miei studenti e di rispondere alle loro domande.

DB: Sono sempre stato colpito dall'abilità di Yang Laoshi a lavorare con un grande gruppo. Tuo nonno è capace di rendere l'insegnamento davvero personalizzato, cosicché anche in un grande gruppo ogni studente può imparare qualcosa. Come fa?

YJ: Penso spiegando i movimenti più chiaramente e più profondamente. Più chiaro: ognuno può imparare qualcosa; più profondo: va bene per quelli che vogliono comprendere di più i movimenti. Più si spiega, più cose sono disponibili per tutti gli studenti di tutti i livelli. Per questo insegna con molta chiarezza. Anch'io cerco di insegnare tutto quello che so. Lo faccio anche quando ho un grosso gruppo. Tutto su come insegnare l'ho imparato da mio nonno. Ho anche imparato da come io insegno – ho imparato insegnando agli altri. Mentre si insegna si può sentire come gli studenti stanno apprendendo – dalle espressioni della faccia. Quando insegno sto attento ai sentimenti degli studenti e questo mi aiuta ad insegnare.

DB: Io penso che lo splendido talento di tuo nonno è che ha una meravigliosa sensibilità quando insegna. La sua sensibilità è chiara, felice, interessata e modesta e penso che molta gente comprenda naturalmente ed ammira tutto questo.

YJ: Sì, proprio così. Questo è anche una parte che ho imparato da lui. Lui è veramente modesto. Con l'essere modesto ti guadagni il rispetto della gente.

DB: Il tuo inglese è migliorato enormemente ed ora insegni senza interprete. Come ti pare che questo abbia cambiato la tua esperienza nell'insegnare il taiji?

YJ: Prima di tutto, penso che molti mi hanno aiutato ad apprendere l'inglese. Prima parlavo inglese gesticolando molto, così gli studenti mi aiutavano ad imparare le parole. Ora sono qui da più di 4 anni, ma in realtà sono stato molto in viaggio in questi 4 anni e riguardo al mio inglese non ho avuto molte opportunità di andare a scuola per impararlo. La maggior parte di quello che so l'ho imparato insegnando. So come dire le parole, ma non so scrivere molto bene.

Mi sento più vicino alla gente a cui insegno. La sensazione è differente anche perché se si usa un traduttore il movimento non può essere continuo perché si deve aspettare e poi si dimentica quello che si cercava di dire. Ciò rompe il movimento ed è come una macchina che si ferma e riparte – la sensazione non è costante e non si possono controllare pienamente le impressioni del seminario. Tuttavia, usare un traduttore può anche essere molto utile perché può tradurre il senso del movimento. Entrambe le cose hanno lati buoni. Primo, parlo inglese, un inglese semplice, non molto elaborato e non conoscendo molte parole spesso ripeto le stesse, ma penso che posso far capire alla gente quello che sto dicendo. Un traduttore, parlando un buon inglese, può usare parole più chiare per aiutare la gente a capire meglio. La maggior parte delle persone ai seminari ora pensa che il mio inglese sia migliorato e che non ho bisogno di un interprete.

Ora che vivo negli USA dove la maggior parte della gente parla inglese, lo uso spesso e quando insegno uso l'inglese e ora parlo inglese. A volte ora mi trovo in un piccolo guaio ed all'improvviso mentre insegno in cinese devo pensare a come dire una parola in cinese invece che in inglese. Il percorso del pensiero ora è un po' rovesciato. Nel mio ricordo le teorie taiji sono in cinese classico, le ho imparate in cinese classico ed è difficile per me usare l'inglese per spiegarle chiaramente. Uso due linguaggi – lingua inglese e

linguaggio del corpo – mostro quello che dico col mio corpo. Questo è un punto importante – ognuno capisce il linguaggio del corpo indipendentemente dalla lingua che parla. Guardandomi possono capire ciò di cui sto parlando.

DB: Hai lavorato con centinaia di studenti in molti paesi differenti. Se potessi scegliere tre aree principali che gli studenti hanno bisogno di migliorare, quali sarebbero?

YJ: Aree differenti sono varie, ma la maggior parte delle persone (non tutti) per prima cosa ha bisogno di maggiore comprensione della teoria del taijiquan – questa è un po' debole.

DB: Quando parli della teoria ti riferisci ai 10 principi essenziali?

YJ: Non solo – queste sono informazioni essenziali per i movimenti e come si pratica. La teoria taijiquan è molto ricca e quando si pratica la forma assolo per esempio – i 10 essenziali aiutano a praticare da se stessi. Come praticare con un avversario, questa è un'altra serie di teorie.

La gente ha bisogno di avere una comprensione più profonda della teoria. È un'arte marziale interna. Come si mostra questa parte interna? Questa parte non è tanto difficile perché abbiamo persone che traducono libri, così c'è un sacco di informazione. Alcuni sono molto bravi in teoria, nel nostro sito web nel settore riservato alla discussione, per esempio – molti comprendono ma la maggior parte ha bisogno di maggior approfondimento.

Penso che un'altra parte è rappresentata dalle posizioni basilari – la maggior parte della gente non fa attenzione alle posizioni basilari. Hanno fretta e vogliono imparare velocemente. Non fanno abbastanza attenzione alle posizioni basilari. La maggior parte della gente ha questa abitudine. Questa parte è importante perché aiuta a rendere la pratica più naturale. Per esempio: posizione dei piedi – le vostre gambe non sono forti abbastanza e quando fate la posizione bassa la vostra energia è bloccata, trattenete il respiro, questo è uno dei problemi. Anche se il movimento dei piedi non è nella direzione giusta è difficile posizionare correttamente la parte superiore del corpo. Questo è importante.

Alcuni praticano abbastanza spesso in realtà, ma c'è una parte del loro allenamento che non è sufficiente. Non hanno molta conoscenza ed esperienza del tui shou. Usiamo il tui shou per capire la propria forma – la propria energia. Durante la pratica della forma assolo non hai un avversario reale – semplicemente te lo immagini. Quando pratici con un avversario è differente. Comprendere il tui shou aiuta a capire di più il taijiquan, specialmente le tecniche delle mani. La maggioranza della gente qui non ha abbastanza esperienza con il tui shou.

DB: È qualcosa che vorremmo includere nei seminari estivi?

YJ: È un'esperienza difficile da avere perché si ha sempre bisogno di un compagno. Ci vorrebbe un gruppo limitato, un piccolo gruppo, di quando in quando e praticare alcune tecniche basilari. Alcune cose non sono difficili da imparare – con una mano sola e circolare. Ogni insegnante lo può insegnare. Inoltre si possono imparare le energie basilari – restare attaccato, aderire, seguire.

DB: Quale consiglio daresti agli studenti che vengono per la prima volta ad un seminario? Che magari hanno imparato la forma 24 semplificata o altre versioni di taiji stile Yang?

YJ: Per quelli che hanno imparato la forma 24 il primo problema è ricordare la sequenza della forma lunga, perché la forma 24 è breve e la sequenza è diversa. Ricordarsi l'intera sequenza in 3 giorni è già una buona sfida per quelli che si uniscono a noi per la prima volta e praticano la forma 24.

Per quelli che hanno imparato un'altra versione di taijiquan: in Cina abbiamo un detto che dice – imparare una forma è facile, cambiare una forma non lo è. Alcune tecniche possono essere differenti – abitudini differenti sono dure da cambiare. Si vuol sempre tornare alla vecchia maniera della pratica. Riconoscere quando si fa una correzione – si deve prender nota ed osservare sé stessi cambiare. La mente può capire ma il corpo avrà bisogno di tempo per fare i cambiamenti.

Penso che è una cosa importante da fare per i nuovi perché così hanno l'opportunità di osservare e provare la Forma Tradizionale della Famiglia Yang, così poi possono confrontare e decidere se vogliono cambiare o no.

Nancy Lucero: Cosa si può fare per non stancarsi troppo durante un seminario estivo?

YJ: Dopo 2 giorni le persone cominciano a sentire la stanchezza – anche nella pratica regolare – normalmente non praticano 5 ore al giorno. Molti apprezzano i seminari estivi, perché è come essere in paradiso. Non si va al lavoro, non si deve cucinare, solo si studia taiji. Se non praticate il taiji tutti i giorni dopo 2 giorni di 5 ore di lezione cominciate ad essere stanchi. A volte vi sentite molto stanchi, perché non siete abituati a questo. Dovete cercare di organizzarvi un po'. Cercate di conservare la vostra energia per la lezione e dopo la lezione, quando siete stanchi, non praticate troppo. Molti studenti praticano la sera dopo un giorno di lezione, perché vogliono approfittare per ripassare – così non praticate 5 ore – praticate 8 ore al giorno. Se siete troppo stanchi, durante la lezione perderete la concentrazione. Dovete regolare il vostro ritmo secondo quanto il vostro corpo può sopportare.

DB: Ho notato una cosa riguardo a tuo nonno: come il giorno avanza e le ore di lezione si accumulano, lui diventa più forte e più eccitato e la sua forza aumenta.

YJ: Sì, durante la pratica sei pieno di energia e durante la lezione non ti senti stanco. Puoi sentire lo spirito sollevarsi. Dopo le lezioni, però, quando ti rilassi ti puoi sentire più stanco.

DB: Insegnare a 20 seminari durante l'anno passato è un risultato fenomenale! Sembra che tu abbia sempre viaggiato ed insegnato. Avevi mai pensato che saresti stato così occupato?

YJ: Lo so da molto tempo – il Taijiquan deve continuare sempre a svilupparsi ed il mio insegnare ed insegnare ai seminari è uno dei modi per aiutare lo sviluppo del Taijiquan. Questo fa parte della mia vita.

DB: A nome degli studenti di Taijiquan di tutto il mondo ti ringrazio per il tuo duro lavoro e per i tuoi viaggi e auguro a te ed alla tua famiglia un futuro brillante e pieno di successo!

YJ: Da quando insegno ai seminari sento che le persone mi rispettano e mi trattano molto bene e che hanno un grande rispetto per la mia famiglia. Questo è ciò che mi fa lavorare più sodo e fare tutto quello che posso.