

*Un estratto in versione italiana di*

**The Journal of the International Yang Family Tai Chi Chuan Association**

*Traduzione a cura di Roberta e Vera Lazzeri, Laura Tommasi*

*Articoli contenuti:*

Intervento del Gran Maestro Chen Zhenglei

Intervento del Gran Maestro Yang Jun

Intervento del Gran Maestro Zhong Zhenshan

Intervento del Gran Maestro Sun Yongtian

Intervento del Gran Maestro Ma Hailong

Intervento del Gran Maestro He Youlu

*Le pagine della sezione didattica sono state raccolte in un file, **Spada 67 movimenti**, scaricabile da <http://taichi.firenze.it/it/didattica.php>*

## Intervento del Gran Maestro Chen Zhenglei

**Seguiamo lo schema naturale della struttura del nostro corpo. Così è come possiamo portare una sensazione naturale nella pratica del taijiquan.**

Oggi introdurrò i requisiti del taijiquan Chen per ogni parte del corpo. Ci sono regole molto rigorose per come rendere ogni parte del corpo corretta. C'è un vecchio detto cinese: "Senza regole, non puoi fare né un cerchio corretto né un quadrato". Se non hai il giusto requisito per fare qualsiasi cosa, è impossibile riuscirci. Se vuoi praticare il taiji stile Chen correttamente, devi conoscere e capire le giuste regole e principi. Se non esegui i movimenti in modo naturale, puoi causare problemi o ferite.

Dividiamo il corpo in 3 parti: superiore, medio e inferiore. La testa è la parte superiore, il torso la media e le gambe la inferiore.

La testa deve essere in linea con la rotazione generale del corpo. Girare la testa per guardare a destra e sinistra o inclinarla per guardare su e giù sono errori. Questi errori generano punti ciechi nel campo visivo generale. Quando gli occhi sono a livello e lo sguardo ruota naturalmente col corpo, la visione periferica è potenziata. Un vecchio detto recita così: "Gli occhi possono guardare in 6 direzioni, le orecchie possono ascoltare in 8 direzioni." Guarda dritto avanti; muovi il corpo per girare gli occhi.

Il requisito per la sezione mediana è che il corpo sia dritto, il petto leggermente concavo, il coccige affondato. Se arrotondi troppo la schiena, il corpo comincerà a curvarsi. Affondare il coccige è come sedere su una sedia; non possiamo sederci su una sedia senza rilassare l'articolazione delle anche.

Il *qi* deve affondare nel dantian. Rilasciare le spalle e abbassare i gomiti. Deve essere naturale, visto che lo facciamo quotidianamente. Rilassare l'articolazione delle anche e ruotare la vita. Usa questo modo per muovere le mani. Riguardo ai movimenti delle mani, esse non dovrebbero passare oltre il centro del corpo. Se hai bisogno di muoverle di più, rilassa l'articolazione delle anche e ruota la vita affinché la mano incroci il centro del corpo. Anche il girare in dietro deve derivare dal rilassare l'articolazione delle anche e ruotare la vita. Quando la mano si muove sul lato, non deve oltrepassare il ginocchio e il gomito non deve passare dietro il corpo. Ciò rende il corpo inclinato e instabile. C'è un detto: "Non sovra-estendere, ma se sei abbastanza esteso, potrai ruotare facilmente". In base a questi requisiti, sia se siamo sovra-estesi che non estesi abbastanza, faremo errori.

Errori comuni nel torso sono: inclinato in avanti, sporgere le anche, spingere le anche troppo avanti e inclinare il corpo di lato. Anche torcere il corpo e alzare spalle e gomiti sono errori comuni. Dobbiamo evitare tutti questi errori. C'è un problema specifico quando si ruotano le mani verso l'esterno. Se non lasciamo cadere il gomito mentre le mani si sollevano, la spalla si alzerà e il polso ruoterà fuori posizione.

I requisiti della parte inferiore del corpo enfatizzano il rilassare l'articolazione delle anche affinché il coccige si rilassi verso l'interno e affondi. Questo movimento naturale e quotidiano avviene quando ci sediamo su una sedia. Dobbiamo portare questo movimento naturale nella nostra pratica. Lo facciamo quotidianamente sedendoci seguendo il naturale schema della struttura del corpo. Così è come possiamo portare una sensazione naturale nella pratica del taijiquan.

Se le anche non sono rilassate e cerchi di ruotare il corpo, la forma del corpo sarà contorta e non corretta. Il movimento delle gambe deve essere corretto in modo da separare il vuoto dal pieno. Le piante dei piedi devono toccare il pavimento completamente e lasciare una piccola sensazione di vuoto nel centro del piede. Appena il torso ruota, muovere a spirale le anche e ruotare le cosce per aprire il *dang* (*inforatura*). Mentre l'energia spirala verso il basso il *dang* si riempie di energia elastica (*peng jin*). Le ginocchia devono essere allineate correttamente con la punta delle dita altrimenti la posizione sarà instabile. Sentire l'affondare delle anche verso il basso e le ginocchia sostenere verso l'alto.

Nel taijiquan stile Chen, non c'è un solo piano o una linea dritta. Rilasciamo energia in piani multipli, non solo orizzontalmente o da un lato all'altro. Un piano, una linea retta, non concavo, non convesso: sono tutti errori da evitare. Quando il corpo esprime una sfera, ciò è corretto.

Spero che questi commenti vi abbiano aiutato a capire i nostri principi.

Grazie.

## Intervento del Gran Maestro Yang Jun

### **Trovare l'equilibrio non riguarda i movimenti fisici, ma l'equilibrio dell'energia**

Il taijiquan è una filosofia e un'arte marziale. Come filosofia, il taiji inizia quando qualcosa che è intero si divide in due parti: yin e yang. Nel tempo, l'arte del taijiquan si è trasformata da un'origine in molti stili familiari differenti. Quale è il legame tra i differenti stili? La prima generazione della famiglia Yang ha imparato dalla 14ª generazione della famiglia Chen. Wu Yuxiang da principio studiò con Yang Luchan, poi andò nella città di Zhaobao e studiò con Chen Qingping. Più tardi, dopo che Hao Weizhen insegnò a Sun Lutang, fu creato lo stile Sun.

Yang luchan insegnò la forma antica ai suoi figli, Banhou e Jianhou, e loro la modificarono. Yang Chengfu imparò da suo padre, Yang Jianhou, ma aprì le posizioni per creare una forma più ampia. Oggi il 90% di ciò che si pratica come taijiquan tradizionale della famiglia Yang è collegato a Yang Chengfu, perché lui ha standardizzato la forma e insegnato in modo capillare.

Cosa ha di speciale lo stile Yang? Forme ampie e velocità regolare che dà una sensazione chiara. È semplice, aperto ed elegante. Come insegna la nostra scuola e che tipo di pratica abbiamo? Abbiamo due sistemi di pratica: a mani vuote e con le armi. È divisa anche in pratica a solo e in due persone. E per le armi abbiamo armi corte come la spada e armi lunghe come il bastone. Nel passato c'erano anche pratiche come lanciare pallottole di ferro, in cui era molto bravo Yang Jianhou, ma ora non si pratica più.

In generale, i metodi di pratica seguono la filosofia dello yin e dello yang. Ad esempio: "jing" significa immobilità e "dong" movimento. Jing, o pratica da fermi può essere fatta da seduti, in piedi o sdraiati. Non ci sono movimenti, ma la posizione viene mantenuta e la concentrazione è sul respiro. La pratica da fermi sembra facile, ma in realtà è difficile. Dong, o pratica in movimento può essere da soli o in due. Può consistere in forme più lunghe o nella ripetizione di un singolo movimento molte volte. Il taijiquan può essere praticato in modo morbido o duro, dipende da quale metodo stai usando. Ci possiamo concentrare sul coltivare l'energia o nello sviluppare tecniche di esplosione dell'energia.

Nel taijiquan devi capire te stesso per costruire le tue abilità, ma devi capire anche il tuo avversario. Anche tu e il tuo avversario avete una relazione yin yang. Nella pratica a due, l'attenzione passa dalla auto-coltivazione alla concentrazione sull'avversario. Trovare l'equilibrio non riguarda i movimenti fisici, ma l'equilibrio dell'energia. Le forme non sono l'obiettivo; l'obiettivo è capire l'energia. Come si può capire l'energia di un'altra persona? Praticando spingere con le mani. Possiamo progredire da un livello al successivo. Nello spingere con le mani abbiamo un solo braccio da fermo, due braccia, da fermi e in movimento. Nella pratica in movimento, abbiamo passo dritto e passo incrociato e dalu (grande tirare indietro rotando). Recentemente, forme a due coreografiche stanno diventando più popolari. Queste non hanno mai fatto parte del sistema tradizionale. In famiglia non abbiamo mai avuto questa pratica stilizzata, ma oggi sembra che alla gente piaccia. Quindi se piace, la costruiamo. Questo è perché abbiamo cambiato in questo modo.

Per quanto riguarda il nostro metodo di formazione, si comincia dalla pratica da fermo e si va nella pratica in movimento. Allargandoci dalla pratica a mani nude allo spingere con le mani e poi all'allenamento delle armi. Prima la spada poi la sciabola e il bastone. C'è una forma tradizionale col bastone, ma non riveste un ruolo importante nella formazione. La pratica col bastone è detta dou gan, che significa legno tremante, dal momento che durante la pratica il bastone si muove. L'allenamento col bastone unificherà il corpo intero e allena a portare l'energia dai piedi alla punta del bastone. Il bastone aiuta a sviluppare abilità che sono utili nello spingere con le mani.

Nello studio del taijiquan ci sono tre stadi principali di progresso:

1. Rendere i passi e i movimenti familiari.
2. Dopo che i movimenti sono familiari, l'energia e le tecniche possono essere capite.
3. La mente diviene chiara. Non hai più bisogno di pensare ai movimenti specifici. Questo stadio è chiamato shenming (spirito/chiaro).

Questo sistema è praticato quotidianamente in modo da costruire col tempo competenza.

In genere diciamo che l'arte del taijiquan riguarda la comprensione dell'energia, ma che specie di energia vogliamo capire? Capire i cambi tra yin e yang; vuoto e pieno, immagazzinare e rilasciare, morbido e duro, neutralizzare e controllare, aprire e chiudere. Possiamo capire i cambiamenti anche quando l'energia che è immagazzinata nella schiena passa sul davanti o da un lato del corpo all'altro. Se riesci a identificare questi cambiamenti, stai costruendo l'abilità di capire l'energia. Puoi trovare un punto di equilibrio e cominciare a pensare alla filosofia taiji del punto di vista della relazione yin/yang.

Cosa è la relazione yin/yang? La relazione taiji guarda a una cosa da due lati, yin e yang. Ad esempio, freddo e caldo è una relazione yin/yang. Questo per quanto riguarda la temperatura. Anche grande e piccolo è una relazione yin/yang.

relazione yin/yang, riguardo alla misura. Possiamo comparare caldo e piccolo come relazione? Non funziona. Devi sapere di che tipo di taiji stiamo parlando. Ci sono molte possibilità di confusione. Se un avversario cerca di spingerti, vuole spostarsi avanti. Se rende la parte superiore del corpo piena, puoi spingere la parte inferiore del tuo corpo per cambiare la sua energia in modo che la parte superiore non sia piena. Se ha il lato destro pieno, puoi cambiare la situazione rendendo il suo lato sinistro pieno. In questo esempio, non pensiamo a duro/morbido, pensiamo a destra/sinistra, sopra/sotto. Capire il tipo di relazione taiji, e poi capire il taiji di questo tipo. Non solo movimenti e posizioni. Se la relazione yin/yang è aprire e chiudere, quale è yin e quale yang? Chiudere è yin e aprire è yang, ma se paragoniamo i movimenti nella forma al reale rilascio di energia può essere confondente.

Prima capire l'idea totale e poi la relazione delle parti con essa. Vuoto e pieno è relativo all'energia, ma anche alla distribuzione del peso. Come te ne occupi? Primo: yin e yang devono essere insieme. Durante la pratica, devi capire l'energia dell'avversario per connetterti e diventare uno con l'avversario. Usare l'energia dell'ascolto per costruire una relazione. Costruire le due parti nell'intero. Nel passato, il taijiquan era qualcosa detto "pugno di cotone" o "pugno aderente". Aumentare l'energia e costruire una connessione con l'avversario per capire le energie. Creare una relazione yin e yang tra te e l'avversario. Prima, tu e l'avversario dovete connettervi. Nel secondo tipo di relazione, yin e yang non vanno d'accordo, litigano. Dal litigio, subito possono trovare equilibrio. Il dritto ha dentro l'obliquo, e l'obliquo il dritto. Nella terza relazione, yin e yang sono trasformati. Se vai allo yang estremo, diventerà yin. Se vai completamente giù, poi sarai su. La relazione continua a cambiare. Se vai tutto indietro, il passo successivo sarà andare avanti. Se qualcuno rilascia energia; tornerà indietro. Ciò aiuta a capire l'energia e dove devi essere in un determinato momento. Se l'altro sta accumulando, devi stare attento. Se è già in avanti, andrà probabilmente indietro. La posizione di mezzo può confondere. Se non è chiaro se è avanti o indietro, può essere un problema. Questo è un esempio di comprensione dell'energia tramite la filosofia di yin e yang.

È davvero difficile parlare di qualcosa in un'ora, voglio semplicemente che capiate che il modo di capire l'energia deriva dalla filosofia. Anche se influisci sull'energia dell'avversario in una piccola area, ci sarà un cambiamento. Perfino la respirazione può fare la differenza. Se l'avversario vuole neutralizzare, deve inspirare, quindi fallo espirare.

Si troverà in uno stato di doppio peso e non potrà fare cambiamenti. Quando i movimenti sono automatici e non devi più pensarci, lo chiamiamo *Shen Ming*. All'inizio dobbiamo pensare a come eseguire i movimenti correttamente. Lo spirito non ha forma, noi sì, quindi dobbiamo avere forme per eseguire i movimenti. Imparare i movimenti aiuta a capire le tecniche e quindi poi a capire lo spirito. Con *Shen Ming* arriviamo a un punto dove non si tratta più di movimenti. Pratichi la forma così poi puoi dimenticarti della forma. A volte la gente pensa che *Shen Ming* sia qualcosa di magico o mistico. Non lo è. Quando devi fare qualcosa di nuovo, la tensione sale e il corpo rallenta, come per guidare una macchina: quando ti ci abitui i movimenti diventano naturali. Hai *Shen Ming* con qualunque cosa ti sia noto. Quando impari a guidare la macchina, devi pensare a come farlo, ma quando ti sei abituato, non ci devi più pensare. Questo il perché c'è la tradizione di mantenere alcune cose nelle arti marziali, perché saranno sempre una sorpresa se non le hai viste prima.

## Intervento del Gran Maestro Zhong Zhenshan

**Lo stile Wu/Hao è rilassato. La mente va fino in fondo ai piedi. Il Jin viene dal tallone, attraversa la schiena e le spalle e esce dalle mani. Usa la mente per dirigere l'energia. Usa la mente, non la forza. Usa la mente per rilassare il corpo.**

Buongiorno. Voglio iniziare parlando della storia del taijiquan Wu / Hao. Lo stile Wu / Hao è stato creato da Wu Yuxiang. Egli è stato influenzato da entrambi gli stili Chen e Yang. Wu Yuxiang era uno studioso e aveva una alta posizione nel governo. Viveva vicino Yang Luchan e ha studiato con lui. In seguito, ha studiato con Chen Qingping nel villaggio Zhaobao.

Wu Yuxiang è stato a casa di Chen Qingping per un mese e Chen Qingping gli ha insegnato tutto quel che sapeva dello stile Chen. Il fratello di Wu Yuxiang viveva in provincia di Henan in quel momento e aveva trovato un antico manoscritto in un negozio di sale scritto da Wang Zongyue. Wu Yuxiang prese il libro e tornò a casa. E decise di non lavorare più per il governo e di trascorrere tutto il suo tempo a studiare taiji.

Dopo aver studiato gli scritti di Wang Zongyue, ha unito le forme di Chenjiagou e le tecniche di Zhaobao e ha sviluppato lo stile taijiquan Wu / Hao. Per sapere se questa forma era pratica o utile, spesso praticava con persone molto forti e faceva alcuni esperimenti. Ha scritto alcuni libri su cosa ha imparato praticando con quelle persone. Nel 1881, (Wu Yuxiang è morto nel 1880), un suo studente Li Yiyu ha unito le teorie di Wu Yuxiang con il manoscritto di Wang Zongyue e le sue personali esperienze, e ha scritto tre libri. Nella mia città natale Guangfu, questi vengono chiamati i tre libri antichi e sono i più antichi mai scritti sullo stile Wu/Hao.

Wu Yuxiang ha avuto solo due studenti. A causa della sua posizione in società, non aveva bisogno di insegnare. Insegnò a Li Yiyu che insegnò a Hao Weizhen. Hao Weizhen ha insegnato molto. In cinese chiamiamo questo stile Wu, non Wu/Hao perché pronunciamo Wu in maniera differente. In inglese sembra che Wu abbia un solo suono così spesso è chiamato Wu/Hao per distinguerlo dall'altro stile Wu. Il taijiquan stile Wu/Hao ha una struttura più piccola e una posizione più alta delle altre forme. I movimenti sono agili. Ogni mano copre metà del corpo. La mano sinistra copre il lato sinistro del corpo e la destra il lato destro. Se fai un passo avanti, il piede dietro segue. Se fai un passo indietro, il piede davanti segue. Il movimento della parte superiore del corpo è piccolo e controllato dalla vita. La mente deve unire i movimenti. Usare aperture e chiusure per unire i movimenti. Il movimento deve essere guidato dall'energia interna.

### **Come praticare:**

- 1) Praticare posizioni da fermo e in movimento, rilassare il corpo e specialmente la mente.
- 2) Praticare anche la forma 108 movimenti. Iniziare con una posizione media e arrivare a una più alta. Il punto importante è distinguere sostanziale e insostanziale. Mantenere la gamba in piedi piena. Il ginocchio non deve superare la punta del piede.
- 3) Praticare spingere con le mani. Il punto importante qui è capire come ascoltare. Questo aiuterà a capire meglio i movimenti della forma.
- 4) Dopo spingere con le mani, praticare le armi. Cioè spada, sciabola e bastone. Praticare il bastone quotidianamente.

Il taijiquan non è una estensione dello Shaolin. Shaolin non è taijiquan. La differenza principale sta nel come viene rilasciata l'energia. Nello Shaolin, quando il jin/li va verso l'avversario, l'energia del corpo va avanti. Nel taiji Wu/Hao, l'energia prima va giù. L'energia va dai piedi alle mani. Lo stile Wu/Hao è rilassato. La mente va fino in fondo ai piedi. Il Jin viene dal tallone, attraversa la schiena e le spalle e esce dalle mani. Usa la mente per dirigere l'energia. Usa la mente, non la forza. Usa la mente per rilassare il corpo.

Sviluppare l'asse della mente. Citerò due assi. L'asse della mente è dal baihui (sommità del capo) a lo huiyin (perineo), alle caviglie. L'altro è l'asse del corpo per la forma ed è dal dietro della testa alla spina, al coccige, al tallone. Tra questi due l'asse della mente è più importante. Solleva il baihui. Rilassa il resto del corpo e senti l'energia affondare fino al tallone. È come un concetto di rilassare e affondare nel corpo e negli organi interni. Tutto appeso all'asse della mente come appendere un pezzo di carne sulla spina dorsale. Le ossa galleggiano; i muscoli affondano. Quando pratici pensa alle ossa, non ai muscoli.

Se sei rilassato, la gente penserà che non hai energia, mentre stai sviluppando energia rilassandoti. L'energia viene dal terreno. Sviluppa l'energia dell'affondare. Affonda l'energia nel dantian. L'energia va ai piedi e ritorna nel dantian. Per questo noi enfatizziamo la struttura del corpo. La vera energia è prodotta dal rilassamento del corpo. Appena si sviluppa energia vera, questa si accumulerà nelle ossa. Ricordati di usare la mente per rilassare il corpo, e poi svilupperai l'energia dell'affondare. L'energia va dalle ossa alle mani. Usa la mente per unire tutto il corpo.

Un altro principio nello stile Wu/Hao è percepire le tre coordinazioni (san he). Da un punto di vista esterno, la mano corrisponde al piede, il gomito corrisponde al ginocchio, e la spalla corrisponde al bacino (articolazione dell'anca). Corrispondenti non significa che necessariamente debbano essere meccanicamente allineati l'un l'altro. Affonda un po' l'articolazione delle spalle, e anche affonda leggermente il bacino. Affonda nelle quattro posizioni: spalle e anche (kua). Questo affondare permette al braccio di affondare e alla schiena di arrotondarsi. Affonda il polso. E se il ginocchio supera le dita del piede, puoi farti male al ginocchio. Affonda i quattro punti. Senza affondare questi quattro punti, è molto difficile sviluppare l'energia dell'affondare. Spalle e anche allineate. Questi quattro punti devono essere sullo stesso piano così non ti procuri distorsioni.

Poi, allinea gomito e ginocchio, braccio e gamba dello stesso lato. Mantieni i gomiti in giù. Pensa di affondare il gomito nel ginocchio. Il ginocchio ha una sensazione di spingere in alto. Rilassa l'anca, affonda il gomito, e percepisci il ginocchio che sostiene verso l'alto. Sono uniti dal qi come un filo unisce un filo di perle. Pensa sempre al ginocchio che spinge in su e al gomito che tira in giù.

Quindi allinea mani e piedi. Ci sono tre parti: mano con mano, mano con piede e piede con piede. In mano con mano l'attenzione non deve essere solo esterna. La mente osserva le mani lavorare sullo stesso oggetto. Se non si immaginano lavorare sullo stesso oggetto, si dice separate. Quando allinei mano e piede, sappi che lo stile Wu/Hao ha sia lo stile incrociato che dallo stesso lato. In passo e spinta incrociati (spazzolare il ginocchio e spingere), dal punto di vista mano con piede, la mano che spinge è collegata al tallone della gamba vuota. Nella mente, l'energia arriva al piede vuoto. Mano e piede si fermano allo stesso momento.

Esternamente, sembra che la vita guidi il movimento. La mente spinge la mano avanti nella stessa direzione del piede vuoto. La forma è più piccola in questo passo spinta incrociati. Per quanto riguarda il passo dallo stesso lato, fai attenzione al gomito e immagina che il gomito percepisce la sua spinta verso il basso mentre il ginocchio spinge in alto. Il taijiquan stile Wu/Hao ha insieme passo incrociato e dallo stesso lato. Quando colleghi piede con piede, disegna una linea tra i due piedi. Il centro di gravità si muove su questa linea. Wu Yuxiang diceva il nostro passo è come camminare sul bordo di un alto dirupo.

Le tre coordinazioni interne sono *Shen* (spirito), *Qi* (energia) e *Yi* (mente, intento). La chiave è porre attenzione alla respirazione. Usa la mente per porre attenzione al tuo respiro ma non guidarlo. Mente e energia gradualmente si uniranno. Appena l'energia va alle mani, la forza segue. Usando la mente puoi immagazzinare qi, poi usa *yi* per guidare *qi* e sviluppare forza completa.

Quando respiri, all'inizio respira in modo naturale. Appena respiri in modo naturale, il respiro lentamente diventerà addominale. Si può separare in interno e esterno. Internamente senti l'energia scorrere nel corpo. Esternamente, il respiro entra ed esce. Nella mente, pensa all'ombelico che va indietro verso il *mingmen*. Non espandere il petto. Percepisci l'estensione della schiena e l'espansione della parte superiore e inferiore della schiena. Quando espiri, pensa all'energia che affonda nel *dantian* e giù fino ai piedi.

Pensa all'energia che si muove in avanti. Quando inspiri, si espande lateralmente. Quando espiri va avanti. Per padroneggiare ciò, hai bisogno del movimento. Alcuni punti principali da ricordare: il *baihui* spinge leggermente in alto, il mento rientra, la vita è rilassata, il bacino affonda, il coccige rientra. Percepisci la parte bassa della pancia come ruotare in avanti e percepisci forza nella parte superiore delle cosce. Se è corretto, può arrivare al fondo dei piedi. Devi pensare all'*huiyin* che si solleva leggermente in modo da avere una corretta postura.

Nel caso ideale, la spina tirerà dall'alto e affonderà nel bacino. Solleva lo *huiyin*. Non inclinare la testa. Affonda il petto, ma non troppo, in modo naturale. Non tiriamo molto i gomiti verso il basso: sono aperti sul fianco. Espanditi in tutte le direzioni lateralmente. Appena rilassi le spalle, i gomiti affonderanno e anche i polsi. Il gomito non va mai dietro la spalla. Affondare i gomiti aiuta a proteggere i lati del corpo. Arrotondare il *kua*, pensa di spingere le ginocchia in fuori. Affonda i gomiti per proteggere i lati del corpo.

Questi sono i punti basilari per raffinare ciò che caratterizza la pratica del taijiquan Wu/Hao.

Grazie mille per l'opportunità di condividerli con voi questa mattina.

## Intervento del Gran Maestro Sun Yongtian

### **Tutti gli stili qui rappresentati al Simposio sono ottimi. Il punto fondamentale è: praticate in modo corretto?**

Buongiorno a tutti. Oggi parlerò degli aspetti specifici del Taijiquan Stile Sun. Disquisirò poi di come migliorare la propria salute ed equilibrare la mente.

Lo Stile Sun prese origine dal Gran Maestro Sun Lutang che collegò lo Xing Yi, il Bagua e il Taijiquan in un unico sistema. In quel periodo lo Stile Sun era a volte definito di “apertura e chiusura” e “il Taijiquan dei nove passi”.

Questa dinamica di “apertura e chiusura” è una delle peculiarità dello Stile Sun. La nostra frusta semplice è diversa dagli altri stili del Taijiquan. Un'altra caratteristica particolare è il movimento dei piedi e dei passi in avanti e a seguire.

La prima cosa da imparare nella pratica dello Stile Sun è come eseguire i movimenti di “apertura e chiusura”. Si impara in seguito la spazzolata al ginocchio e i calci e la Ragazza di Giada Lancia la Spola. Praticando questi movimenti come prima cosa, potrete gradualmente perfezionare lo Stile Sun.

Vi dimostrerò il movimento corretto di “apertura e chiusura”. Se osservate l'angolazione del ginocchio, l'angolo dovrebbe essere a 135° in avanti rispetto alla verticale (90°). La connessione tra l'articolazione dell'anca e il ginocchio dovrebbe essere comoda: non inclinatevi né in avanti né indietro. Il movimento di “apertura e chiusura” appare piuttosto semplice ma, per farlo in modo appropriato, dovete prestare attenzione ai dettagli.

Dobbiamo fare attenzione a come usiamo le ginocchia. C'è infatti un notevole carico di peso alle ginocchia e dobbiamo essere attenti a non sovraccaricarle. Visto che ci muoviamo molto lentamente, le ginocchia sostengono un maggior peso e possiamo migliorare la forza delle gambe grazie a un uso corretto. Solitamente, con l'avanzare dell'età, le gambe si indeboliscono ma, con una pratica costante, possiamo ritardarne il declino. Come per ogni attività, nei nostri esercizi c'è la giusta quantità di tolleranza al carico di peso. Se usiamo il metodo corretto possiamo rinforzare le gambe ma, se esageriamo, possiamo logorare le ginocchia.

Un altro requisito è che la testa dovrebbe essere eretta e sospesa e gli occhi dovrebbero guardare avanti. Evitate di inclinare il collo e di guardare in basso perché distorcerebbe la pratica.

Le sequenze di apertura sono forse un po' più difficili rispetto agli altri stili. Se osservate i movimenti vedete che il peso si sposta spesso; il peso si sposta, il corpo ruota, le gambe ruotano e ci sono quindi molti aggiustamenti. Abbiamo poi la spazzolata al ginocchio e i calci e anche queste tecniche hanno delle prerogative particolari. (il Gran Maestro oscilla leggermente mentre dimostra il movimento.) Ecco, appare così! Forse non proprio corretto, ma vi rendete conto che è difficile restare in equilibrio se i dettagli non sono corretti. In un solo movimento c'è tanto spostamento di peso e tante variazioni nel movimento dei piedi. (Continua a dimostrare una serie di movimenti.) Quindi anche essere leggermente fuori posizione influisce sulla stabilità. Le nostre posizioni sono alte ma in realtà conta poco la posizione alta o bassa; l'importante è che le nostre posizioni siano piuttosto stabili.

Che dire del Respingere la Scimmia? (Dimostrazione). Ogni movimento ha un punto di rotazione. Se non vi concentrate su questo aspetto e vi trovate leggermente fuori perno potete perdere l'equilibrio. Se la posizione è più alta, è più facile essere stabile. Non dovete abbassare le posizioni se praticate per migliorare la salute e non vi prefiggete di diventare un insegnante o un Maestro; restate più alti, sentitevi comodi e migliorate la vostra salute.

Un'altra caratteristica del nostro movimento di “apertura e chiusura” è che fa muovere il torace. Allenando e flettendo il torace possiamo incrementare la funzione polmonare e la circolazione del sangue. Forse il Taijiquan Stile Sun non è così noto ma una volta che iniziate a praticare affinerete il corpo e la mente.

Nel passato, si diceva che al livello principianti della pratica dello Stile Sun sembra come se nuotassimo nell'acqua. Quando raggiungiamo il secondo livello sembra come se camminassimo nell'acqua. Al terzo livello si cammina sul ghiaccio, stando molto attenti a non sfondarlo.

Tutti gli stili qui rappresentati al Simposio sono ottimi. Il punto focale è: praticate in modo corretto? Una volta compresi i punti chiave della pratica non importa se restate in piedi più in alto o più in basso, estendendovi in un'ampia struttura o raccogliendovi in una inferiore. Sun Lutang una volta disse che la forma esterna non è tanto importante come lo è evitare di trattenere il respiro all'interno. Lo Stile Sun è un esercizio salutare ed è anche un'attività culturale e filosofica.

Fatemi condividere la mia esperienza con voi. Quando ero giovane lavoravo per il Governo ed ero un semplice impiegato. La mia vita cambiò completamente per via dello studio del Taijiquan e del mio divenire parte della sua cultura. Posso essere turbato ma se pratico una volta inizio a sentirmi più a mio agio, più felice e rilassato.

Attraverso la pratica possiamo calmare la mente e una volta calmata la mente possiamo essere molto felici. Possiamo allora leggere molti libri, concentrarci sui nostri studi e comprendere molti aspetti della nostra vita e della nostra pratica. Possiamo lavorare sodo e conseguire molto. Risolvendo le avversità siamo in grado di perfezionare le nostre capacità e, una volta che la mente si è calmata, possiamo comprendere cos'è giusto e cos'è sbagliato e sciogliere i conflitti.

Progredendo nei miei studi e nella pratica, ho cominciato anche a progredire attraverso i livelli al lavoro, divenendo infine presidente della società. La mia pratica mi ha aiutato a superare i conflitti e le difficoltà. Il Taijiquan aiuterà tutti noi a diventare persone molto proficue nel futuro.

Il Taijiquan è una parte molto critica di progresso sanitario e personale. Ognuno di noi incontra situazioni difficili sia in ambito familiare che lavorativo. A volte capita di incontrarci per un aperitivo per discutere di varie tematiche e di altri problemi più privati. Dopo aver praticato Taijiquan possiamo rasserenare la mente instabile e, rendendoci conto che sono solo inezie, recuperiamo il nostro buon umore.

Siamo tutti entusiasti del Taijiquan e dovremmo praticare ogni giorno e con costanza. Provate. Se siete irritati, trovate un luogo e praticate una o due volte e rasserenate la mente. Se siamo felici e in salute saremo fortunati nella vita.

Per prima cosa dovremmo imparare correttamente le tecniche; in un secondo momento, dobbiamo praticare assiduamente. Anche se non avete tempo, ritagliatevi il vostro tempo e fatelo. Praticate ogni giorno, pur se solo per 15 minuti, e ne vedrete sicuramente i risultati. Ciò non significa che il Taijiquan risolverà tutti i vostri problemi. Dovete lo stesso andare a visitare un dottore se vi ammalate (risate). Prendete le medicine! Una volta che praticate Taijiquan non diverrete necessariamente Presidenti! (altre risate)

Per riassumere, il Taijiquan vi aiuterà a rasserenarvi. In seguito, possiamo approfondire la nostra comprensione degli aspetti culturali e filosofici della nostra pratica e migliorare di conseguenza le nostre capacità di gioire della vita familiare e accrescere l'efficacia sul lavoro. Questo aspetto è un profondo risultato del nostro studio e della nostra pratica. Possiamo avere una routine abituale che equilibra la nostra vita, avere una vita appagante, una famiglia felice e se diventiamo Presidente va bene anche questo. (applauso).

Se ci sono domande, per favore chiedetemi.

*D -- Nel "movimento di apertura e chiusura", che mi dice dell'impostazione respiratoria? Inoltre, qual è la sua comprensione della mente "Wuji"?*

R -- La seconda domanda richiederebbe troppo tempo! (risate). Risponderò su questo più in là. Come respirare? Respirate in modo naturale. Perché naturale? Permettetemi un esempio: se state correndo sulla strada il respiro sarà più accelerato; se camminate il respiro sarà più lento. Il pensiero che io debba inspirare se avanzo a sinistra o espirare interrompe il naturale flusso dei movimenti: semplicemente fatelo in modo naturale.

*D -- Può accennare al Movimento delle Nuvole dello Stile Sun?*

R -- È simile agli altri stili ma esistono alcune differenze basilari. Fatemelo dimostrare. (dimostrazione) Mi chiede come usarlo in un'applicazione marziale o solo come eseguirlo?

*D -- Come muove le mani?*

R -- Ecco, è così che muovete le mani.

*D -- Può parlarci degli elementi dello Xing Yi e del Bagua inseriti nello Stile Sun?*

R -- Sun Lutang riprese l'idea e gli elementi della forma dello Xing Yi e aggiunse gli elementi del movimento combinati all'immobilità del Bagua. Lo Xing Yi enfatizza l'intento interiore con i movimenti esterni. Il Bagua unifica movimento e immobilità. Egli mischiò queste influenze nei suoi movimenti del Taijiquan. Nei movimenti dei piedi possiamo intravedere un accenno del sapore del Bagua, ma non dovremmo enfatizzare né gli elementi dello Xing Yi né quelli del Bagua a spese delle fondamenta – che è il Taijiquan. Sun Lutang è stato molto chiaro su quest'aspetto nei suoi scritti. Per esempio nella Deviazione, nella Parata e nel Colpire con un Pugno il Pugno è dello stile Xing Yi ma non dobbiamo farlo così ovviamente. È chiaro?

*D -- Nel movimento dei piedi, ho notato che c'è un balzo o un avanzamento in avanti del corpo. È corretto?*

R -- In realtà non è un avanzamento in avanti. Non saltate, semplicemente fate un passo avanti e poi chiudete con il passo a seguire da dietro.



D -- *Si avvanza oltre la base di appoggio?*

R -- No, è solo un passo avanti, seguito dal passo di chiusura.

D -- *Nell'applicazione delle tecniche al di fuori della pratica della forma ci si avvale delle applicazioni dello Xing Yi e del Bagua?*

R -- Sì, possiamo vedere alcuni movimenti con questi elementi. Per favore salite sul palco! (applauso) (Il Gran Maestro Sun emette una serie di attacchi fulminei su un volontario.) Ecco uno Hsing-I, ecco un Pugno, è il colpo dello Xing Yi, ma non usiamo il movimento dei piedi dello Xing Yi. Usando i passi a forma di V del Bagua, possiamo ruotare e generare molta forza, ma gli elementi del Taijiquan incentivano un'energia di raccolta e di preparazione di rilascio d'energia senza una reale esplosione. Quando pratichiamo semplicemente la forma, è molto diverso rispetto alla vera e propria applicazione nel combattimento. Per esempio, nella Frusta Semplice alcuni dicono che stiamo attaccando in due direzioni avanti e dietro ma nell'applicazione in realtà è diverso. Ve lo dimostrerò. Ecco la forma ed ecco l'applicazione. (il Gran Maestro Sun sale, spazza via il braccio e colpisce il volontario sulla gamba anteriore.) Anche altri Stili hanno la Frusta Semplice e le applicazioni spesso sono differenti dalla pratica della forma. Molti allievi padroneggiano la forma ma non ne comprendono le applicazioni. Avete capito ora? Grazie per essere saliti! (applauso)

D -- *Bisognerebbe praticare lo Xing Yi e il Bagua come studio complementare al Taijiquan? O è meglio focalizzarsi su uno stile?*

R -- Sun Lutang imparò prima lo Xing Yi, poi il Bagua e imparò in seguito il Taijiquan. Sulla base di queste esperienze creò il suo stile collegandoli insieme. Per ora, dovremmo solo praticare il suo stile.

D -- *Nel 1982 ha incontrato la Maestra Sun Jianyun. Ci può accennare alle sue esperienze con lei?*

R -- A causa della limitazione di tempo dovrò essere conciso. Da giovanissimo ho iniziato a studiare la Boxe Shaolin ritenendo che il Taijiquan fosse solo per anziani. La Boxe Lunga che praticavo era meravigliosa e in realtà non comprendevo il Taijiquan. Mi accorsi di essere attratto dalla Maestra Sun Jianyun sia per le sue attività culturali che per i suoi traguardi. Mi interessava la sua acquisita comprensione della cultura classica cinese perché non solo insegnava le destrezze del Taijiquan, insegnava anche la teoria e parlava del Taijiquan come stile di vita.

D -- *Può spiegare lo scopo del passo a seguire nello Stile Sun? Come è coordinato il rilascio d'energia con il movimento dei piedi?*

R -- Osservate il movimento della Spazzolata. Se lo faccio in questo modo è sbagliato: la mano, il movimento e i passi arrivano allo stesso tempo. Fate un passo avanti, seguite e arrivate insieme. Il Taijiquan ha uno scopo di auto difesa ed è un'arte marziale. Se vogliamo attaccare, dobbiamo arrivare al punto di attacco in modo coordinato. Il passo a seguire è usato per stare vicino all'opponente e ci mantiene vicini e pronti a colpire ancora. Salite su per favore. (Di nuovo rilascia una serie di colpi, fermandosi a un centimetro esatto dal volontario.) Se non ti seguio col passo non posso raggiungerli. È chiaro ora? (grande applauso)

Grazie mille!

## Intervento del Gran Maestro Ma Hailong

**Mantenere la testa eretta è molto importante. È necessario spingere la testa verso l'alto per agevolare una buona funzione del sistema nervoso; la sua elevazione infatti apre alle cellule nervose la via lungo la spina dorsale per trasmettere segnali al tuo corpo senza incontrare alcuna resistenza.**

Buongiorno. Esiste una forte connessione tra il taiji stile Yang e lo stile Wu. Il mio bisnonno, Wu Quanyou, studiò con Yang Luchan e in seguito modificò e rese più morbida la forma eliminando i salti e le emissioni di fajin. Mio nonno, Wu Janquan, fu invitato a Shangai nel 1928 dall'amministrazione locale della città e nel 1932 fondò un'associazione di taiji. Pur essendo molto severo, mio nonno si rivolgeva ai suoi studenti con grande generosità e cortesia e io ho quindi seguito i suoi insegnamenti. La sua peculiarità era trattare la gente con buone maniere ed essere molto severo con se stesso ed è per questo che godeva di grande rispetto in vita. Anche i miei genitori, Wu Yinghua e Ma Yuehliang, possedevano uno stile simile al suo.

Parlerò ora del legame tra lo stile Wu e la cultura tradizionale cinese. Un libro famoso di Wang Zongyue sulla teoria del taiji dice che tutto il corpo deve essere leggero e agile ad ogni piccolo movimento e che l'energia si deve trasmettere in tutto il corpo. La mente deve essere permeata dal qi grazie all'interiorizzazione del proprio spirito. Ho sempre ritenuto questo principio davvero importante ed è il principio chiave da seguire per fare progressi. Su questa base fu sviluppato lo stile rilassato e morbido del taiji con ottimi riscontri in società. I principi dello stile Wu sono simili a quelli illustrati nel libro di Wang Zongyue.

Il primo principio del taiji stile Wu è **eretto e centrato**. La parte superiore del corpo deve stare in posizione eretta e i piedi sono alla stessa distanza della larghezza spalle. Dalla sommità, la posizione dell'arco ricorda una forma rettangolare. Eleva il baihui (la sommità della testa) e fai rientrare leggermente il mento per aiutare a estendere e stirare non solo la schiena ma anche la spina dorsale. Lo stesso principio si applica alle altre posizioni. Il corpo è in posizione verticale e segue le direzioni dei passi (i cinque passi). Il coccige deve essere al centro e lo shen (lo spirito) deve elevarsi alla sommità della testa. Mantenere la testa eretta è fondamentale ed è necessario sollevare la testa per garantire una buona funzione del sistema nervoso. La sua elevazione infatti apre alle cellule nervose la via lungo la spina dorsale per trasmettere segnali al tuo corpo senza alcuna resistenza. Se non spingi la testa verso l'alto, pur lavorando sodo, i benefici saranno di molto inferiori.

Il secondo principio è **vitale e agile**. Ti dovresti sentire stabile, comodo e sereno. Rilassa tutto il corpo: dovresti essere molto morbido e rilassato ma non accasciato o lasco. L'energia viene fuori ma non si vede troppo. Devi essere altamente concentrato e non distratto da altre cose. Ad alcune persone piace praticare con la musica ma, secondo me, l'ascolto della musica forse non è la cosa giusta da fare durante la pratica. La musica può infatti influenzare le emozioni rendendo difficile mantenere una mente tranquilla; con una mente calma infatti è facile non sviluppare rigidità a livello fisico.

Il terzo principio è **leggero e agile**. La forza è interna al corpo e l'energia interna non si mostra all'esterno ed è questa la differenza più importante tra il taijiquan e le altre arti marziali. Non è facile raggiungerla e bisogna essere molto sensibili. Nel caso di un oggetto molto sensibile (come una scala graduata) non puoi aggiungere neanche una piuma senza farla inclinare ed è proprio il tipo di sensibilità che devi ricercare. Significa anche che comprendi il Jin (energia raffinata) di cui abbiamo parlato la volta scorsa. L'unico modo per sviluppare tale sensibilità è di praticare costantemente e a lungo.

Il quarto principio è **circolare e vitale**. Anche questo principio richiede molto sforzo e molto tempo per realizzarlo. Vitale significa sbarazzarsi della rigidità. Nella pratica presta attenzione ai palmi, agli occhi, alla parte superiore del corpo, le gambe, i passi e impara a sforzarti continuamente a focalizzarti simultaneamente su ogni parte del corpo. Durante la dinastia Song (960-1169), un poeta influente prospettò che l'espressione spontanea fosse la massima virtù. Scrivere le prime parole che vengono in mente indica come esprimi la tua mente e il tuo pensiero. Ci deve essere spontaneità ed espressività esattamente come nel taijiquan. Seguiamo i principi, facciamo la forma e comprendiamo lo yin e lo yang, ma c'è un altro livello: eseguiamo ancora la forma, ma è ora una forma libera e spontanea: la spontaneità è il massimo livello e sono in pochi a essere spontanei.

È anche molto importante collegare tranquillamente l'energia della forma. Ogni movimento deve essere circolare e disteso e le transizioni tra un movimento e l'altro devono inoltre essere morbidi e continue. Quando le transizioni non vengono fatte bene l'efficacia della forma è inferiore. Nei classici del taiji, si dice che il tuo qi e la tua mente devono sentirsi vigorosi nel corpo; quando il qi è intenso, il corpo interno sarà più efficace e per qi non si intende il mero respiro. Molti atleti si concentrano sulla quantità di ossigeno in grado di incamerare ed è uno degli studi attuali di ricerca. La domanda è quanto ossigeno si può avere nel proprio corpo. A mio avviso, il taiji è uno degli esercizi capaci di incrementare i livelli di saturazione d'ossigeno nel corpo.

Essere agile, leggero e morbido nelle transizioni aiuta il qi a diventare rigoglioso e a incrementare i livelli di ossigeno nel corpo. Il glucosio è la più importante fonte d'energia nel corpo e quando si trasforma in energia lo può

fare sia velocemente che lentamente. La corsa su brevi distanze richiede tanta energia in breve tempo, si brucia rapidamente glucosio e sopraggiunge all'improvviso un'intensa energia. La conseguenza è che tante tossine restano nel corpo, come l'acido lattico e non va bene per i tuoi organi interni. Gli scienziati stanno studiando come eliminarlo o trasformarlo. Nel taiji invece è possibile mantenere alti livelli di ossigeno nel corpo durante la pratica e in questo contesto l'acido lattico si trasforma in diossido di carbonio e in acqua. A mio parere quindi il taiji è anche aerobico.

Il quinto principio è **calmo e concentrato**. Mi dilungherò poco su questo argomento. Per interiorizzare mente e spirito devi essere concentrato. L'energia interna cresce quando riesci a sviluppare una forte concentrazione e in quello stato il corpo svilupperà la massima concentrazione di energia e di ossigeno. Un'alta quantità di ossigeno nel sangue nutre gli organi in modo da farti sentire meglio e essere sano.

Secondo me, Il taijiquan è una delle arti marziali che è stata molto influenzata dalla cultura cinese, comprese le filosofie Taoiste, Buddiste e di Confucio. La notte scorsa condividevamo a una tavola rotonda le nostre opinioni sul taijiquan e spiegavamo la stessa cosa in termini diversi. Il taiji è una grande famiglia e ci è voluto molto tempo e tanta organizzazione per la sua evoluzione. Penso sempre a come superare le barriere linguistiche e a come insegnare più chiaramente il taiji agli allievi (applauso).

Sarei ora felice di rispondere alle vostre eventuali domande:

*D. Quanto dovrebbero essere alti i livelli di ossigeno nel sangue?*

R. Dipende dalla persona. Gli atleti hanno bisogno di una maggiore quantità di ossigeno.

*D. Definisca, per favore "wuji mind"*

R. È un argomento molto complicato. Nel Yi Jing è scritto che wuji si trasforma in taiji. Taiji è la trasformazione dei due fenomeni, che diventano prima quattro e poi otto: il Bagua. L'Yi Jing è il libro più antico su questa teoria. In questo contesto posso solo condividere la mia personale esperienza. La vita riflette uno stato indistinto di yin e yang e le cose non sono solo in un modo o nell'altro: sono amalgamate. Quando sopraggiunge un pensiero alla mente si verificherà una separazione di yin e yang. Il simbolo circolare del taiji rimane immutato e all'interno, quando la mente si muove, viviamo l'esperienza dell'interazione di yin e yang. Nella vita avvengono eventi belli e brutti: yin potrebbe riflettere gli eventi negativi, yang gli eventi positivi e non si realizza sempre un equilibrio pari al 50% e non sempre lo yin e lo yang è presente al 100%. Nel simbolo del taiji c'è un punto nero nel campo bianco e un punto bianco nel campo nero. La vita è imperfetta e la filosofia taiji ci mostra come sia sempre presente e salutare il potenziale del cambiamento. Ti aiuterà ad affrontare nella vita sia il bene che il male.  
Grazie.

## Intervento del Gran Maestro He Youlu

**Lo stile He è naturale e giocoso. Il movimento e lo spirito sono combinati e coordinati l'un l'altro al più alto livello.**

Oggi vorrei parlare di alcune delle caratteristiche e della storia dello stile. Pochi giorni fa abbiamo avuto un workshop sulla forma 10 dello stile e ho ricevuto alcune domande dal gruppo e vorrei cogliere l'occasione per rispondere.

Il taijiquan He è stato fondato circa 200 anni fa. Il fondatore, He Zhaoyuan, era un contemporaneo di Yang Luchan (1799-1872) e Wu Yuxiang (1813-1880). Due fattori hanno influenzato il suo sviluppo. In primo luogo, la famiglia di He Zhaoyuan era esperta in medicina cinese e ha usato questa base per la filosofia dello stile. Pochi giorni fa, quando abbiamo praticato insieme, forse avete potuto sentire che è morbido e confortevole. Il secondo fattore è che il cognato di He Zhaoyuan lavorava per il governo Qing, nella reggia, ed era un noto studioso. He era specializzato in filosofia Neo-confuciana. Ogni movimento ha la teoria e la filosofia dietro di sé.

Ora mi si permetta introdurre alcune delle caratteristiche e applicazioni del nostro stile. Molta gente mi chiede: "Perché pratici taijiquan? Per cosa lo stai facendo? "

In primo luogo, il taijiquan promuove la salute, perché i movimenti sono abbinati alle forme del corpo. Il nostro principio è che i movimenti naturali possono nutrire il corpo. Ad esempio, il ginocchio è un'articolazione complicata, ha un movimento di base in avanti e in indietro. Non ama torcersi o piegarsi in modo innaturale. Così si pratica tenendo questo concetto di base in mente. Storcere il ginocchio non è corretto. Le forme seguono la funzione del corpo. La velocità delle nostre forme ha un flusso naturale, come camminare. I metodi di respirazione non sono intenzionalmente coordinati con i movimenti perché il nostro ritmo è più veloce. Il respiro si mantiene naturale: l'obiettivo è avere un ritmo respiratorio profondo, lungo e liscio. La nostra filosofia è che la natura è il centro. Questa pratica naturale può migliorare la nostra salute.

La seconda caratteristica è molto speciale. Nelle applicazioni e negli esercizi a due come spingere con le mani, usiamo energia dolce per neutralizzare e prendere in prestito la forza dell'avversario per vincerlo. Queste caratteristiche distinguono il taijiquan dalle altre arti marziali. Voi tutti avete familiarità con il fondatore dello stile Yang, Yang Luchan. Quando era a Pechino era chiamato "Yang l'insuperabile". Se vuoi capire le caratteristiche del taijiquan, devi conoscere le applicazioni. Come possiamo usare la forza dell'altro e rinviarli? La chiave è la malleabilità: quando uno ti spinge, non spingere a tua volta e non crollare. I movimenti devono essere agili e vivi, lisci, leggeri e flessibili. Devi essere in grado di ritirarti ed attaccare con la velocità e il tempo corretti.

Un'altra caratteristica è che il movimento e la teoria si combinano insieme durante la pratica. È necessario tenerle a mente entrambe durante le applicazioni. Quando si pratica da soli, è necessario visualizzare un avversario immaginario.

Questo movimento, per esempio: 3 Armonie del Guerriero di Buddha, lo mostro. È molto liscio e naturale. Qual è l'applicazione? Lo mostro. Il taijiquan ha tecniche offensive e difensive, principalmente parare, tirare indietro ruotando, premere e spingere. Ora questo movimento unisce tutti questi punti chiave e tecniche. La mia mano entra in contatto: questo è parare; giro il corpo: questo è tirare indietro ruotando. In un movimento ho tutte e 4 le energie. Se lui si ritira spingo; se la sua forza è troppo forte, io cedo e gliela reindirizzo utilizzando tirare indietro ruotando.

Ti significa corpo, Yong significa applicazione. Sentirete un sacco di gente parlare di Ti Yong. Ciò significa che il movimento del corpo deve corrispondere all'applicazione. La forma del corpo e la tecnica utilizzata devono corrispondere. Il taijiquan è flessibile e la strategia deve cambiare con la situazione in arrivo. Ascolta il tuo avversario. Se lui spinge molto forte si deve usare un movimento circolare per cedere, deviare e rinviarli la sua energia.

Per riassumere: lo stile He viene eseguito a un ritmo naturale che permette alle articolazioni di rispondere senza sforzo né sovraccarico. Unisce "3 in 1": mani, passi e corpo arrivano allo stesso tempo creando una forza unificata del corpo. L'uso intenzionale della forza non è naturale. Lo stile He è naturale e giocoso. La forma del corpo, il movimento e lo spirito sono combinati e coordinati insieme al più alto livello.

Ci sono domande?

**D - Lo stile He si è sviluppato come un unico sistema o è stato influenzato dagli stili Yang o Chen?**

**R.** Lo stile viene dalla Contea Wen, Provincia di Henan, città natale anche dello Stile Chen. Entrambi sviluppati in due piccoli villaggi di quella contea: Chenjiagou e Zhaobao. Sono a meno di un miglio di distanza. A causa di

questa prossimità, naturalmente ci sono state delle influenze crociate. Lo stile He di taijiquan è diverso dallo stile Zhaobao. 400 anni fa, il pugno lungo fu sviluppato durante la dinastia Song. I nomi Forma Lunga di boxe sono familiari, come la gru bianca apre le ali, frusta semplice, ecc, ma vengono eseguiti in modo diverso. Questi nomi sono stati tramandati. Più tardi la filosofia taiji è stata combinata con le arti marziali per creare quello che oggi chiamiamo taijiquan.

**D- Quali armi si praticano nello stile?**

R. Spada, spadona, bastone, lancia.

**D- Nella forma lunga dello stile ci sono calci?**

R. Sì, mi permetta di mostrare un po' di calci.

**D- Potrebbe dirci quali libri si trovano sullo stile in inglese?**

R. Io ho scritto He Style Taijiquan. Qui c'è l'ISBN: #9787535041197 #. Si può anche visitare il mio sito: <http://www.hstaiji.com.cn>

Naturalmente, in questo momento è tutto in cinese, ma stiamo lavorando per aggiungere una sezione in inglese.

Grazie mille!