

Editoriale

Dave Barrett, direttore responsabile

Sai davvero che stai andando da qualche parte quando devi stare seduto su un aereo per 12 ore per arrivarci. Emergendo dall'area arrivi internazionali nella folla di centinaia di persone che aspettavano la loro gente, abbiamo visto il logo dell'Associazione e ci siamo incontrati con i nostri amici sorridenti: Wei e Ning, la figlia del maestro Yang Jun. Ci hanno condotto ad un autobus che ci stava aspettando e così è cominciata la nostra avventura in Cina. Per i 20 giorni seguenti abbiamo viaggiato nel cuore della Cina, visitando posti che hanno incantato poeti e pittori per migliaia di anni.

Il giorno seguente abbiamo praticato taiji in un viale dietro l'albergo; un gruppo di 50 stranieri e il Maestro Yang Jun alle prime luci di una mattina di Shanghai. Di tanto in tanto dovevamo rompere le fila per lasciar passare una bicicletta. Shanghai è una città così cosmopolita che il nostro gruppo difficilmente attraeva un secondo sguardo. Salendo sui nostri bus per la nostra prima escursione avevamo il gioioso buon umore di una scolaresca in gita in campagna. Vedendo Shanghai sfilare dai finestrini, ognuno era sorpreso dalla vitalità della vita di strada, i negozi erano pieni di attività e ognuno era occupato dal suo lavoro. La stessa scena è stata rappresentata per tutto il viaggio, l'incredibile energia dell'economia cinese e l'inesauribile creatività della sua forza lavoro.

Camminando nel villaggio di Zhouzhang ci siamo lasciati dietro la Cina moderna e abbiamo vagato attraverso una città di canali e alberi pendenti, graziosi ponti e case che erano sopravvissute agli sconvolgimenti degli ultimi 400 anni della storia cinese. In una residenza, l'ordinata serenità dei palazzi e dei giardini, la rara eleganza della bellezza della dinastia Ming (1368-1644) era molto impressionante. Mentre il villaggio era pieno di turisti e di venditori vocanti in inglese "Salve, salve, vieni a dare un'occhiata!" ci rimanevano echi di un più calmo, più lento luogo di vita; barche fluttuanti invece di bus e motociclette. Quella sera eravamo su una barca per visitare il cuore di Shanghai dal lungomare e eravamo ritornati nella Cina moderna. Questo è stato un tema costante del nostro viaggio: viaggiare nel tempo, dal moderno all'antico e viceversa, spesso nello stesso pomeriggio.

Il nostro volo il pomeriggio successivo per la città di Huangshan ha avuto un inesplicabile ritardo di più di due ore. Anche questo è stato un tema del nostro viaggio: corse agli aeroporti, spedizione bagagli per un gruppo di 50 persone e attese di varie ore aspettando l'aereo. Fortunatamente avevamo alcuni bambini con noi: la brava Stephanie (8) del Montreal e i figli del Maestro Yang Jun: Ning (13) e Yajie (3) cosicché abbiamo trascorso questi ritardi tirando aeroplanini di carta o giocando a palla a volo con un pallone o solo con un suo succedaneo. Siamo arrivati alla città di Huangshan a mezzanotte. Il ristorante ed il personale ci avevano aspettato per 3 ore e così siamo stati obbligati a sederci e godere delle specialità Anhui locali come rane stufate e serpenti saltati. Durante la pratica mattutina sotto i cornicioni dell'albergo, il cielo si è aperto, sono caduti fulmini nelle vicinanze e ha piovuto a dirotto.

Abbiamo lasciato i nostri pesanti bagagli all'albergo e solo con una ventiquattre per le cose essenziali siamo saliti in bus per arrivare sulla montagna Gialla e abbiamo passato la notte sul Picco del paravento di giada.

TAI CHI CHUAN

Direttore capo
Yang Jun

Direttore responsabile
Dave Barrett

Contributi

Yang Jun
Dave Barrett
Mui Gek Chan
Pat Rice
Françoise Desagnant
Anne Buchanan
Susan Smith
JoAnne Sellars
Jorge Catino
Han Hoong Wang
Glenda Liu Quarnstrom
Erwin Jongh Visscher

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.

Le nuvole erano basse, i tuoni frequenti e la pioggia spessa. Abbiamo cominciato ad arrampicarci sui gradini della funivia, la prima di mille che avremmo fatto, guardando attraverso la foschia e immaginandoci che cosa c'era sopra. Le cabine erano per sei e mentre salivamo in una nuvola non potevamo vedere la prossima torre dei cavi. Circa a metà viaggio la foschia ha cominciato ad aprirsi, i miei compagni di viaggio hanno respirato di gioia, uno ha cominciato a piangere per la bellezza rivelata. Eravamo in uno scenario così differente, così di un altro mondo benché familiare per i rotoli dipinti, che devo mettere in conto questo come una delle scene più emozionanti della mia vita.

Per le successive 24 ore siamo stati in un paesaggio verticale di pinnacoli torreggianti, tra foschie e antichi pini. Quel pomeriggio il cielo si è schiarito e quando abbiamo fatto le vecchie rotte intorno alla montagna Gialla con nomi come "un filo del cielo", "coraggio a prova di parete", "una scala di cento gradini di nuvole". Tutte erano scavate in granito vivo, alcune su precipizi con guide di catene corrimano e una calata verticale di 800 metri. Il tramonto in Huangshan: panorami che scomparivano nel lontano orizzonte di montagne senza fine, aria fresca e stelle; questo era un vero paradiso in terra.

Il mattino seguente molti di noi si sono svegliati alle 4 per vedere l'alba irrompere tra le montagne. La nostra pratica mattutina sulla terrazza di fronte al Picco della tenda di giada è stato ispirante. Mentre mi sono girato per completare "volo diagonale" mi sono sentito come se stessi librandomi tra le montagne come i saggi immortali dell'antichità. Alcuni di noi hanno deciso di scalare il Picco della capitale celeste quel mattino, passando attraverso il pino del benvenuto, attraverso il Ponte celeste e cominciando i gradini verso l'alto, proprio in alto. Circa a metà cammino, in un battito di cuore, le nuvole sono esplose, scoppiati tuoni ed è cominciato a diluviare. La nostra intrepida guida ha scosso la testa e noi ci siamo sentiti sollevati di ritornare indietro, perché veramente volevamo sopravvivere a questa escursione per vedere più Cina!

Rientrando dal Picco del paravento di giada, ho incontrato un portatore con due grandi cesti appesi ad un palo di bambù che teneva sulla spalla. Aveva un bastone da viaggio, rivestito in acciaio, con un V tagliato in cima e di tanto in tanto si fermava, metteva il

bastone sotto l'incrocio del palo e riposava. Suppongo che fosse sui sessanta anni, piegato come un levriero grigio, in pantaloncini e scarpe di tela, camicia avvolta intorno alle spalle sotto l'acqua scrosciante. Si stava arrampicando da quasi tre ore dalla città sotto portandosi verdure in un cesto e una piccola fotocopiatrice nell'altro. Guardandolo arrampicarsi sui gradini, il suo gongfu era profondo e impressionante. C'era un vecchio ritmo nel suo lavoro: un passo, poi bilanciava il peso leggermente e aspettava la reazione in avanti per fare il prossimo passo. Ogni cosa all'albergo del Picco di giada, dai cucchiari da zuppa ai pannelli di compensato, sono stati portati su da portatori sui gradini verticali. Naturalmente questo è durato per centinaia di anni a Huangshan; tutte le famiglie della città di sotto hanno scalato questi gradini per generazioni. In cima lo vidi con i cesti vuoti e non penso che i suoi piedi toccassero il suolo.

Quel pomeriggio, ritornando sulla linea della funivia, nei bus, scendendo nel miasma di caldo, inquinamento e rumore che è la Cina moderna, c'era ancora il chiaro vento di Huangshan che soffiava nelle nostre menti.

Dall'altra parte della strada del nostro albergo nella città di Huangshan c'era un parco con la statua più strana: metà cammello e metà sfinge, che ci guardava praticare taiji mentre l'indimenticabile sole sorgeva dall'orizzonte. La maggioranza dei gruppi di pratica stavano già lasciando il parco mentre noi alle 6:30 ci radunavamo. Subito abbiamo scoperto che anche a quell'ora del giorno il caldo nella Cina meridionale è come indossare un maglione di lana umido.

Abbiamo esplorato due villaggi: Xidi e Hong, intatti fin dalla dinastia Qing (1644-1911).

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

Maestro Yang Jun

Dipartimento della Formazione

yangjun@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

Erano labirinti di strade strette e vecchi templi nel sole bollente di mezzogiorno. Nel pomeriggio, aspettando i ritardatari per tornare ai bus, insegnavo a Stephanie e Ning come far rimbalzare le pietre sullo stagno del loto circostante il villaggio Hong. Anche il piccolo Yajie voleva giocare, gettando manciate di pietre in acqua e alzando le braccia come se avesse fatto gol nella Coppa del mondo. Anche il maestro Yang Jun si è unito a noi, lanciando pietre lontano sull'acqua. Per un momento i carichi del suo ruolo di capo viaggio sono scivolati via e si è messo a saltare di gioia dopo un lancio particolarmente buono. Il nostro volo di ritorno a Shanghai ha avuto le solite due ore di ritardo. Siamo rientrati in albergo a Shanghai alle 1 di mattina per svegliarsi alle 5:30 per il volo verso Chengdu.

Ormai nel nostro gruppo si era formato un ammirabile spirito di corpo: disponibile, giocoso, paziente e felice. Il viaggio cominciò a prendere il suo pedaggio con l'insorgere di alcune malattie causate dal cambiamento nella dieta e dalla mancanza di sonno. Alcuni intervenivano per caricare i loro bagagli e si occupavano della loro salute. La mamma di Stephanie, Helen, è un dottore e abbiamo due infermiere di grande esperienza nel nostro gruppo, con abbastanza medicamenti da trattare l'armata di Napoleone in ritirata da Mosca. Prima che il viaggio fosse finito tutti ne abbiamo beneficiato.

Nella provincia di Szechuan abbiamo visitato molti luoghi ameni. Leshan (Montagna felice) ha come protagonista la più grande statua di Budda in Cina, scolpita in una roccia al lato di un fiume. Camminando fino alla cima della roccia vedi quello che sembra una piccola collina con fogliame. Andando più vicino e guardando in basso risulta essere la cima della testa del Budda e che i piedi sono a più di 100 metri in basso sulla riva del fiume. Scendendo una scalinata più verticale e guardando in alto, direttamente in su, all'ineffabile mezzo sorriso, il Budda guardava ad ovest al di là del fiume comandando ai draghi nel fiume di rimanere calmi e civili. Quella sera siamo arrivati ai piedi della montagna Emei e durante il pranzo siamo stati avvertiti delle orde di scimmie che si aspettavano il giorno seguente nella visita al tempio Hua Zang. Non vestirsi di rosso, no a cinghie pendenti, non dar da mangiare alle scimmie e, se avvicinati, non respingere le scimmie. A quanto pare c'erano guardie del parco per questo

scopo. La mattina seguente abbiamo atteso per 45 minuti in fila con circa un migliaio di altri turisti (tutti cinesi) per salire su una funivia in su verso il tempio. Un altro viaggio tra le nuvole, camminando avanti nelle lussureggianti foreste dell'Emeishan una campana del tempio rintoccava profondamente avanti nella foschia. Quando abbiamo raggiunto il tempio i cieli si sono aperti ed ha piovuto così forte come non avevo mai visto. Uno del nostro gruppo ha detto che in Kentucky questo tipo di acquazzone lo chiamano "un vero soffoca rane"! L'acqua scorreva fuori dal tempio, precipitandosi giù dalla montagna. Infatti, nel viaggio di ritorno ho visto una rana affogata, ma non una sola scimmia. Invano abbiamo scalato il monte Scimmia, ancora nessuna scimmia solo la verde foresta di giada e le chiare acque scorrenti. Un viaggio di ritorno di 3 ore in bus verso Chengdu: alcuni addormentati, altri in lunghe conversazioni, Stephanie, Ning, Erwin ed io in fondo al bus a comportarsi male.

Il nostro volo del giorno successivo per Chongqing era miracolosamente in orario. Chongqing, insieme a Wuhan e Nanjing, è detta una delle tre fornaci della Cina; ben meritato per quanto era malvagio il caldo. Fortunatamente tutti i nostri bus avevano l'aria condizionata ma dopo 3 ore di viaggio in bus siamo usciti nell'alto forno del tardo pomeriggio per visitare le sculture di pietra a Dazu Baoding. Niente nei dintorni ci aveva preparato a quello che ci aspettava. Il paesaggio era rurale e senza indicazioni, abbiamo camminato verso l'ingresso di una piccola gola e siamo entrati nel più fantastico insieme di statue di pietra all'aperto scolpite nella roccia calcarea. Risalenti alla dinastia Song (960-1279) queste sculture sono state protette dal premier Zhou Enlai dagli assalti delle guardie rosse durante la rivoluzione culturale. Un intero lato della montagna era un vasto panorama di cieli e inferni buddisti. Legioni di bodhisattva in cima e squadre di demoni in fondo, la parete era scolpita per educare i pellegrini illetterati nella conoscenza delle virtù morali e alle conseguenze delle malefatte. Il sole cadente illuminava la scena di luce soffice, portando le statue alla vita. Una grotta nella quale sono entrato era completamente buia. Mentre i miei occhi si aggiustavano il sole è uscito da dietro una nuvola, la grotta ha cominciato a brillare e là, più grandi del normale, sedeva una dozzina di bodhisattva in profonda meditazione come lo erano stati per i passati mille anni.

Il magico e profondo mistero di quel momento sarà con me per sempre.

A questo punto della nostra avventura eravamo stati per strada nove giorni, cinque alberghi differenti, e quattro voli. Così fu con grande aspettativa che ci imbarcammo sull'Angelo dello Yangtze, la nostra casa natante per le prossime 4 notti in crociera sul fiume Yangtze. Un'opportunità per disfare i bagagli, trovare una lavatrice a mano, asciugare i calzini, mettere i piedi in alto e guardare il paesaggio scivolare via. Pratica mattutina sul ponte, pomeriggi pigri e sonnolenti, serate in discoteca. Sì, c'era una disco a bordo e di notte si ballava. La seconda notte lasciai la festa da ballo scintillante, uscii sul ponte e passai un'ora sotto la luna piena, perfettamente centrata sul ponte possente. Il paesaggio scuro scivolava via silenziosamente. I miei pensieri sono andati a Li Bai e agli altri poeti che hanno cantato la luna e il fiume. Ho potuto sentire il cuore della Cina battere. Il mattino seguente avviandomi per essere sul ponte alle 4 ad aspettare l'alba, ho potuto sentire gli uccelli svegliarsi e chiamarsi l'un l'altro sull'acqua. Qui il fiume passava tra le montagne, le stelle ancora brillavano e la luna era tramontata. Gradatamente anche gli altri arrivavano per la pratica mattutina. I nostri passi di pratica sembravano scivolar via in un tutt'uno col fiume e le colline.

Dopo la pratica quella mattina siamo passati attraverso le prime due delle Tre Gole: verdi colline torreggianti su ogni lato del fiume scintillavano al sole del mattino. Veramente, questo è uno dei più grandiosi, spettacolari itinerari al mondo. Abbiamo preso un percorso laterale sul fiume Shennong, lasciando il fangoso ramo principale dello Yangtze salendo a bordo di barche a guscio di pisello, che ci hanno portato lontano controcorrente fino a che l'acqua era chiara e pulita abbastanza da berla. I tiratori della barca Tuijia sono saltati dentro i bassi fondali tirandoci su qualche rapida, tirando così forte che a volte i loro nasi toccavano l'acqua. Volevo tanto saltare fuori, inzupparmi e aiutarli a tirare. Ma noi eravamo i turisti e loro i tiratori e probabilmente non avrei resistito un minuto nel tirare la barca. Siamo andati in giro in acque chiare, sotto un caldo cielo blu, passati sulle rapide e ascoltato i vecchi canti d'amore che i tiratori cantavano mentre ci riportavano in porto. È stata una dimostrazione di straordinaria abilità e forza, accompagnata da ritmo, canto e buon umore. Quella serata abbiamo passato la terza Gola

e speso la notte sulla barca in discoteca con l'equipaggio.

Anche Wuhan era ferocemente calda. Prima dell'aria condizionata la gente tutte le notti d'estate portava fuori in strada i letti per dormire. Ci è stata offerta una visita alla diga delle Tre Gole, un progetto monumentalmente audace possiamo dire, una muraglia di migliaia di miglia per tenere a bada le orde dei Mongoli. Qualcosa nello spirito cinese aspira a enormi progetti che cambiano la terra e questa diga è la più recente di molti simili sforzi. Wuhan era un luogo favorito del Presidente Mao; amava nuotare qui nello Yangtze. Abbiamo visitato la sua villa privata presso il lago Dong, ci siamo messi piccoli copri scarpe di plastica e abbiamo passeggiato nella storia. La villa di Mao è rimasta intatta dalla sua morte. La pittura si sta sbucciando, le coperte del letto non sono cambiate. La scrivania e la sedia pare che aspettino che il Grande Timoniere torni presto da una nuotata. Il suo letto è ancora spiegazzato al centro. Anche il vicino letto dell'ultima moglie di Mao, la diabolicamente cattiva Jiang Qing, è intatto, la specchiera e le spazzole per i capelli pronte. Un vecchio proiettore era preparato in un'altra stanza insieme ad un apparato TV degli anni '60 e un registratore. Niente era curato o restaurato, solo un po' spolverato. È stata una visita profondamente sconcertante. Quando abbiamo chiesto perché la villa non fosse curata, la guida ha semplicemente spiegato che molti dei peggiori eccessi della Rivoluzione Culturale venivano incoraggiati da questa villa, non doveva essere toccata. A molto pochi gruppi è permesso visitarla.

Quel pomeriggio il nostro volo per Pechino era in ritardo, abbiamo preso la coincidenza col volo per Taiyuan per un pelo e siamo arrivati all'albergo molto dopo mezzanotte per la celebrazione il giorno successivo dell'80 compleanno del Maestro Yang Zhenduo. Questo giorno fortunato è cominciato incontrando molti amici internazionali che erano arrivati per il viaggio di 10 giorni, gonfiando le nostre righe fino a 180. La nostra piccola banda di 50 viaggiatori intrepidi dispersi tra i molti tavoli per la colazione, vecchie conoscenze erano rinnovate e nuovi membri ben accolti.

Il primo evento del compleanno è stato la nomina di un nuovo gruppo di discepoli, formalmente riconosciuti dal Maestro come studenti avanzati. In gruppi di sei stavano davanti al

Maestro Yang, ricevevano i loro certificati e si inclinavano profondamente tre volte. È stato un evento solenne e insieme gioioso; molti avevano studiato, praticato e lavorato per oltre venti anni per questo momento. Per la prima volta sono stati nominati sei discepoli non cinesi, io tra questi. Tutto quello che posso dire è che quando mi sono piegato davanti al Maestro c'è stato uno speciale scintillio nei suoi occhi e un largo sorriso sulla sua faccia. Il mio pensiero è andato al mio primo insegnante di taiji, Dr. Yuet Sun Chan, morto ormai da circa tredici anni. Lui aveva sperato che io trovassi un insegnante di taiji di alto livello col quale studiare una volta che la Cina ha aperto le sue porte all'inizio degli anni '80. Sento che ho fatto il meglio che potevo fare a questo riguardo.

Nel pomeriggio ci siamo riuniti in un'arena per un programma speciale di dimostrazioni in onore del Maestro Yang. Per tre ore oltre 25 gruppi differenti di dimostranti sono andati avanti, a cominciare da un gruppo spettacolare di danza del leone. Anche gruppi internazionali hanno partecipato: il gruppo francese ha cantato "La vie en rose" e danzato come in un piccolo caffè parigino. Il gruppo di Michigan ha danzato e il gruppo svedese ha divertito tutti sfilando in costumi stravaganti e poi concludendo in formazione per fare taiji. Maestri di taiji visitatori hanno fatto dimostrazioni così come hanno fatto i migliori artisti taiji dell'associazione dello Shanxi. La manifestazione si è conclusa con un allegro swing rappresentato da Bill Walsh e Holly Sweeney, poi tutti i presenti sono stati invitati sul campo per un valzer di massa. Master Yang è sceso in campo, ballando bene. Poi la musica è cambiata in una samba brasiliana, la danza è divenuta libera. Mentre il Maestro Yang si faceva strada fuori dal campo, ha brevemente accennato un gioioso libero boogie. Io posso solo chiederti, gentile lettore, di immaginare come fosse vederlo ondeggiare danzando tra applausi tuonanti.

Il banchetto del compleanno è stato un grande evento con più di 500 ospiti. Ci sono stati numerosi brindisi e crescenti alti spiriti dovuti alla liberale applicazione del Fen Jiao, una miscela locale distillata a 116 gradi. Molte persone hanno lavorato instancabilmente e viaggiato duramente per essere a questa celebrazione e il Maestro Yang era profondamente commosso da questa riunione.

La mattina seguente siamo saliti su cinque bus per un viaggio di quattro ore nelle montagne della provincia dello Shanxi. La strada ha cominciato a salire in maniera impressionante, con ai lati visioni da far rimanere a bocca aperta. Quando siamo saliti più in alto l'aria si è schiarita e le montagne scintillavano mentre scendevamo dentro la valle dei templi conosciuta come Wutaishan. La nostra casa per i successivi quattro giorni è stato un grande albergo dove siamo stati col Maestro Yang e una manciata dei suoi allievi più avanzati. Per tre mattine il Maestro ha insegnato, assistito dai suoi studenti e tradotto da suo nipote, il Maestro Yang Jun. Nei pomeriggi andavamo in giro per la valle visitando così tanti templi che il terzo giorno molti dicevano "Cosa? non un altro tempio!" Ognuno comunque era veramente particolare, antico e impressionante. C'erano molti più gradini da salire, affari da trovare e foto da fare.

L'ultima mattina di seminario quando il Maestro Yang ha detto arrivederci a tutti gli amici che erano venuti da tanto lontano per festeggiare con lui era ovviamente profondamente toccato. Noi anche, eravamo senza parole per la gratitudine perché lui aveva viaggiato con noi, insegnato a noi un'altra volta e ora ritornava nel suo pensionamento. Avere questa opportunità di studiare con lui, di ascoltare la vitalità nella sua voce e sentire il profondo impegno che ha nella sua arte è stato il punto più alto del viaggio. Tutti i paesaggi, i luoghi antichi, in effetti tutto il tè della Cina non può essere comparato alla grazia e saggezza del nostro dotato maestro che entra nel suo ottantesimo anno.

Gli ultimi due giorni di viaggio sono stati tutta una confusione. Ancora viaggi interminabili in bus, templi e paesaggi, check in e check out. Quando siamo ritornati a Pechino e via verso casa, esausti, esilaranti e infine sfiniti dall'avventura, abbiamo portato l'inesauribile sorriso del Maestro Yang e quello speciale luccichio nei suoi occhi come il più prezioso dono che la Cina ci poteva dare.

Mio nonno mi ha guidato nel mio viaggio verso una vita di taiji

di Yang Jun

Mentre imparavo e praticavo per aumentare le mie abilità, in modo naturale imparavo e familiarizzavo con i metodi di insegnamento di mio nonno.

Il taijiquan è un tesoro delle arti marziali cinesi con una lunga storia. Ogni scuola taiji ha tramandato storie familiari sullo sviluppo e la continuazione del taijiquan da una generazione all'altra. Per il taijiquan stile Yang tutto è cominciato quando Yang Luchan è divenuto famoso. In seguito, Banhou e Jianhou si sono dovuti allenare duramente per padroneggiare le loro abilità e con loro la forma si è evoluta da piccola a media sequenza. Più tardi, Yang Chengfu ha cambiato la forma in grande sequenza per adattare le circostanze ai tempi. Le sue azioni hanno portato il taijiquan stile Yang ad essere la forma di taijiquan maggiormente praticata. Poi i quattro fratelli Zhenming, Zhenji, Zhenduo e Zhenguo hanno continuato a sviluppare e promuovere il taijiquan fuori dalla Cina.

Benché siano passati quasi duecento anni dalla sua fondazione, il taijiquan stile Yang si sta ancora rafforzando dopo sei generazioni. Dalla mia personale esperienza, sento che questo è dovuto alla perseveranza di ogni generazione e allo sforzo di tramandare le nostre abilità familiari alla successiva. Quando ero molto piccolo, vivevo con i miei nonni. Non è stato facile per i miei nonni crescermi. A quel tempo mio nonno era a Xinzhou e mia nonna ed io eravamo a Huaiyin. Non avevo ancora tre anni. Mia nonna non solo doveva lavorare, ma allo stesso tempo doveva anche prendersi cura di me. Visto che vivevamo nelle montagne, l'acqua doveva essere portata col secchio ogni volta. Benché mio nonno fosse a più di cento miglia di distanza, frequentemente si faceva prestare la bicicletta dai suoi compagni di lavoro per poter far visita a mia nonna e me nei fine settimana.

Poi, quando avevo appena sei anni, andai a vivere con mio nonno a Xinzhou dove lavorava. Ogni mattina, mio nonno e i suoi studenti praticavano all'aperto. Normalmente io mi svegliavo più tardi e mi alzavo quando mio nonno aveva finito la sua

pratica mattutina. Comunque un giorno mi svegliai prima e mi accorsi che ero solo. Mi impaurii quando mi accorsi che la porta era chiusa e non potevo uscire. Cominciai a piangere, ma nessuno poteva sentirmi. Poi guardai fuori dalla finestra e vidi in lontananza mio nonno e un gruppo di gente praticare arti marziali. Riuscii ad aprire la finestra e saltare fuori per raggiungere mio nonno. Da allora in poi, dato che avevo paura a rimanere solo, implorai mio nonno di svegliarmi prima di andare alla sua pratica mattutina. Questo fatto determinò l'inizio della fase d'apprendimento della mia carriera nelle arti marziali. Ancora ricordo la prima volta che ho eseguito il taijiquan alla mia presentazione alla scuola materna.

Mio nonno era molto severo nell'educarmi. Dato che imparare arti marziali è impegnativo e il gongfu richiede allenamento quotidiano, era duro e monotono per un bambino. Benché mio nonno mi chiedesse di persistere nella pratica quotidiana mattutina, questo non influiva sui miei studi durante il giorno. Di fatto, mio nonno usualmente mi svegliava per la pratica mattutina dopo che aveva fatto la sua. Usava quindi quel tempo per preparare il pranzo che portava al lavoro. L'inverno nella Cina del nord è molto freddo. Quindi nel praticare all'esterno, se non hai un certo livello di abilità, sentirai il freddo pungente penetrare nelle mani e nei piedi. Più a lungo rimani fuori, più insopportabile diventa. Le finestre di vetro erano sovente coperte da brina spessa, così che era impossibile dall'interno vedere l'esterno. Quindi, quando praticavo, spesso aumentavo la velocità e tiravo via per terminare i compiti che mio nonno mi aveva assegnato. Mio nonno spesso mi chiedeva "Perché la tua pratica è così veloce?" e io rispondevo "Ho seguito le tue istruzioni e ho completato l'allenamento". Comunque, un giorno mentre stavo praticando all'esterno, mio nonno sciolse la brina della finestra col calore della sua mano e vide cosa stavo facendo. Dopo che ebbi finito la mia trascurata sessione di pratica,

mio nonno con un'espressione grave sulla faccia, mi condusse fuori per rifare la pratica in accordo stretto alle sue istruzioni. Da quel giorno in poi, non mi sono più azzardato a prendere scorciatoie.

Mio nonno fortemente sperava di avere un successore per continuare l'arte marziale di famiglia. Mentre mi supervisionava e spronava nella pratica, allo stesso tempo mi faceva sentire il calore dei praticanti di taijiquan così come il rispetto che la gente aveva per lui. Mentre imparavo e praticavo per aumentare le mie abilità, in modo naturale imparavo e familiarizzavo con i metodi di insegnamento di mio nonno. Quando cominciai ad accompagnare mio nonno nei viaggi nazionali d'insegnamento e poi internazionali, la mia vita e il taijiquan divennero strettamente connessi. Nel 1982, in seguito a suggerimenti e supporto degli appassionati del taijiquan, mio nonno fondò a Taiyuan l'Associazione taijiquan stile Yang della provincia dello Shanxi. Prima dei vent'anni già accompagnavo mio nonno agli incontri dell'Associazione e partecipavo alle competizioni e dimostrazioni dell'Associazione. Come risultato, ho potuto coltivare le mie capacità organizzative e manageriali. Nell'associazione ho coperto le posizioni di membro del comitato direttivo, assistente segretario, capo giudice e vicepresidente operativo. Nelle posizioni relative alle competizioni ho coperto i seguenti posti: giudice, assistente del giudice capo e giudice capo. Tutte queste esperienze passate mi hanno aiutato negli aspetti di programmazione, sviluppo, direzione e formazione nella fondazione dell'Associazione Internazionale.

Il nonno è gentile e compassionevole con la gente. Così l'adorazione e il rispetto che riceve non è solo grazie alle sue capacità, ma in maniera più considerevole, dovuto alla sua virtù marziale. È facile per un praticante di arti marziali parlare di virtù marziale, ma difficile averle realmente. Quando il nonno insegnava, non importa se a

giovani o a vecchi, sempre rispondeva pazientemente e spiegava senza essere infastidito. Anzi, discuteva e ti spiegava come praticare. Non buttava gli altri giù per elevare se stesso. Nei miei numerosi anni di vita e insegnamento con mio nonno, il suo discorso e le sue maniere si sono profondamente impressi in me. Lui è il modello che cerco di imitare. Mi ha insegnato come trattare le situazioni e come comportarmi con le persone. Nei pochi anni passati da quando ho cominciato ad insegnare da solo, sono stato riconosciuto per i miei metodi di insegnamento e per come tratto la gente.

Nel 1980, conseguentemente alla riforma economica della Cina, mio nonno ha ricevuto inviti ripetuti da praticanti di taijiquan stile Yang a viaggiare fuori dalla Cina per insegnare. Avevo venti anni quando accompagnai mio nonno oltre oceano, così mi ha potuto educare e addestrare. Dal 1990 in poi, entrambi abbiamo viaggiato negli Stati Uniti, in Canada, Brasile, Regno Unito, Francia, Germania, Svezia, Italia, Svizzera e Singapore per insegnare taijiquan stile Yang e quindi porre le basi per sviluppare il taijiquan stile Yang internazionalmente. Nel 1998, col supporto di mio nonno e con l'assistenza di praticanti di taijiquan di oltre oceano, ho fondato l'Associazione Internazionale di taijiquan stile Yang per promuovere l'organizzazione e lo sviluppo del taijiquan fuori dalla Cina. A Seattle nel 1999 l'Associazione è stata messa in moto formalmente. Quello stesso anno, mi sono trasferito negli Stati Uniti per promuovere il lavoro di direzione dell'Associazione Internazionale e insegnare taijiquan. Alla fine del 2004, l'Associazione Internazionale aveva trenta Centri taijiquan Yang Chengfu negli Stati Uniti, Regno Unito, Germania, Svezia, Italia, Francia Svizzera, Canada, Brasile e Argentina con più di duemila membri. L'Associazione ha anche organizzato e coordinato importanti attività taijiquan in Cina. Nel 2002, quando l'Associazione taijiquan stile Yang della provincia dello Shanxi celebrava il suo ventesimo anniversario e La seconda competizione internazionale ad inviti di taijiquan stile Yang della provincia dello Shanxi, l'Associazione ha avuto la responsabilità di organizzare duecentoquarantotto ospiti internazionali. Le loro entusiasmanti prestazioni hanno portato un sapore internazionale all'evento. Questo ha stabilito un record per il più alto numero di amici del taijiquan partecipanti a un'attività sponsorizzata

dell'Associazione dello Shanxi. Dopo sei anni di sviluppo, l'Associazione Internazionale di taijiquan stile Yang è risultata essere uno dei gruppi di taijiquan più organizzati e quindi una forza significante.

Dopo il mio trasferimento negli Stati Uniti, mi sono concentrato non solo sul promuovere internazionalmente il taijiquan stile Yang tradizionale, ma ho anche posto l'accento sullo sviluppo del taijiquan nell'area di Seattle. Nel 1999, un mese dopo essere arrivato in America, ho aperto un Centro Yang Chengfu taijiquan nella Chinatown di Seattle. Dal momento che né il nonno né io eravamo mai stati a Seattle, la maggioranza degli abitanti di Seattle non aveva familiarità con il taijiquan stile Yang tradizionale. Inoltre, il linguaggio era una barriera. È stato difficile all'inizio ed ogni mese le nostre spese superavano i guadagni. Comunque, con il supporto e l'assistenza di molti studenti ed amici, la scuola è divenuta più forte. Nel 2001, l'ufficio principale dell'Associazione Internazionale si è spostato a Redmond a meno di 500 metri dal quartier generale della Microsoft. L'ufficio di Redmond è la mia seconda scuola nell'area estesa di Seattle. Oggi la mia scuola è divenuta una scuola di taijiquan con una significativa influenza. Nell'estate del 2003, la stazione televisiva cinese del Guangdong è venuta per una intervista speciale e il programma è già stato messo in onda in Cina.

La cosa che mi ha reso ancora più felice è che dopo che mi sono sistemato negli Stati Uniti, è nato mio figlio. Ora ho una figlia e un figlio. Mia figlia si chiama Yang Yaning e mio figlio Yang Yajie. In cinese i caratteri per figlia e figlio si combinano a formare la parola "buono". Seguirò le orme di mio nonno e userò i suoi metodi per educarli e spero che a loro volta porteranno avanti la tradizione di famiglia.

Ricordi della Cina

Françoise Desagnant, Angers, Francia

In Cina ciò che funziona è considerato giusto e vero, ciò che non funziona sbagliato e falso. Secondo questo criterio, il nostro viaggio, seminario o avventura come si voglia chiamare ciò che è avvenuto in Cina dal 10 luglio al 2 agosto 2005 è molto vicino alla verità ed alla giustizia. È accaduto la scorsa estate, un momento che normalmente chiamiamo ferie o vacanze: quando la maggioranza di noi fa uno stacco dal proprio lavoro, dedicando questi 22 giorni a rinnovare se stessi e cercando la maniera migliore per farlo in modo che alla fine ci si senta ricostruiti, riunificati ed essenzialmente riconciliati con l'universo. Si inizia a Shanghai, attraverso Huangshan, Chengdu, Emeishan, Chongking, le Tre Gole e Taiyuan per arrivare alla vetta del Wutaishan ed ai Mille Templi, grazie alla famiglia Yang abbiamo sperimentato una collezione indimenticabile di momenti straordinari: il taijiquan può essere fatto ovunque ... certo ... ma che ne dite del fondo di una enorme chiusa del fiume Yangtze, alle 5,45 del mattino quando non puoi trovare la tua strada o vedere la punta dei tuoi piedi nella nebbia? O sulla umida terrazza della Montagna Gialla, tra il Pino del benvenuto ed il Pino dell'addio, pochi minuti dopo un caliginoso levar del sole; o nel cuore di una città che si desta, a pochi metri da un altro vecchio allievo di Yang Chengfu. Che ne dite del sostenere l'esame di ranking nel fondo di una piscina dell'albergo (sì, era vuota!)? Essere nutriti, allevati: questo è il doppio significato di Yang, ed è quello che abbiamo sperimentato, in circostanze impresse per sempre nella mente e nel corpo, quando e dove il legame tra gli esseri umani era ristabilito, tra noi stessi ed il mondo. Un nuovo equilibrio creava armonia tra le nostre tre componenti: vitale, morale e cerebrale. Durante queste tre settimane io ho lasciato che la mia essenza vitale mi guidasse senza resistere, senza domandarmi perché ..., verso dove ..., solo essere ciò che ero, proprio dove ero; in Cina!

Anne Buchanan, Michigan, USA

Viaggio taiji

Mentre viaggiavamo attraverso le vaste distese della Cina, tutto ciò che vedevamo era come una cartolina illustrata. Ho molti piacevoli ricordi – taiji nei diversi parchi, tenere in braccio il panda rosso, sentire la presenza dell'antica storia attraversando villaggi, templi e grotte scolpite che sono vecchie di migliaia di anni. Quello che conta soprattutto era lo spirito della famiglia taiji. Il vincolo di essere collegati strettamente agli altri e scambiare esperienze mentre viaggiavamo. Fare taiji insieme sulle montagne, camminare attraverso le nebbie dello Huangshan. Le nebbie della montagna hanno un effetto etereo calando e salendo fanno sì che il paesaggio cambi di momento in momento. La bellezza della montagna incute timore mentre si serpeggia apparentemente senza fine sui gradini scolpiti nella pietra. Il vento freddo ti soffia attraverso, facendo librare il tuo spirito liberamente. I pini ti fanno cenni dai loro posti di osservazione sui lati del dirupo. Ci siamo riuniti di prima mattina all'oscuro e col vento ululante per vedere il sorgere del sole e salutare il giorno. Era entusiasmante appoggiarsi alla montagna e vedere il mondo aprirsi davanti a te. Sentire il significato della frase taiji "stare in piedi come una montagna". Questo è uno dei miei ricordi preferiti fra i molti.

Susan Smith, Michigan, USA

I Tuijia

Mi fa piacere condividere un'esperienza dell'ultimo giorno della nostra crociera sul "Yangtze Angel", un'imbarcazione a cinque stelle secondo gli standard cinesi e nostra casa per quattro giorni. La crociera di per sé è stata un cambiamento di ritmo al momento giusto in cui abbiamo potuto tenere i nostri bagagli in un posto per alcuni giorni! Viaggiare attraverso le Tre Gole è stata un'esperienza stupenda; stavamo praticando il nostro taiji mattutino con Yang Jun quando dagli altoparlanti è arrivato l'annuncio che stavamo per entrare nella prima delle tre gole.

È stato comunque quell'ultimo giorno ad essere speciale per me. Siamo

sbarcati dal Angel e abbiamo preso un traghetto per un affluente dello Yangtze per circa un'ora. Poi il nostro gruppo è sbarcato di nuovo per riempire tre "gusci di pisello" (circa 15 persona per battello) per addentrarci di più nell'affluente. I Tuijia ("famiglia della terra" letteralmente) vivono in questa area che fa parte della provincia Hubei. I Tuijia sono una delle molte minoranze nazionali della Cina ed hanno vissuto in questa area fluviale montagnosa per più di mille anni. Gli uomini Tuijia erano l'equipaggio delle barche gusci di pisello. Forse i cambiamenti di colore dell'acqua danno un'idea migliore del nostro incedere: lo Yangtze è una melma rossastra spessa ed opaca; una volta entrati nell'affluente con il traghetto l'acqua è diventata di un colore verde scuro. Poi, il più stupefacente, una volta dentro le piccole barche l'acqua è diventata chiara cristallina con belle rocce colorate nel fondo. Prima siamo andati contro corrente e poi c'erano le rapide così il nostro equipaggio è saltato giù, ha tirato fuori lunghe corde ed ha cominciato a TIRARCI attraverso canali nella corrente che sono stati fatti allineando quelle pietre colorate in file dritte. Il tragitto indietro al traghetto è stato rapido e divertente!

La nostra bella guida ed i rematori hanno cantato canzoni di amore Tuijia per noi dopo che abbiamo passato le rapide. L'equipaggio ha raccolto alcune pietre colorate dal fondo del fiume e le ha fatte girare sulla barca. Ne ho diverse in un piatto vicino all'acquaio nella mia cucina, così i Tuijia non sono mai lontani.

Jo Anne Sellars, New Jersey, USA

Siamo venuti, abbiamo visto, i nostri cuori sono stati conquistati

Siamo arrivati in Cina da ogni parte del mondo per partecipare alla Avventura Cinese 2005 ed al Compleanno del Gran Maestro Yang Zhenduo.

Abbiamo viaggiato in aereo, in bus e in barca da un tesoro Cinese all'altro.

Abbiamo mangiato spaghetti dove gli spaghetti sono famosi, gnocchi dove gli gnocchi sono famosi, cibo speziato nello Szechwan naturalmente e vegetariano nella Montagna Wutai.

Abbiamo incontrato vecchi amici e fatti di nuovi.

Ci siamo arrampicati per scale interminabili fino a posti fantastici e ci siamo emozionanti quando la nebbia si è alzata sul Picco Yi Ling per svelare i magnifici dirupi di granito dello Huangshan e quando coraggiosamente ci siamo alzati alle tre di mattina o giù di lì per vedere il sorgere del sole e poi praticare il taiji all'aria aperta in montagna.

Abbiamo navigato lungo il fiume Yangtze nel mezzo delle gole maestose che presto saranno inondate per sempre e abbiamo ascoltato i canti dei Tuija mentre spingevano le nostre barche-gusci attraverso il basso e chiaro corso d'acqua Shennong.

Abbiamo fatto taiji in barca, nei viali e nei parchi attraverso la Cina e siamo stati onorati dalle istruzioni dateci dal Gran Maestro Yang Zhenduo e dal Maestro Yang Jun.

Abbiamo giocato e danzato con i nostri amici taiji e nuovi amici cinesi a bordo del bel battello Yangtze Angel.

Abbiamo celebrato l'80° compleanno di Yang Zhenduo con grande gioia in un giorno che è cominciato con la nomina dei nuovi discepoli, molti dei quali, per la prima volta, non erano cinesi. Siamo stati intrattenuti insieme al maestro da danze folkloristiche e manifestazioni di varie regioni. C'erano dimostrazioni taiji e di arti marziali, incluso una dimostrazione "knock'em dead" eseguita da un gruppo di giovanissimi artisti marziali e per finire un ballo sociale iniziato con la dimostrazione di salsa e swing eseguite da Helen e Sergio e da Bill ed Holly.

Abbiamo finito la serata con un gran banchetto, vino Fen, una torta a nuove piani di compleanno ed ancora intrattenuti da Yang Zhenduo e sua moglie in modo discreto ed elegante. È stata una più che meritata dimostrazione di rispetto per un autentico Tesoro Nazionale Cinese.

Abbiamo parlato fino a notte del nostro amore per il taiji e di che cosa avevamo imparato e ancora dovevamo imparare, scambiandoci i nostri pensieri, speranze, sogni, preoccupazioni e responsabilità.

Abbiamo riso un mucchio.
Abbiamo dormito poco.
Abbiamo fatto acquisti in continuazione.

Abbiamo sempre tirato sul prezzo.
Abbiamo comprato molti ricordini.
Abbiamo familiarizzato.
Abbiamo sperimentato un'avventura che nessuno di noi dimenticherà.

Grazie a Yang Jun, a Fang Hong e a tutti quelli che hanno reso possibile tutto questo.

Jorge Catino, Sao Paulo, Brasile

Mia nipote è nata questa estate il 19 di luglio

Dov'ero io in quel momento? -- Iniziavo a navigare sul fiume Yangtze, un episodio stupendo del gran viaggio che è stato la nostra Avventura Cinese 2005. Mi ricordo che ho fatto un brindisi quella notte per la felice nascita di Alice. Forse un giorno mi chiederà perché ero così lontano da lei: io so cosa risponderò.

"Cara Alice, quel viaggio è stato così ricco, così pieno di sapere e di piacere. Ero circondato da gente molto speciale: il Gran Maestro Yang Zhenduo, l'intera famiglia di Yang Jun, tutti i miei compagni di viaggio e tutti i gentilissimi cinesi. Oggi posso dire di essere migliore di prima, riflesso in quella compagnia.

Quel viaggio mi ha aiutato a rafforzare le mie convinzioni e la mia conoscenza dell'arte. Essere con tutte quelle persone, visitare luoghi storici e sacri è stata un'esperienza indimenticabile, ha risvegliato i miei sentimenti migliori. Viaggiare senza di loro, sarebbe stato un peccato. Abbiamo camminato insieme in armonia, a volte arrampicandoci per infinite scale o aspettando di prendere un aereo o viaggiando in bus o ammirando quadri, sculture, edifici, templi, parlando molte lingue, assaggiando migliaia di piatti forti o delicati, ammirando le bellezze naturali o fatte dagli uomini, sono sempre stato nella miglior compagnia, ognuno sorrideva, scherzava, tutto il tempo è stato un buon tempo.

Dunque, Alice, ora possiamo godere delle mille storie del viaggio in oriente e tu arriverai a vedere ciò in cui credo: ci sono più persone buone che cattive al mondo. È solo che le persone buone non amano farsi pubblicità. Compagni di viaggio, mi mancate tutti!

Han Hoong Wang, Michigan, USA

Per me il nostro viaggio di 21 giorni è stato un eccellente periodo. Il gruppo era cordiale ed affettuoso proprio

come fratelli e sorelle. Sono contenta di aver visto così tanti posti antichi e ricchi di cultura. La parte migliore del viaggio per me è stata quando il Gran Maestro Yang Zhenduo ha insegnato al seminario. Ha avuto l'energia di insegnare per 3 ore tutte le mattine per 3 giorni. Ero così felice che il Maestro Yang abbia voluto insegnare al seminario per noi. Siamo stati così felici di ricevere il suo insegnamento nel suo 80° compleanno. I suoi movimenti erano eleganti e potenti. Ho ascoltato le sue lezioni molte volte nel passato. Quando l'ho ascoltate di nuovo l'ho sentite così fresche ed emozionanti. Le ore del seminario passavano troppo velocemente, così che nessuno sentiva bisogno di un intervallo. Il Gran Maestro Yang si alzava molto presto ogni mattina e andava verso un gruppo di pratica e teneva un altro piccolo seminario. Sono stata così felice di ricevere ancora le sue correzioni!

Olanda

Erwin Jongh Visscher

Per me, come nuovo membro dell'Associazione ed unico Olandese, questo viaggio è stato anche un buon modo per incontrare altri membri. Ho incontrato il Maestro Yang Jun alcuni anni fa durante la mia ricerca di un nuovo maestro con cui studiare. Il nostro primo incontro fu molto buono e cordiale. Condividevamo la stessa filosofia sul taijiquan.

Entrare in Cina non è stato solo l'ingresso in un paese dove non ero mai stato prima, ma anche una possibilità di imparare qualcosa di più dell'Associazione Internazionale. È stata una vera avventura essere in un paese straniero per un tempo abbastanza lungo in spazi abbastanza piccoli, con persone che non conoscevo. Quando incontravo qualcuno venivo accolto con affetto nel gruppo. Era come tornare a casa dopo 25 anni di assenza. Ognuno era affettuoso, interessato e desideroso di aiutare. Sono diventato parte di questa buonissima amicizia. Visitare alcune delle parti più belle della Cina come la Montagna Gialla, il Wutaishan e il Leshan con il suo grande Budda sono state per me le parti salienti di questo viaggio.

Anche i momenti difficili erano migliori condivisi con gli amici. Molte volte siamo rimasti bloccati in aeroporto, per un ritardo del volo. Aspettando per il volo o si riposava o si andava in giro. Andare in giro scherzando è stato quello che ha fatto la maggior parte,

spassandosela anche in momenti difficili.

Ho imparato molto sul taiji. Sono stato fortunato ad avere l'opportunità di praticare con il Maestro Yang in varie occasioni. Ho ricevuto una conoscenza più profonda e più intensa del taiji. Ognuno era desideroso di condividere esperienze così io ed altri abbiamo potuto beneficiarne. Ho scambiato esperienze con molti nuovi amici sul taijiquan che mi hanno aiutato a costruire la mia conoscenza. Spero che altri siano stati aiutati dalla mia esperienza. È stato anche molto bello fare il mio primo esame di livello in Cina, dove il taijiquan è nato. Sono felice di avercela fatta!

È stato un gran divertimento arrivare a conoscere ognuno e sono orgoglioso di essere parte di questa famiglia. Dico famiglia perché i 50 del viaggio lungo agivano ed interagivano come una famiglia. Anche questo è l'Associazione, come una grande famiglia. Mi fa sentire bene essere parte di questa famiglia. Ho ricevuto molti buoni ricordi ed alcuni momenti davvero preziosi da questo viaggio e voglio ringraziare tutti quelli che lo hanno reso possibile.

Ancora una volta

“Ancora una volta!” è una frase che gli studenti di Yang Zhenduo hanno sentito spesso durante i suoi seminari internazionali. Infatti, era una delle sue poche parole di inglese e veniva salutata con un misto di delizia nel condividere un piccolo momento di umore e un sospiro nel realizzare che avevamo bisogno di lavorare ancora molto.

Pat Rice, Virginia, USA

Era il 1988 in Hangzhou quando fui per la prima volta presentata a Yang Zhenduo, in quello che ora sembra un incontro guidato dal destino, e successivamente studiai per un mese con lui a Taiyuan. Tra il 1990, la sua prima visita a Winchester, Virginia, che ospitai attraverso “A taste of China”, e il suo ultimo viaggio di insegnamento in Europa nel 2003, molti studenti in tutto il mondo hanno imparato a praticare il taijiquan tradizionale stile Yang, a rispettare e amare il Maestro Yang, ad apprezzare i suoi metodi di insegnamento.

Durante il nostro viaggio in Cina nel 2005, siamo stati tentati “ancora una volta”. In questo caso col significato che il Maestro Yang è uscito dal suo pensionamento autoimpostosi per istruire noi, un gruppo di studenti stranieri in visita. Visto che avevamo viaggiato molto, ha detto “*da così lontano, così tanti paesi*” per celebrare il suo ottantesimo compleanno, ha voluto mostrare il suo apprezzamento per la nostra devozione. Questo è stato un contributo inatteso da parte sua, il piano originale era che lui avrebbe osservato mentre Yang Jun insegnava nei corsi.

Ogni giorno, al Wutaishan, questo fortunato gruppo di studenti si riuniva nel parcheggio dell'hotel in una formazione che era di venti per otto. Quindi cominciamo, guardando intensamente quando il Maestro Yang saliva in piattaforma e insegnava come solo lui sa. Appariva così felice di vederci come noi eravamo di vedere lui.

Con la incredibile vista del Wutaishan, circondato dai pendii lussureggianti di verde e dal cielo protettivo, rinfrescati dall'aria fresca e illuminati dall'aurora, entravamo in una terra magica dove era facile immaginare noi stessi fuori dalla nostra esistenza attuale e dentro qualche classica scena cinese dove gli studenti ed il maestro si incontrano ogni giorno eternamente. Là ci sembrava di esistere, almeno per un

attimo, senza connessioni con le nostre usuali vite, dove potevamo dare completa attenzione al nostro allenamento e sviluppo interiore.

Avevamo alcune interruzioni da sogno per mangiare un pasto interessante, per visitare un tempio classico buddista e scalare alcune vecchie scalinate da pellegrini, per raggiungere la cima di un picco e guardare un picco più alto e in basso la valle operosa. Le occasionali aggiunte: contrattazioni senza fine per ninnoli, riunioni serali con amici per un te o per bere, i surreali esami di livello, solo contribuivano all'illusione del nostro essere messi in un qualche assemblaggio archetipo.

Con il limite di solo tre ore al giorno per tre giorni per completare l'intera pratica tradizionale, il Maestro Yang ha preso il comando del corso e della durata della sequenza. Per guidare il nostro allenamento e sfruttare al massimo il suo tempo con noi, si è concentrato sulla base della Sezione Uno e sulla sua “*Frase di venti caratteri*”. Come molti detti che sono profondi, sembra semplice pur portando grande profondità. Spiegava questi principi e illustrava la loro efficacia in ogni parte di ogni movimento della forma, e come il seguire questa frase crei la sensazione dell'intero corpo che lavora insieme.

Quando gli ho visto dimostrare proprio dalla fase iniziale il passo di spazzolare il ginocchio: così morbido, così leggero e preciso e ho visto come le sue due mani lavoravano insieme, ogni movimento in sincronia. Ad un tratto ho capito che cosa significa la frase dei classici taijiquan: una parte si muove, tutte le parti si muovono, una parte è ferma, tutte le parti sono ferme. “*Era la perfetta incarnazione di quel detto*”, ha detto Terrill Samura del Colorado.

Il Maestro Yang ha usato un metodo di insegnamento ben collaudato dal

tempo: dare una correzione al gruppo usando un singolo studente come esempio. Il Maestro Yang e lo studente eseguono un movimento simultaneamente e poi lui chiede al gruppo di comparare i movimenti dello studente con i suoi e di vedere dove le differenze sono notevoli. *“Guarda: siamo uguali?”* domandava. *“Come può il movimento dello studente migliorare?”* Questo è stato veramente un regalo per tutti noi, abbiamo potuto vedere dove correggeva e incoraggiava e comparare noi stessi allo standard che proponeva. Potevamo eseguire i movimenti, guidati dai suoi studenti senior e poi, osservati dal suo occhio vigile, ripetere *“ancora una volta”* fino a che lui era soddisfatto che avevamo raggiunto un progresso se non la perfezione.

Per quei pochi fortunati di noi che sono stati selezionati per fare da modello o per quelli che coraggiosamente si sono offerti, è stata un'opportunità unica. E per la maggioranza di noi, che abbiamo avuto quella straordinaria esperienze di apprendimento è stato il culmine dell'intero viaggio.

“Per me è stata una rivelazione” dice Dave Barrett dell'Oregon. *“Mi ha messo nel passaggio di spazzolare il ginocchio, poi ha messo il suo pugno sul mio fondo schiena e ha mostrato come guidare il passo avanti dalla vita spingendo con un'energia che era tanto squisita quanto inesorabile. Spero di ricordare sempre questa sensazione. Per altri immagino sia stata la stessa sensazione di essere toccati, testati e guidati dalla mano di un maestro”.*

È stato un piacere inaspettato essere guidati dal Maestro Yang e in più è stato un particolare piacere avere Yang Jun come suo traduttore, così che abbiamo saputo che stavamo ricevendo la vera essenza di ogni istruzione o spiegazione.

Uno studente, partecipando al suo primo seminario col Maestro Yang, ha espresso molto bene questo sentimento di essere completamente sovrastati *“Studiare col Maestro”* ha detto *“è come cercare di prendere un sorso d'acqua da un idrante antincendio!”*

Dalle profondità della sua esperienza di vita, dal suo particolare lignaggio e con grande gentilezza e sottile umore e soprattutto dal suo amore per il taijiquan il Maestro Yang ci ha dato un dono senza prezzo.

Quando il Maestro Yang ha chiuso la sessione finale col saluto tradizionale e un cordiale *“Tongxuemén, zài jiàn”* il gruppo entusiasticamente ha risposto *“Yang laoshi, zài jiàn”* esprimendo il nostro apprezzamento per il nostro amato maestro e la gratitudine per il suo insegnamento. Ma pochi di noi sono stati capaci di parlare, commossi oltre le parole per aver imparato da lui una volta ancora.

Il suo pensionamento gli ha dato tempo per l'introspezione, la ricerca e lo scrivere e l'investigare il futuro, così forse è stata veramente l'ultima piena sessione di insegnamento, ma noi sempre spereremo in *“ancora una volta!”*.

Pat Rice è direttore del Centro Yang Chengfu, Winchester, Virginia, del Centro taijiquan Shenandoah e di *“A taste of China”*.

La frase di 20 caratteri

del Maestro Yang Zhenduo,
tradotto dal cinese in inglese da Jerry
Karin

*Estendere il gomito in fuori;
lasciare un vuoto sotto le
ascelle.*

*Con i gomiti tirare giù la cima
delle spalle, connettere i polsi
fino a giungere alle dita.*

La frase di venti caratteri è molto breve, eppure il suo significato è molto profondo e vale la pena seguirlo. Sebbene siano menzionate soltanto le varie parti degli arti superiori, seguendo questa frase può essere messa in movimento una catena di conseguenze nelle quali questi cambiamenti influenzano le altre parti del corpo. Questa connessione non è solo mentale, ma puoi realmente sentire che proprio questo movimento degli arti superiori ti fa “tenere il petto indentro”, che a sua volta induce “tirare in fuori la schiena” e conduce a “rilassamento della vita e delle anche” e infine provoca “(il movimento procede) dai piedi alle gambe alla vita”, così “tutte le giunture lavorano in connessione come un'unità”. Puoi avere una sensazione interna dell'integrazione di tutti questi principi e di come si supportano l'un l'altro. Il senso di energia (jìng gǎn) creato da questo e la sensazione di tutto il corpo che lavora insieme sono cose per le quali ogni praticante deve lavorare e realmente sperimentare. Questo è cruciale per imparare con successo il taiji. Da questo possiamo vedere che la frase di venti caratteri separatamente si relaziona ad ogni postura individuale del taiji come il tutto determina il completamento coerente dell'intera forma. Spero che gli studenti diligentemente cercheranno di capire questo e sperimenteranno la “sensazione di energia” indotta da questo “estendere”, “vuotare”, “tirare giù” e “connettere”. Questo vi aiuterà in tutto il vostro allenamento così come nella pratica del connettere l'interno con l'esterno.

La frase di venti caratteri del taijiquan stile Yang – citazione da Yang Zhenduo, Yang Shih Taiji, 1997 (requisiti per gli arti superiori). Tradotto da Jerry Karin, copyright Yang Zhenduo, 2000.

Taiji in Taiyuan

Glenda Liu Quarnstrom

Benché in Cina la maggioranza della popolazione impari il taiji vedendolo nel parco e seguendolo in gruppo, gli allievi di Yao Laoshi insegnano in corsi più strutturati la forma 49 in dieci lezioni di un'ora nell'arco di due settimane. Appena ho sentito Guo Xiaofang enunciare a voce alta le mosse, ho capito che avevo fatto la stessa cosa, in inglese, in una lezione con Gary Lee a Grand Valley State in Michigan il mese precedente. Comunque, mentre Gary insegnava da solo a 25 studenti, Guo Laoshi aveva minimo cinque assistenti per una classe di 11 studenti. Mentre uno di loro stava davanti a noi per essere seguito, i rimanenti giravano tra noi per farci correzioni. Benché la classe formalmente finisse alle 8, la maggioranza degli studenti rimaneva almeno per un'altra mezz'ora. In questo modo riuscivano ad imparare l'intera forma in un tempo relativamente corto. Nella lezione di Gary, come in quelle che avevo fatto con Han Hoong Wang a Detroit, cominciamo con "stare in piedi". Non l'ho mai fatto in una lezione in Cina; là la maggioranza degli studenti arriva prima e fa esercizi di stiramento.

Ho preso lezioni private da Yao Laoshi di pomeriggio nel parco. Non era strano per la gente vedermi lavorare con i movimenti, a volte davano suggerimenti di loro iniziativa. Un pomeriggio, la pioggia ci ha costretto a spostarci sotto la tenda dell'ufficio del parco. Ho avuto la sfida aggiuntiva di non colpire la parete o decapitare altri che cercavano rifugio dagli elementi. Un altro pomeriggio, cercavo di concentrarmi quando è esploso dall'altoparlante "Hotel California" degli Eagles.

Yao Laoshi iniziava la mia lezione spiegandomi le mosse, poi guardandomi farle finché non era soddisfatta. Dopo mi lasciava praticare da sola più e più volte. Quando la mia mente vagava e cadevo in cattive vecchie abitudini, mi riportava all'attenzione con un secco "NO", l'unica parola che lei sa in inglese. "Ni bu ting!" ("Non ascolti"). Viceversa, una mossa eseguita correttamente, produceva "ting haole", hai sentito bene. Era riluttante a farmi praticare quando lei non era lì a vedermi, diceva "quando sono girata, fai errori". Quando mi sentivo frustrata

mi diceva di scrivere sul taccuino o di bere un sorso d'acqua. In un pomeriggio particolarmente umido, ero stanca e ho avuto problemi con "premere e bloccare a sinistra e a destra". Proprio mentre ero pronta e mettere giù la spada dalla frustrazione, il mio amico Ho Yuhua è arrivato a corsa con una barra di gelato. Dopo questo, Ho ha preso la sua spada e ha praticato con me. Durante il corso nelle settimane seguenti penso di aver provato ogni varietà di gelato venduto nel parco.

Come feci nell'estate del 2004, ho praticato anche con gli allievi di Yao Laoshi, che si preparavano alla loro gara. In generale, Yao Laoshi era più rilassata mentre lavorava con i suoi studenti avanzati e loro avevano un confronto piuttosto vivace su cosa fare con la mano sulla sciabola alla fine di "Colpire la tigre a destra". Spesso ci fermavamo finché le luci del parco venivano spente, ma questo andava bene perché loro arrivavano prima, come fanno sempre. Durante una pratica, Guo Xuling, che ha vinto molte gare, mi ha detto di "fang song (rilassare)". Quando ho detto che avevo difficoltà ad afferrare questo concetto, ha detto "man man de (prenditi il tuo tempo)". Con ciò voleva dire non solo esegui i movimenti lentamente, ma anche di resistere alla tentazione di aspettarsi risultati immediati.

Una domenica mattina nel parco Yingzi, Yao Laoshi mi ha permesso di prendere parte a un gruppo di 12 studenti che eseguivano la spada per il Maestro Yang Zhenduo. Dopo che abbiamo finito, lui ha lavorato con noi riga per riga a "l'orsa minore". Guardare il Maestro Yang insegnare sul Wutaishan è stato interessante per me. Molto più rilassato di quanto fosse in Taiyuan, ha fatto uso di espressioni facciali ed esempi negativi "così? Nooo". Forse ha adottato questo approccio innovativo per superare la barriera linguistica. Comunque, non ha bisogno di traduttori per veicolare la gioia che prova insegnando. Andy Lee, che è stata allieva del Maestro Yang per molti anni, mi ha detto che l'ha sempre trattata come una figlia, preoccupandosi che dormisse abbastanza e non saltasse i pasti. Lui chiama affettuosamente Yao Laoshi "Junmei (piccola sorella)".

Un'altra domenica mattina, guardavo Duan Yinglian, discepolo di 73 anni del Maestro Yang, lavorare con un piccolo gruppo di studenti. Alla fine è venuta da me e mi ha detto "mostrami come "song qua (rilassi il qua)". Non avevo ancora finito "prendere la coda del passero" che ha scosso la testa e ha detto "zhen bu xing" "veramente terribile", un commento che ripete di frequente anche agli altri. Per enfatizzare il suo punto di vista, frequentemente alza le mani in disgusto. Ma poi ha toccato un punto sul mio gomito e immediatamente si è rilasciato un flusso di energia bloccata. Dopo circa un'ora, d'un tratto è andata via, segnalando la fine della lezione. Mentre faceva questo, si è voltata verso di me, ha fatto un sorriso, con occhi danzanti, e ha detto "Sono contenta che sei tornata".

Al Wutaishan, ho praticato "mani come nuvole" nell'atrio dell'albergo mentre aspettavo il momento del mio test. Uno degli insegnanti francesi mi ha visto e con gesti esagerati mi ha indicato che dovevo seguire le mani con gli occhi. Mi sono accorta che avevo ricevuto la stessa correzione in cinese da Yao Laoshi e in inglese da Gary. Ho passato il test grazie a tutti quelli da cui ho imparato, da Yao Laoshi, dai suoi studenti, come da Duan Laoshi e dalle lezioni che ho fatto a Detroit con Han Hoon Wang. Gary Lee è stato il primo che mi ha insegnato "prendere la coda del passero" e continua ad ispirarmi con la sua dedizione al taiji e all'insegnamento. Mi sfida chiedendomi la perfezione e dandomi spazio per lavorare attraverso i miei attacchi di insicurezza "post modernista" ogni volta che ci cado. Senza i suoi stimoli, incoraggiamento e supporto, non avrei avuto le mie esperienze in Cina.