

Spingere con le mani: *abilità fondamentali e teoria*

una conversazione tra Yang Laoshi, Dave Barrett e Lance Lu

Spiegazioni dell'insieme di esercizi di Spingere con le mani dal semplice: "Spingere con le mani è l'esplorazione reciproca delle energie interne e dipende principalmente dal senso del tatto. Il metodo coinvolge due persone che entrano in contatto con le braccia, aderendo l'una all'altra, e usando i movimenti a spirale Taiji" (Gafney, pg. 150); dal punto di vista mistico "... insegna a capire pienamente cosa significa sensibilità dell'intero corpo. Esternamente, il praticante sviluppa un acuto senso del tatto trasmesso dalla pelle. Sensibilità e consapevolezza sono sviluppate anche internamente. Il praticante impara come svuotare il corpo di tutta la forza. Quando uno sbarazza il corpo di tutta la forza, può sperimentare che cosa è essere come una stella scintillante in lontananza; il corpo c'è e anche non c'è. Attraverso la comprensione di Spingere con le mani si può imparare a bilanciare lo Yin e lo Yang nella vita quotidiana. Quindi la qualità della vita come un tutt'uno è migliorata." (Jou Tsung Hwa, pg. 242)

Praticare con una persona ben allenata è gioire delle emanazioni di una forza fluida e tranquilla. Praticare con una persona poco allenata è una esperienza spossante di insensibilità come essere attaccati al ciclo rotatorio di una lavatrice. La sensibilità è il fondamento di una giusta pratica "...imparare a percepire l'efficacia, la direzione, la velocità così come la sostanzialità o insostanzialità dell'energia emessa dall'avversario." (Wang Peisheng, pg 188). Sviluppare la capacità di percepire e interpretare l'energia dipende molto dalla qualità di contatto e connessione tra i partner di Spingere con le mani. In questo articolo esploreremo le quattro azioni chiave che creano un buon contatto. Queste si trovano in uno dei più vecchi testi sul taijiquan, "Il canto di Spingere con le mani" attribuito a Wong Zongyue. Sono: zhan, incollare; lian, connettere; nian, aderire; sui, seguire. Questi verbi non solo descrivono i processi fisici, ma chiariscono strategie sicure che conducono a una pratica di successo.

Il passato aprile, a Seattle, dopo un intero giorno di seminario su Spingere con le mani, Yang Laoshi si è seduto con me e Lance Lu per parlare di queste quattro parole chiave.

DB: Yang Laoshi, puoi dirci cosa significa zhan?

YJ: Zhan significa incollare, con una energia che si alza o tira su. La frase cinese che descrive ciò è: 提 ti 上 shang 拔 ba 高 gao 之 zhi 谓 wei 也 ye. Questo significa che puoi usare incollare per tirare su e sradicare il tuo avversario. È questo tipo di sensazione. Da dove prendi l'incollare? L'energia veramente viene da ambedue i partner. Tu ci metti un po' d'energia e così fa l'avversario, e quando le due energie si incrociano siete incollati. Questa energia di incollare deriva dalla pressione tra te e il tuo avversario, allora puoi condurre il tuo avversario verso l'alto. Se l'avversario non preme non puoi incollarti. Stai lì dritto senza fare niente, come puoi incollarti? Questo è il principio espresso dalla frase "se l'avversario non si muove, non mi muovo".

Parlando di questi quattro principi dobbiamo capire un importante processo cognitivo: la mente crea l'intenzione, vuoi fare qualcosa; il corpo crea il movimento cinetico e la comprensione è creata dalla percezione. Così quando l'avversario comincia a sviluppare l'intenzione di farti qualcosa, tu già lo capisci, questa è l'energia dell'ascolto.

DB: Quindi questo è un processo di creazione del giusto contatto attraverso la sensibilità, usando la mente?

YJ: La mente viene per prima! Noi abbiamo un detto che la mente guida il movimento, il corpo risponde all'intenzione e comincia a muoversi. Con questo metodo prima usiamo la mente e poi le sensazioni fisiche del corpo per sentire il proprio avversario. Questo è quello che significa

**TAI CHI
CHUAN**

Direttore capo
Yang Jun

Direttore responsabile
Dave Barrett

Graphic design
Marco Gagnon
www.martialgraphic.com

Contributi
Holly Sweeney
Kathleen Tyau
Dr. Claude Fournier
Andy Lee
Sarah Olsen
Lance Lu
Dave Barrett
Yang Jun
Mui Gek Chan
Hon Wah Chan
Master Wu Wenhan
Pat Rice
Matthew Bruni
Jean-Marc Geering
Kaxia E. Kowalewska

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

Suggerimenti sul contenuto e la forma di questo bollettino sono altrettanto benvenuti.

Per favore inviate in formato elettronico a:
editor@yangfamilytaichi.com
o per posta a:

**International Yang Style Tai Chi Chuan
Association**

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

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

Il motto "Pensare, muoversi, conoscere, sentire".

DB: Questi sono gli elementi che spiegano come creare il contatto corretto?

YJ: Giusto. Perché vogliamo farlo in questo modo? Perché vogliamo conoscere l'avversario, sentirlo. Come possiamo fare ciò? I quattro principi zhan, lian, nian e sui ci aiutano. Ecco perché vogliamo incollare, aderire, connettere e seguire perché vogliamo sentire e conoscere l'avversario. Conoscere cosa? Conoscere il suo vuoto e pieno, lo yin e lo yang, se viene avanti o se retrocede, se arriva da destra o da sinistra, bisogna essere consapevoli di questo.

Il canto di spingere con le mani

revisionato da Wang Zongyue

*In parare (peng), tirare in dietro ruotando (lu),
premere (ji) e spingere (an),
dobbiamo essere coscienti
Sopra e sotto si seguono l'un l'altro;
l'altro ha difficoltà ad avanzare.*

*Lascialo venire e colpire con grande
forza. Guida il suo movimento, usando
quattro once per respingere mille
libbre.*

*Attirallo nel vuoto, collegati, poi
rilascia. Aderire, connettere, incollare, seguire,
senza mollare né resistere.*

tradotto in inglese da Luis Swain in "Conoscere il taijiquan stile Yang", Berkeley, Blu Snake Books, 2006, pg 219

DB: Per creare questo processo di incollare abbiamo bisogno di una corretta pressione?

YJ: Non si può dire "corretta" pressione; devi dire la pressione giusta per te, perché ogni persona avrà una pressione più pesante o più leggera a seconda della propria abilità o radicamento.

DB: Abbiamo bisogno di collegarci all'energia dell'avversario per capire la sua intenzione. Se è molto, molto molle, dobbiamo essere molli per ascoltarlo, ma se siamo rigidi e tesi non possiamo ascoltare chiaramente?

YJ: Generalmente per i principi del taijiquan non dobbiamo usare forza eccessiva. Usare questo tipo di energia non conviene, perché si perde la flessibilità: si è rigidi e innaturali, non possiamo muoverci liberamente. Quindi il vuoto e pieno possono essere controllati facilmente dall'avversario. Quindi se l'avversario è molto, molto molle cosa dobbiamo fare? Di fatto possiamo ancora usare mollezza. Se il tuo avversario è molle, puoi essere persino più molle; fallo così il tuo avversario non può essere più molle di te, poi quando comincia ad usare la forza puoi trovare facilmente il suo centro.

DB: Che succede se non hai questa energia incollante?

YJ: Se non hai l'energia incollante allora scivoli da un punto di contatto all'altro e quindi di fatto non hai possibilità di controllo.

DB: Come possiamo correggere questo problema? Usando più energia?

YJ: No! La soluzione è che quando fai i movimenti, non devi partire dal tuo punto di vista. Devi dimenticarti di te stesso, e lasciare che l'avversario inizi il movimento.

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, Dipartimento servizi associativi

Marco Gagnon

Dipartimento Risorse e Sviluppo

Dave Barrett

Direttore Responsabile

dave@yangfamilytaichi.com

Yang Jun

Dipartimento della Formazione

yangjun@yangfamilytaichi.com

Bill Walsh

Dipartimento Relazioni Pubbliche

bill@yangfamilytaichi.com

Mei Mei Teo

Dipartimento Affari Europei

meimei@yangfamilytaichi.com

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

DB: Questo ci porta al principio sui o seguire?

YJ: Di fatto i quattro principi possono essere usati nella stessa situazione però per spiegare aspetti differenti della pratica dello Spingere con le mani. Per esempio, non importa se stai seguendo o vuoi incollarti. Se non segui, non puoi rimanere incollato. Se il tuo avversario vuole andare a destra e tu vai a sinistra allora ti separi e perdi contatto. Quindi se lui va a destra devi seguire. Questo non significa che non hai scelta né influenza. Se il tuo palmo è messo correttamente puoi controllare gli angoli di movimento del tuo avversario e farlo muovere nella direzione che vuoi tu. Quindi hai ancora controllo ma stai usando il suo movimento, cambiando le curve e cerchi del suo movimento per creare una buona posizione per te e cattiva per lui.

DB: Parliamo ancora di sui. In italiano seguire significa che tu conduci e io vengo con te. Tu stai dicendo che seguire ha anche un elemento di controllo, che se mantengo il contatto e uso incollare posso seguire ma anche influenzare il movimento dell'avversario.

YJ: Vero, ma non puoi sempre seguire il tuo avversario. Seguire è come tu tratti con lui all'inizio, alla fine tu vuoi creare una posizione vantaggiosa per te. Non vuoi seguire fino al punto di permetterli di arrivare al tuo centro e infine di perdere l'equilibrio. Ecco la frase cinese che spiega sui: 彼 bi 走 zou 此 ci 应 yin 之 zhi 谓 wei 也 ye. Questo significa che l'avversario sta per farti qualcosa, tu come rispondi? Questo descrive come rispondere all'inizio di intenzione da parte dell'avversario. Per reagire hai bisogno del metodo corretto. Prima cosa, non puoi resistere all'avversario e devi seguirlo, ma non puoi sempre seguire. Devi ancora fare qualche cambiamento. Come puoi fare questi cambiamenti? Anche aderire aiuta.

DB: Ora parliamo di nian, aderire. C'è un detto cinese su questa capacità?

YJ: Sì, è: 溜 liu 恋 lian 缠 qian 缚 quan 之 zhi 谓 wei 也 ye. Questo è difficile da spiegare, comunque il detto descrive l'avversario come completamente immerso in qualcosa tipo gel o colla. Cioè può muoversi da qualsiasi parte, ma mentre si muove non riesce a liberarsi del contatto.

DB: Penso di aver capito, l'avversario è libero di muoversi?

YJ: Giusto, ma ogni movimento che fa

è coperto da una pressione. Ad esempio muoversi in aria è diverso da muoversi in acqua. Puoi fare le stesse cose muovendoti in aria che sott'acqua? Sì, ma sott'acqua forse il movimento lento è lo stesso, invece se ti muovi velocemente lo percepisci in modo diverso sott'acqua che in aria, a causa della pressione.

DB: Quindi la capacità aderire sembra essere più un'energia libera nella quale non cerco di sollevare o incollare, ma solo cerco di creare un contatto costante in qualsiasi direzione.

YJ: Giusto: in qualsiasi direzione si muova, l'avversario non è molto libero di andare. Tu sei aderente per proteggerti, perché aderendo alla fine puoi deviare l'energia dell'avversario lontano dal tuo centro.

DB: Che succede se non possiedo nian? Posso avere un contatto con incollare, ma se l'avversario può liberarsi dal contatto, sono nei guai. Nian è più che una energia protettiva?

YJ: È come spingere qualcosa nell'acqua invece che nell'aria, quale è la differenza? Senza nian, questa sensazione fluida del contatto, l'avversario può facilmente arrivare al tuo centro. Se hai nian, c'è questa pressione che può essere usata per deviare l'avversario.

YJ: Questa è un tipo di energia più reattiva? Con zhan o incollare dò inizio all'energia, ma con nian questo è un tipo passivo, costante di sensazione?

DB: In realtà, con zhan è entrambi, perché usi una parte dell'energia del tuo avversario. Se non ti dà niente, non puoi usarla. Nian è la stessa cosa: se non ti dà niente non puoi reindirizzarlo. Se qualcosa è caduto nel gel non si muove, ma se si muove c'è la pressione data dal contatto col gel.

DB: Questo è un concetto interessante: non importa la direzione o la velocità, il contatto è costante.

YJ: Non importa che direzione, in qualunque direzione devi aderire. Quindi non solo in avanti o indietro, quello non è il giusto tipo di energia.

DB: Ho visto alcune spiegazioni di questi quattro principi, cioè, ad esempio, zhan è un'energia verticale e le altre sono laterali o diagonali. Sembra così complicato.

YJ: No, no, no. Queste energie hanno tutte le direzioni.

DB: L'ultima parola che dobbiamo esaminare è lian o connettere. C'è un'espressione che spiega questa abilità?

YJ: Sì: 舍 she 己 ji 无 wu 离 li 之 zhi 谓 wei 也 ye. Questo fondamentale descrive lian come dimenticare se stessi e rimanere connessi all'avversario. Seguire l'avversario e rimanere connessi a lui. Persino se retrocede ancora cerchiamo di andare con lui per rimanere connessi. Da questa capacità di connettere derivano molte tecniche, ad esempio, essere capaci di usare l'energia dell'avversario dal connettere, da avanti a indietro, da dietro ad avanti, di fatto questo può essere usato in tutte le direzioni.

DB: Mi sto sforzando di capire le differenze tra seguire e connettere. In italiano, fondamentalemente se uno va via lo seguo andandogli dietro. Ma se l'avversario sta venendo avanti...

YJ: Ancora devi seguirlo!

DB: Sì, suppongo...

YJ: Se non lo segui, allora stai resistendo!

DB: Mi fa piacere che tu menzioni resistere, perché ti volevo chiedere qualcosa circa l'ultima frase del Canto di spingere con le mani, "senza mollare né resistere". Se solamente esaminiamo questi quattro principi incollare, aderire, connettere e seguire senza quell'ultima frase possiamo perdere di vista l'obiettivo totale di sviluppare queste abilità.

YJ: Sai, di fatto zhan, nian, lian e sui sono tecniche che usiamo in Spingere con le mani ma il risultato è di non resistere e di non separarsi dall'avversario. Le tecniche ti dicono usare l'energia e la frase "senza mollare né resistere" è il giusto risultato.

DB: Il più grande errore di Spingere con le mani è mollare o perdere contatto?

YJ: Sì! Se ti separi dal tuo avversario non conosci più né la sua energia né la sua intenzione. Quello che vogliamo è che la mente pensi, il corpo si muova, capire l'energia e sentire l'avversario; tutto ciò va perso quando ci separiamo e perdiamo contatto. Perché abbiamo bisogno delle tecniche zhan, nian, lian e sui? Vogliamo conoscere l'avversario, sentire l'avversario e capire l'avversario. Poi sappiamo come rispondere all'avversario. Sai il "Canto di spingere con le mani" sembra molto

corto ma è molto importante. Descrive come si deve praticare, di cosa c'è bisogno per praticare e alla fine descrive la strategia necessaria per vincere. Solo sei linee, ma contiene lo spirito di Spingere con le mani. Lasciami fare una traduzione libera del testo. Il titolo di fatto significa il canto delle mani che colpiscono.

DB: Non mani che spingono?

YJ: Successivamente abbiamo usato questo termine, ma le parole nel titolo, "da" significa colpire o picchiare, "shou" significa mano. Prima di tutto, quando inizi devi studiare seriamente parare, tirare indietro ruotando, premere e spingere. Queste sono le quattro energie cardinali. Quando queste energie sono fatte bene, combinate e coordinate coi movimenti della parte superiore e inferiore del corpo, l'avversario avrà difficoltà ad entrare, ad attaccarti. La linea successiva significa che non importa quanto sia forte l'attacco del tuo avversario, tu quale strategia usi? Usi 4 once per respingere mille libbre. Qui il metodo: come usare quattro once per fare questo? Lascia entrare il tuo avversario profondamente, quindi conducilo nell'area vuota. Quindi devi usare aderire per guidarlo. Se non sei aderente al tuo avversario, lui non continuerà a spingerti. Stai connesso e usa la forza dell'avversario che arriva e lui cadrà da se stesso.

DB: Se l'avversario sente che hai perso l'aderenza smette di premere?

YJ: Giusto. Spinge perché sente qualcosa. Vuole entrare, sente che c'è quasi, quasi, ma non ancora! Allora lo guido allo spazio vuoto, rimango connesso alla sua energia, collegato alla sua forza che prendo in prestito e rilascio contro di lui. Così usi l'energia dell'avversario.

DB: Dicci qualcosa sulla frase "attiralo nel vuoto".

YJ: Lascia entrare il tuo avversario e guidalo nell'area vuota. Per prima cosa devi rendere il tuo centro sicuro e stabile. Poi prova ad usare la sua energia e rivolgligliela contro in maniera esplosiva. La linea finale del canto dice quali tecniche usare per fare ciò: zhan, nian, lian, sui e mette in guardia contro il perdere contatto o resistere.

DB: Cosa è resistere e come facciamo per correggerlo?

YJ: Resistere può essere dai due lati: l'uno, dal tuo lato, è affar tuo. Quando l'avversario prova a fare qualcosa, tu

vai dritto contro lui. L'altro resistere può venire dall'avversario, cioè tu vuoi fare qualcosa l'avversario non te lo permetterà, ma tu provi ugualmente: anche questo è resistere. Ad esempio, io provo una particolare tecnica e tu non me lo permetti, al prossimo passo la cambierò. Se tu mi spingi e io non ti lascio spingere, questo è resistere. Se provo a tirarti giù ruotando e tu non vuoi essere tirato giù e non mi fai eseguire questa tecnica, anche questo è resistere.

DB: Quindi resistere può venire da entrambi i partner?

YJ: Sì, difatti dal punto di vista del taiji, l'interazione tra yin e yang, si deve capire che quando una tecnica è al termine deve essere cambiata. Da yin a yang, da yang a yin, resa viva, non impantanarsi in quella, continuare a muoversi, così da tenere la pratica viva. Se arrivi ad un punto morto, yin non può cambiare in yang, né yang in yin, allora non c'è più un movimento dinamico. La forza solo incontra forza. Taiji significa dritto con curvo, vuoto con pieno; se tu sei pieno e io sono pieno, chi è yin, chi è yang? Questo non va bene e questo è resistere.

DB: Come possiamo correggerlo?

YJ: Usare i quattro principi, ci sono soluzioni pratiche per questo problema.

Lance Lu: Yang Laoshi, quale è il miglior modo per sviluppare queste tecniche, solo pratica e ancora pratica?

YJ: Non solo praticarli ma capirli con la mente.

LL: Dobbiamo pensarci da soli?

YJ: Non solo, si deve capire che queste tecniche sono preziose per noi.

LL: Cioè credere in queste tecniche?

YJ: Sì, e si può essere anche più concreti. Capire che seguire è una buona strategia, connettere è una capacità utile, aderire può aiutare a controllare l'avversario. Se capiamo che queste tecniche lavoreranno per noi allora il nostro corpo vorrà farle. La maggioranza dei principianti ha questo problema in Spingere con le mani: sono troppo rigidi. A volte viene verso di te, non lo conosci, non lo senti, e per reazione alla forza che arriva diventi rigido. Forse non ti rendi neppure conto che questa è una risposta di reazione.

LL: Sì, è naturale reagire così.

YJ: Reagisci così, tutti reagiscono co-

si. Ma noi non vogliamo: noi vogliamo la morbidezza non la rigidità.

LL: Dobbiamo quindi cambiare la nostra reazione naturale?

YJ: Infatti dal nostro punto di vista, la risposta naturale è cedere. Cedere e seguire è quella che noi chiamiamo reazione pre-natale o naturale a una forza incipiente. Quello che abbiamo appreso in seguito, o post-natale, è resistere e diventare rigidi. Si è dimenticata la reazione naturale.

LL: Allora crescendo dimentichiamo la risposta naturale e ci allontaniamo dalla nostra Natura Originale?

YJ: Sì! Così come possiamo riacquistare le nostre risposte e energie naturali? Praticando taijiquan!

POSCRITTO DI LANCE LU:

Le spiegazioni del maestro sono state molto chiarificatrici di concetti complessi e sfuggenti. Ma la chiarezza finale verrà solo dopo che abbiamo sperimentato quello di cui abbiamo parlato. È stato indicato il modo per studiare questi concetti, ma dobbiamo lavorarci da soli, prendere queste idee e verificarle sul nostro corpo. Allenarsi a portarle dalla testa al corpo. Allora potremo capire a un livello più profondo e forse la chiarezza arriverà. Per me è stato importante approfondire su come sviluppiamo le nostre capacità. In un certo senso è un dilemma per tutti quelli di noi che non hanno ancora un alto livello. Affinché l'esperienza entri nel corpo, è necessario che la mente sia convinta che questi principi funzioneranno. Senza sperimentare la loro efficacia reale, i dubbi rimangono e ricorriamo alla reazione automatica di irrigidimento. Ma rimanendo rigidi, non è possibile sperimentare come il morbido può vincere il duro, come queste teorie siano utili e pratiche. È la tipica situazione "dell'uovo e la gallina". Ecco perché ho tirato fuori il "credere", mi sembra che a un certo punto nel considerare queste teorie, lo studente deve fare un atto di fede. L'affermazione di Laoshi che la nostra risposta automatica non è quella originale o naturale è pure un articolo di fede. Visto che si reagisce tutti automaticamente irrigidendosi quando attaccati, è facile concludere che quella è la "naturale" risposta. La tenacità della risposta e la difficoltà di rompere questa abitudine inoltre supporta questa idea. Non c'è un modo empirico di provare quale sia la nostra originale (pre-natale) natura, così alla fine dobbiamo crederci, riprogrammarci e vedere cosa succede.

Zhan, Lian, Nian e Sui

un lessico commentato

analisi dei caratteri di Andy Lee e Sarah Olsen
commento compilato da Dave Barrett

ZHAN 粘

“Zhan è un'energia che trova e si connette all'energia del partner”

Gaffney, pag. 163

“Zhan significa che tu e il tuo avversario vi toccate, dovete tenere il contatto tutto il tempo, mai separarvi l'uno dall'altro e mai permettere che l'energia tra voi due sia bloccata”

Zhang You, *The Art of Chinese Swordsmanship*, pag. 32

“Incollare verso l'alto: incollarsi all'avversario e tirarlo verso l'alto allo scopo di fargli perdere il centro di gravità, principalmente con le mani e le braccia ma possibilmente con altre parti del corpo a seconda della situazione”

Yearning K. Chen, pag. 163

“Zhan significa che l'avversario può essere sollevato e quindi sradicato”

Olson, pag. 49

“Il significato originale di Zhan è incollare o sostenere qualcosa. Nella pratica del taijiquan significa indurre il tuo avversario a seguirti per un po' sotto il tuo controllo. Come se il tuo avversario fosse attaccato alla tua mano o ad un'altra parte del tuo corpo”

Zhang You, *Four key skills for Push Hands and fighting*, pag. 35

“La palma dell'uno, si può dire, è incollata leggermente al partner come l'ombra al suo oggetto o l'eco al suo suono”

Cheng Man Ching, *Tai Chi Chuan, a simplified method*, pag. 15

LIAN 连

“Lian è un'energia che si connette e si unisce all'energia del partner”

Gaffney, pag. 163

“Unirsi all'avversario in ogni momento della lotta, lasciargli prendere il comando ma mai abbandonarlo, semplicemente andare per le lunghe per sfinarlo e esporre i suoi punti deboli”

Yearning K. Chen, pag. 163

“Lian significa usare continuamente il tuo jin, la tua forza interna, mai farla interrompere mentre sei in contatto con l'avversario. Quando tocchi l'avversario, non devi mai permettergli di lasciare il tuo lian”

Zhang You, *The Art of Chinese Swordsmanship*, pag. 32

“Oltre alla direzione, alla vicinanza, alla posizione e uso del corpo, in particolare si deve unirsi all'avversario. Altrimenti la tecnica ti jin (alzare l'energia) non avrà effetto; l'uso di questo metodo deve essere adattato alle circostanze. Poter usare la mano superiore per fare ti, viene dopo aver condotto l'avversario, quindi il problema non è quale, quanta della sua energia può essere usata per colpire, l'avversario sarà certamente battuto. Questo è ciò che si intende con la frase del Canto di spingere con le mani <<attiralo nel vuoto, unisci, poi rilascia>>”

Chen Yablin, citato in Swaim, pag. 204-205

“Il significato originale di Lian è continuare o connettere. Ci sono due significati di lian nella pratica del taijiquan. Sono il seguire continuamente e cambiare. Il primo significa che devi mantenere con continuità il contatto seguendo il tuo avversario e mai permettergli di staccarsi. L'altra idea di lian significa continuamente cambiare mentre segui. Questo significa che tutte le vostre tecniche sono unite insieme come gli anelli di una catena, mai interrompere la mente e i movimenti e mai dare all'avversario la possibilità di cambiare”

Zhang You, *Four key skills for push hands and fighting*, pag. 35

NIAN 黏

“Nian aderisce a e si unisce con l'energia del partner”

Gaffney, pag. 163

“Nian è la capacità di seguire così da vicino quando l'avversario si ritira che si è attaccati come un'ombra a lui”

Chen Yanlin, *The Tao of Tai Chi Chuan*, pag. 220

“Se l'avversario si ritira, aderire a lui tenacemente è metterlo in posizione svantaggiosa e porlo sotto il proprio controllo.”

Lee Ying-armg, pag. 36

“Nei classici del taiji si dice che rimanere nella posizione più vantaggiosa e lasciare l'avversario in svantaggio è detto Nian”

Jou Tsung Hwa, pag. 244

“Nian o aderire significa guidare continuamente i movimenti del tuo avversario così che non può sfuggire al tuo controllo. Paradossalmente fai questo seguendo i movimenti che fa lui”

Zhang You, *The Art of Chinese Swordsmanship*, pag. 32

“Si deve lasciare parte del braccio, col suo sottile senso del tocco, aderire all'avversario. E in questo aderire si deve seguire il movimento dell'avversario, allo stesso momento rilasciare pochissima energia per provare a condurre l'avversario in una posizione svantaggiosa e instabile.”

Wang Peisheng, pag. 191

“Mentre impegni l'avversario in una lotta, attaccati ai suoi movimenti per non lasciarlo andare via”

Yearning K. Chen, pag. 163

“Nian significa non avere alcuna separazione dall'avversario in modo da poter interpretare il suo movimento e la sua intenzione”

Olson, pag. 49

“Il significato originale di Nian è incollare, aderire o attaccare. Nella pratica del taijiquan significa tenersi in contatto col proprio avversario e attraverso questo contatto farlo sentire a disagio. Mantenere il contatto e non farlo mai andar via. Come qualcosa che aderisce al suo corpo.”

Zhang You, *Four key skills for Push Hands and fighting*, pag. 36

SUI 随

“Seguire significa dimenticarsi di se stessi e seguire gli altri. In altre parole se l'avversario non si muove, io non mi

muovo”

Cheng Man Ching, *Advanced Tai Chi Form Instructions*, pag. 36

“Sui segue e insegue l'energia del partner”

Gaffney, pag. 163

“Approfittare dei movimenti dell'avversario e della direzione della sua forza e fare attenzione alla possibilità di attaccarlo; stare fermo se non si muove, avanzare se si ritira e porre uno speciale accento su come fai i tuoi passi. Un passo avanti deve essere fatto a tuo vantaggio e a svantaggio del tuo avversario”

Yearning K. Chen, pag. 164

“Seguire significa adattarsi e cambiare a seconda delle condizioni e situazioni, affinché una buona opportunità si possa creare”

Gaffney, pag. 163

“Il significato originale di Sui è seguire o obbedire. Nella pratica del taijiquan significa seguire il movimento o la mente del tuo avversario. In accordo ai principi del taijiquan devi evitare di andare direttamente contro l'avversario con forza. Devi far credere all'avversario che puoi avverti, ma non lasciare che ti abbia davvero. Il fraintendimento più comune è pensare che sui significhi solo seguire o obbedire all'avversario. Una frase classica dice 'seguire il tuo avversario è inteso come fare in modo che lui alla fine ti segua'. Una vera abilità di sui deve includere questa idea”

Zhang You, *Four key skills for Push Hands and fighting*, pag. 36

“Sui significa evitare di resistere, cioè devi sempre seguire i movimenti del tuo avversario così che non possa colpirti o sfuggire al tuo controllo. In questo processo prima devi seguire completamente l'avversario, ma poi di tanto in tanto dargli la sensazione che hai la capacità di applicare un po' di forza interna. Si dice: 'Dimentica te stesso e segui solo il tuo avversario, poi puoi controllarlo'. Seguire solo l'energia dell'avversario è un processo puramente yin. Usato da solo ti renderà debole o 'molle' e troppo passivo. La comparsa occasionale di resistenza interna introduce energia yang e questo crea sui, che è taiji”

Zhang You, *The Art of Chinese Swordsmanship*, pag. 32

ZHAN – analisi di 粘

Carattere		Hanzi rebus			Genealogia
Semplificato	Tradizionale	Pinyin	Radicale	Fonetica	Etimologia
粘	粘	zhān	米 mǐ Pit- togramma di quattro grani di riso sparsi per essere trebbiati (十).	占 zhān Incrinature sul guscio di tartaruga; per predire, profetizzare.	Incollare. In cinese moderno 粘連 zhānlián = aderenza (temine medico)

Zhān è composto dal radicale mǐ e dalla parte fonetica zhān. Mǐ è il disegno di chicchi di riso sparsi in tutte le direzioni. La parte superiore di zhān (卜) rappresenta fenditure sul guscio di tartaruga, che derivano dal suo riscaldamento. La predizione divina veniva detta a voce alta con la bocca (口) dopo attento studio delle fenditure.

LIAN – analisi di 连

Carattere		Hanzi rebus			Genealogia
Semplificato	Tradizionale	Pinyin	Radicale	Fonetica	Etimologia
连	連	lián	辵 chí è il pittogramma di una persona che fa un passo corto.	車 chē pittogramma di un carro visto dall'alto, con ruote in alto e in basso. Senza forza fonetica.	Muoversi, connettere, unire, essere consecutivo con, includere
(辵) chuò, vecchia forma di questo carattere, rappresenta gente che cammina per strada. Da solo non si trova nel cinese moderno; come componente la sua variante scritta (辵) è un passo lungo o falcata. Comunemente detto “componente camminare” indica oggetti che hanno a che fare con strada e cammino.					

Il radicale di lián è chuò (辵). Questo vecchio rebus era una combinazione di strada (辵) passo (辵) e piedi o stop (止). (車) è un carro o un veicolo visto dall'alto, si vedono il corpo (田), l'asse (丨) e le ruote (二). Lo Shuo wen dice che il carattere rappresenta una fila di carri che si muovono come fossero collegati. I carri lasciano tracce continue, non interrotte come le orme degli uomini.

NIAN – analisi di 黏

Carattere		Hanzi rebus			Genealogia
Semplificato	Tradizionale	Pinyin	Radicale	Fonetica	Etimologia
黏	黏	nián	黍 shǔ miglio appiccicoso; grano messo in acqua a fermentare	占 diǎn(?) appiccicoso, conficcare (pronuncia cantonese: dim)	Conficcare, incollare, appiccicare

Il radicale di nián è shǔ. Shǔ o miglio era la coltura principale della dinastia Shang. La popolazione Shang usava il miglio rimasto per fare vino. L'antico segno di shǔ è composto da spighe di grano mature, hé (禾) e acqua, shuǐ (水). La componente fonetica è zhan.

SUI – analisi di 随

Carattere		Hanzi rebus			Genealogia
Semplificato	Tradizionale	Pinyin	Radicale	Fonetica	Etimologia
随	隨	suí	辵 è un passo lungo o falcata. Comunemente detto “componente camminare” indica oggetti che hanno a che fare con strada e cammino.	隋 duò/suí seguire; come indicato nella dinastia Suí (duò suggerisce azione opposta)	Muovere, seguire; accompagnare; accondiscendere

Il fonetico suí ha come radicale fù (阜 □). Il carattere è ancora usato e significa posto alto, montagna. Il fonetico è basata su duò. Duò significa costruire una montagna di terra intorno alla città. L'altro radicale zuǒ (左) significa mancino e può indicare un gran numero di soldati nemici e suggerire che l'azione è contraria. Aggiungendo il radicale chuò (辵) può indicare seguire attorno alle fortificazioni. La versione semplificata usa yǒu (有).

Il maestro Wu Wenhan

breve introduzione

Wu Wenhan
tradotto da Mui Gek Chan

Wu Wenhan è nato nel 1928 nella contea di Nanhe, Hebei. È stato membro del partito comunista e ha lavorato come politico e legale per lungo tempo. Nel 1989 ha lasciato il posto per un po' di riposo e relax. Da giovane ha studiato col maestro di arti marziali Li Shengduan dell'Istituto nazionale di ricerca delle arti di Xingrai. Ha fatto molti anni di allenamento e ricerca e ha imparato molto. Nel 1986, 1989 e 2006 ha rappresentato lo stile di taijiquan Wu/Hao e ha partecipato al 1°, 2° e 3° simposio nazionale di taijiquan. Gli interventi fatti sono stati pubblicati nella rivista Wulin. Nei primi di dicembre 2001 ha partecipato come specialista dello stile taijiquan Wu/Hao nella "Grande rappresentazione di taiji" organizzata dal governo di Hongkong. Questo lo ha fatto entrare nel Guinness dei primati. Nel settembre 2002 ha guidato e partecipato all'incontro amichevole di taijiquan organizzato dall'Istituto di arti marziali della Cina per i paesi Cina, Giappone e Corea. Nel dicembre del 2003, come esperto principale del taijiquan stile Wu/Hao è stato invitato al "Forum internazionale di taijiquan" dell'Università Huanan Shifan del Guangdong, e nel luglio 2006 al "Forum internazionale di taijiquan" tenuto in Canada. Alla fine di settembre 2006 ha partecipato a "Incontro internazionale dell'amicizia taijiquan 2006" a Handan. L'incontro è stato organizzato dal Dipartimento dello sport e arti marziali della Cina, dalla associazione Wu della Cina, dal governo di Handan, dal Dipartimento dello sport di Hebei e dall'Associazione di arti marziali di Hebei. Inoltre, è stato invitato molte volte a partecipare a riunioni dell'amicizia taijiquan e forum organizzati da varie province. È stato allenatore dello stile Wu/Hao al 2° e 3° incontro mondiale di taijiquan.

È presidente onorario dell'Istituto di ricerca dello stile Wu di Pechino, Jilin e Zhengzhou. È allenatore dello specifico comitato di taijiquan stile Wu/Hao di Shijiazhuang, Hebei, presidente onorario dell'Associazione taijiquan stile Wu/Hao nordamericana e consulente d'organizzazione di altri stili taijiquan. È direttore specifico della rivista "Wushu Jianshen" e membro del gruppo di redazione della rivista "Wuhun". Occasionalmente è stato membro del gruppo di redazione della rivista "Zhongguo taijiquan", membro del gruppo specifico di redazione della rivista "Taiji", consulente della rivista "Yongnian taijiquan" e "Zhongguo Gongfu" di Hongkong, consulente di riviste cinesi/inglesi. I suoi contatti con scrittori qualificati sia locali che stranieri gli hanno permesso di curare e pubblicare un gran numero di lavori specifici, allevando così un gruppo di giovani scrittori. Ha pubblicato circa duecento saggi nelle maggiori riviste e giornali correlati alle arti marziali, a aspetti storici del taiji, alla ricerca sullo stile Wu/Hao, a esperti famosi, a aneddoti e a filosofia etica. Facendo ciò, ha aiutato lo sviluppo della cultura cinese e la divulgazione delle arti marziali cinesi; guadagnandosi così il nome "Wulin Yizhibi". I suoi lavori pubblicati includono "Il manuale completo del taijiquan stile Wu" "Wu Wenhan Wushu Wencun". I suoi studenti e i loro studenti hanno insegnato in Cina e all'estero e hanno raggiunto buoni risultati in varie competizioni. Nel 1998, nel 5° incontro internazionale amichevole di taijiquan dello Yongnian gli è stato conferito il titolo di "Insegnante speciale". Nel 2002 ha ricevuto l'onorificenza "Servizio meritorio" all'incontro internazionale amichevole di taijiquan dello Yongnian.

La nascita del taijiquan

Conversazione col Maestro Wu Wenhan

Dave Barrett, tradotto da Yang Jun

Dave Barrett: In America molte persone non conoscono lo stile taijiquan Wu/Hao. Volevo cominciare chiedendoti di descrivere le differenze tra taijiquan stile Yang e stile Wu/Hao.

Wu Wenhan: Permettimi di rispondere alla tua domanda in due parti. Prima lasciami dire come mai il nostro stile è chiamato Wu/Hao. Nella metà della dinastia Qing nella provincia Hebei, Contea Yongnian, la città Guangfu aveva due famosi maestri di taiji; uno era Yang Luchan (1799-1873) e l'altro Wu Yuxiang (1813-1880). Ora spiego come il maestro Wu ha costruito il suo stile. La famiglia del maestro Wu era al servizio del governo e Wu Yuxiang si era posizionato molto bene negli esami imperiali. Nella famiglia Wu ambedue i miei nonni avevano posti di rilievo al servizio della comunità, quasi come generali. A quel tempo Yang Luchan era ritornato dai suoi studi con

Chen Changxin. Quindi il lavoro di Yang Luchan era quello di insegnare taijiquan nella sua città e lui e Wu Yuxiang divennero buoni amici. Allora non c'era un termine specifico per il taijiquan. Lo stile Chen veniva detto Pugno Lungo, nella contea Yongnian il termine era Pugno di cotone o Pugno incollante. Dopo che il maestro Wu Yuxiang ebbe imparato dalla famiglia Yang, ritornò nella contea Wenxian, città di Zhaobao e trovò un maestro chiamato Chen Qingping (1795-1868). In quel periodo il fratello di Wu Yuxiang, Wu Changxin trovò in un negozio di sale un libro di Wang Zongyue dal titolo I classici del taiji. Quindi dette questo libro a Wu Yuxiang e lui lo portò a casa. Da quel momento sia Yang Luchan che Wu Yuxiang iniziarono a seguire le teorie del libro, inoltre unirono la loro cultura locale e gli stili marziali. Di fatto combinarono quello che avevano imparato da Chen

Changxin e Cheng Qingping., combinando molte cose con la teoria di Wang Zongyue per creare una nuova arte che noi ora chiamiamo taijiquan. Successivamente Yang Luchan andò a Pechino e cominciò a insegnare e da quel momento il taijiquan cominciò a diffondersi.

Nella seconda parte della mia risposta parlerò delle differenze tra gli stili Yang e Wu/Hao. I maestri Yang Luchan e Wu Yuxiang erano buonissimi amici, studiavano e praticavano insieme, condividendo le loro conoscenze. Usando le teorie di Wang Zongyue crearono il taijiquan. Utilizzando quello che avevano imparato a Chengjiagou e Zhaobao, combinato con le tecniche locali dello Yongnian, guidati dalle teorie di Wang Zongyue cominciarono a cambiare questi stili togliendo le tecniche di saltare e pestare i piedi per terra, e i movimenti

duri e veloci. Sostituirono questi movimenti enfatizzando la morbidezza.

DB: È stato allora che il movimento è divenuto molto più lento?

WW: Sì. È stato un processo graduale, non è successo in una notte. All'inizio sia lo stile Yang che Wu avevano alcune mosse con salti, ma avevano già tolto le tecniche di battere i piedi.

DB: Perché hanno tolto quei tipi di mosse?

WW: Erano influenzati dalle idee di Wang Zongyue, che costituivano nuova base e fundamenta per il movimento. Naturalmente avevano imparato dallo stile Chen, ma a quel tempo il libro di Wang Zongyue era sconosciuto ai maestri Chen. Questo è un punto importante: le arti marziali hanno bisogno di una base teorica affinché la pratica si sviluppi. In secondo luogo come si fa a mostrarlo? Ambedue gli stili Yang e Wu sviluppati qui nella contea Yongnian iniziavano utilizzando la forma Chen, "Pigro nel legarsi il mantello" che si è evoluta in Prendere la coda del passero e finivano con Tirare l'arco colpire la tigre, quindi erano simili nella struttura dall'inizio alla fine. Il vecchio stile Chen iniziava da Il guerriero batte il pestello e aveva una sequenza differente. Più tardi Wu Jianquan (1870-1942) e Sun Lutang (1861-1932) svilupparono i loro stili dai fondamenti della famiglia Yang e le loro forme e sequenze sono piuttosto simili.

In terza istanza vorrei occuparmi di Spingere con le mani. Nello stile Chen, quando lo facevano nei vecchi tempi era una tecnica molto basilare.: solo movimenti avanti e indietro. Portando questo esercizio di base a Guangfu, Yang Luchan cominciò a sviluppare tecniche più dettagliate. Il lavoro della famiglia Yang diventò insegnare arti marziali, avevano una esperienza molto ricca e metodi di allenamento efficaci. Anche lo stile Wu/Hao sviluppo modelli più complessi di Spingere con le mani. Contribuirono in larga misura allo sviluppo di Spingere con le mani e all'allenamento delle armi. Dobbiamo dire che Wu Yuxiang e Yang Luchan fondarono il taijiquan.

DB: Quei due signori erano molto amici, vivevano nella stessa città, lavorarono insieme alla creazione della sequenza di forme che abbiamo oggi?

WW: Sì. Lavorarono insieme e usarono molti nomi di forme uguali e benché i due stili siano differenti, condividono molte similarità.

DB: La ragione della mia domanda è che molti studenti possono pensare che il taijiquan deriva solo da Yang Luchan e dobbiamo riconoscere e celebrare i contributi della famiglia Wu allo sviluppo del taijiquan.

WW: La ragione forse perché i contributi della famiglia Wu non sono così ben conosciuti è che la famiglia Yang insegnava arti marziali in maniera professionale. La parentela tra le famiglie era molto vicina. A causa di questa relazione infatti quando Yang Luchan andò a Pechino a insegnare fu presentato dal fratello di Wu Yuxiang.

DB: Fu così che Yang Luchan riuscì ad entrare nella Città Proibita?

WW: Infatti il fratello di Wu Yuxiang lavorava nel dipartimento legale e lo presentò alle Guardie imperiali come insegnante di arti marziali; senza questa relazione familiari non avrebbe avuto una tale presentazione.

DB: Questa è una pare molto importante della storia dello sviluppo del taijiquan.

WW: Ora dirò perché il nostro stile si chiama Wu/Hao. La famiglia Wu era molto ricca e faceva parte dell'aristocrazia locale. Non insegnavano taiji di mestiere. Erano ben educati e provenivano da una lunga stirpe di militari. A causa di questo retroterra a Wu Yuxiang piaceva far ricerche sulle arti marziali. Successivamente durante la Ribellione di Taiping (1850-1864) molte città dovettero organizzare forze di protezione contro i ribelli. Wu Yuxiang le organizzò in Guangfu.

DB: Durante la Ribellione di Taiping la famiglia Wu allenò i cittadini di Guangfu all'utilizzo delle nuove tecniche?

WW: Non abbiamo dati storici chiari riguardo all'allenamento. Uno dei nipoti di Wu Yuxiang era nell'esercito e allenò i suoi soldati. Il governo Qing dette a Wu Yuxiang un titolo speciale per il suo servizio durante la Ribellione di Taiping.

Questo era il carattere specifico di Wu Yuxiang, amava far ricerche sulle arti marziali e era una figura di spicco in Yongnian. In seguito ha avuto tre allievi. Il primo fu Li Yiyu (1832-1892), il nipote più vecchio, anche il secondo, Li Qishen era suo nipote, erano fratelli, e poi Yang Banhou (1837-1892), secondo figlio di Yang Luchan. Infatti mentre Yang Luchan era a Pechino, la famiglia era rimasta a Guangfu. Yang Banhou fu seguito direttamente da Wu Yuxiang che gli insegnò anche il

Taijiquan. Ecco perché la famiglia Yang ha storicamente due stili, uno detto forma larga e l'altro piccola forma. A venti anni Yang Banhou andò a Pechino, diventò istruttore militare e raggiunse il sesto su sette ranghi.

Wu Yuxiang rimase a Guangfu e continuò a ricercare e sciluppare la teoria del taijiquan. La teoria del taiji deriva da tre fonti; la prima è Wang Zongyue, la seconda è Wu Yuxiang e la terza è Li Yiyu. Li Yiyu non era un professionista di arti marziali, ma ebbe un allievo: Hao Weizhen (1849-1920). Lui si faceva chiamare Hao. Ha diffuso lo stile Wu al pubblico.

DB: Era della stessa generazione di Yang Chengfu, insegnava nello stesso periodo?

Sì erano della stessa generazione, ma Hao Weizhen era un poco più vecchio. Ecco perché il nostro stile è chiamato Wu/Hao (武 / 郝), Hao è stato il primo ad insegnare pubblicamente e anche perché avevamo bisogno di distinguerci per le lingue occidentali dall'altro stile Wu (吴) sviluppato da Wu Jianquan. Il primo manuale di taijiquan stile Wu fu scritto dal nipote di Hao Weizhen, Hao Shaoru. La differenza tra le famiglie Yang e Wu è che la famiglia Yang ha insegnato di generazione in generazione e ha sviluppato l'arte. Lo stile Wu Yuxiang o stile Wu/Hao non è passato attraverso la famiglia, perché non lo facevano di mestiere. Infatti, lo stile Wu sviluppato da Hao Weizhen è passato in tre generazioni. Insegnante della seconda generazione è stato Hao Yueru (1877-1935), che insegnò prima in Yongnian e poi andò a Shanghai. Anche il maestro della terza generazione, Hao Shaoru (1907-1983), andò a Shanghai. Quindi lo stile Wu è stato diffuso dalla famiglia Hao. Questa è la mia risposta alla tua prima domanda. La ragione per cui il taijiquan è così popolare e apprezzato deriva dalla collaborazione tra Wu Yuxiang e Yang Luchan. Da Yang Luchan in poi lo stile Yang ha sviluppato metodi pratici di allenamento che funzionano molto bene. Il contributo del Wu/Hao è stato quello di sviluppare le teorie del taijiquan. Inoltre le ultime generazioni di queste due famiglie hanno lavorato insieme per combinare pratica e teoria e migliorare il livello della formazione.

Qui nella contea Yongnian, il taijiquan non si è sviluppato solo seguendo le tecniche dello stile Chen. Abbiamo imparato dal sistema Chen, ma abbiamo ridisegnato e creato nuove for-

Suonare la chitarra a Santiago di Cuba

Jian-Marc Geering

discepolo di Master Yang Zhenduo, ex direttore di centro, Svizzera

forme. Questo mi interessa particolarmente e passo il mio tempo facendo ricerche sullo sviluppo del taijiquan. Come facciamo a distinguere tra le varie arti marziali? Prima esaminiamo la teoria. In secondo luogo si considerano le esecuzioni. In terzo luogo quali sono i metodi di insegnamento? Questi tre punti ci aiutano a valutare le differenze. Ad esempio, molti sport usano palle: palla a canestro, baseball e ping pong, quali sono le differenze? Le regole sono differenti, le partite sono differenti e l'allenamento è differente. Cioè ci sono molte arti marziali, ma come facciamo a dire che una è Ba Gua e l'altra è Shaolin? Proprio per questi tre punti. Dal mio punto di vista il taijiquan non è nato semplicemente a Chenjiaguo, Dopo che i nostri due antenati ritornarono dopo aver studiato lo stile Chen crearono una nuova arte marziale chiamata taijiquan e Guangfu è la sua città natale. Naturalmente c'è una relazione con lo stile Chen, ma non è solo un semplice passaggio. Successivamente, quando Chen Fake insegnò a Pechino negli anni '50, ci furono discussioni se il suo stile fosse realmente taijiquan perché i tre criteri erano così differenti. Ciò che mancava nello stile Chen erano alcuni dei 13 principi energetici e le teorie di Wang Zongyue.

DB: Ho solamente un'altra domanda: nelle tue ricerche, Wu Laoshi, che cosa hai imparato su Wang Zongyue? Di dove era? Sai qualcosa sul suo ambiente e la sua formazione?

La domanda non può avere una risposta chiara. Conosciamo solo alcuni fatti basilari. Veniva dalla provincia dello Shanxi. Ha vissuto durante l'era Qianlong della dinastia Qing. (1736-1796). Le sue teorie erano basate sulle arti marziali locali dello Shanxi. Yang Luchan e Wu Yuxiang utilizzarono queste teorie combinate con ciò che avevano imparato dalla famiglia Chen per creare il taijiquan. Continuarono a sviluppare il nuovo stile utilizzando le teorie di Wang Zongyue.

DB: Mille grazie per il tuo tempo e la comprensione del taijiquan!

Conosco Cuba da un bel tempo e ho sperimentato i cambiamenti che hanno avuto luogo. Yoga e Taiji erano sconosciuti negli anni 1979-1983, ma quando sono tornato nel 2002 e successivamente ho notato che il taijiquan faceva parte della vita di ogni giorno.

Nel 2005 ho incontrato alcuni praticanti di taijiquan e ho dato loro la mia prima lezione (i 10 principi). Quest'anno li ho incontrati di nuovo. Praticavano una qualche forma corta, non avendo molto tempo ho proposto loro la forma 13. Prima ci siamo allenati con gli otto pezzi di broccato del qi gong. Dopo un po' di tempo, il già sole tramontava ma li ho spinti a praticare ancora. Stavamo facendo suonare il liuto e il loro vivace arrivarci: "laoshi zai jian" è stata la promessa di incontrarci ancora in futuro.

Mettiamo qui, per ottimizzare lo spazio, i:
Riferimenti bibliografici particolarmente interessanti
dell'articolo a pag.177:

Trattamento degli effetti collaterali della chemioterapia col Taijiquan e con terapie correlate d'interazione corpo-mente

Nota dell'autore: tutti i riferimenti bibliografici (80) usati possono essere richiesti all'autore (fouclao1@yahoo.com)

Mansky P et al., Tai Chi Chuan: Mind-body practice or Exercise intervention? Studying the benefit for cancer survivors, integrative cancer therapies, 2006 5(3): pp. 192-201.

Mustian KM, Katula JA, Lang D, Murphy K: Breast cancer, Tai Chi Chuan and health-related physical fitness, Medicine & Science in Sports & Exercise, 2004 May, 36(5): S284-S285.

Mustian KM, Katula JA, Gill DL, Roscoe JA, Lang D, Murphy K: Tai Chi Chuan, health-related quality of life and self-esteem: a randomized trial with breast cancer survivors, Support Care Cancer 2004; 12: 871-876.

Effect of Tai Chi Chuan vs. Structured Exercise on physical fitness and stress in cancer survivors.

<http://www.clinicaltrials.gov/ct/show/NCT00246818?order=2>

Tai Chi or Aerobic exercise in improving physical fitness and lowering stress in cancer survivors.

<http://www.clinicaltrials.gov/ct/show/NCT00414791?order=6>

I 10 Principi di Yang Chengfu hanno fatto sì che la pratica del Taijiquan abbia migliorato la salute della gente. È impossibile esagerare l'importanza di questi 10 Principi nell'identificare gli elementi che fanno del taijiquan una pratica salutare. Senza i 10 Principi, sarebbe stato poco probabile che il taijiquan fosse riconosciuto in tutto il mondo come un sistema particolare di esercizi che dà benefici effetti a chi lo pratica.

Guardando attraverso la lente della scienza i 10 Principi del Taijiquan

quinta parte (i precedenti articoli nei numeri 18, 19 e 20)
serie di saggi di Holly Sweeney, Direttore di centro, Montclair, New Jersey

Parte V

Un breve riassunto

Fino ad ora nella nostra serie, abbiamo preso in considerazione tre dei 10 Principi ed introdotto vari concetti chiave della scienza biomedica. È importante ricordare questi concetti mentre si continua nell'esplorazione dei 10 Principi. Ecco quello che abbiamo imparato fin ora:

La più piccola unità funzionale sia del movimento che della postura è l'**Unità Motoria**. Un'unità motoria è composta da una cellula nervosa e tutte le fibre muscolari da essa stimulate. Quando pratichiamo i movimenti lenti del taijiquan, il nostro corpo è stimolato a mantenere più unità motrici perché la produzione di movimenti lenti e omogenei ha bisogno di un gran numero di unità motorie. Questo apporta un enorme beneficio alla nostra salute perché normalmente si perdono unità motorie con l'invecchiamento. È ampiamente riconosciuto che la maniera più efficace per aumentare la forza muscolare e l'equilibrio negli anziani è praticare attività che aumentano il reclutamento di unità motorie. La pratica del taijiquan richiede il reclutamento di un gran numero di unità motorie, ciò significa che molte unità motorie sono create e mantenute persino mentre invecchiamo¹.

La successiva unità funzionale di movimento e postura che abbiamo studiato è l'**Unità Tendino/Muscolare**. I muscoli sono tessuti elastici "attivi" ed i tendini tessuti elastici "passivi". I muscoli cambiano la loro forma quando sono stimolati dai nervi; i tendini cambiano la loro forma quando una forza di trazione agisce su di loro. I tendini collegano i muscoli alle ossa o ad altri tendini; essi rendono anche l'azione dei muscoli più potente immagazzinando la forza della contrazione muscolare. Più lentamente è eseguita una contrazione muscolare, più energia è trasferita alla parte tendinea dell'unità. Questo aumenta la forza dell'intera unità tendino/muscolare e fa sì che il tendine abbia un'ampia gamma di proprietà "viscoelastiche". I tendini così trattati diminuiscono la nostra

possibilità di traumi e aumentano l'efficacia dei muscoli. Praticare le posizioni in piedi ed eseguire la forma molto lentamente aiuta a mantenere i tendini ben trattati². Le proprietà viscoelastiche dei muscoli li rendono rigidi o elastici a seconda di come li carichiamo.

A differenza dei tendini, i muscoli possono veramente generare forza per la loro abilità di contrarsi. Ecco perché sono chiamati tessuto elastico "attivo". Usiamo il termine "contrazione" per spiegare cosa fanno i muscoli ma il termine è un po' fuorviante. Si tende a pensare che "contrarre" significhi "accorciarsi", ma quando i muscoli si "contraggono" possono accorciarsi, allungarsi o rimanere della stessa lunghezza. "Contrarre" si riferisce all'azione dei filamenti interni ai muscoli. Questi filamenti, actina e miosina, si agganciano l'uno all'altro per produrre differenti tipi di contrazione. Quando i muscoli sono a "lunghezza di riposo", significa che non sono né allungati né accorciati, hanno la maggior parte di actina e miosina unite. Il significato di ciò è ENORME, perché significa che i **muscoli sono più forti alla lunghezza di riposo**. Questo fatto ci aiuta a capire il significato e l'importanza di "rilassamento" quando pratichiamo il taijiquan³.

Abbiamo esaminato tutte le particelle che ci danno il movimento: le unità motorie, i muscoli ed i tendini. Dopo è arrivato il mistero di come tutte queste particelle lavorano insieme per creare una struttura completa che può muoversi e mantenere la forma allo stesso tempo. La risposta a questo mistero è la **Struttura Tensegrita**: struttura mantenuta dalla tensione. Tensione, esercitata dal tessuto elastico, è ciò che stabilizza la struttura e impedisce che cadiamo a pezzi quando ci muoviamo. Cambiando la quantità di tensione esercitata dai vari muscoli permette alla struttura intera di mettersi in moto⁴.

Per capire come lavora una struttura

tensegrita, ci aiuta visualizzare una struttura che ci è familiare. Immaginiamo una tela di ragno. Il ragno costruisce la sua tela attaccando il suo filo elastico a qualcosa. Diciamo a l'infisso di una finestra di casa nostra. Quando ha finito la sua tela si tende attraverso l'intero telaio della finestra ed ha una bella forma che è mantenuta dalla tensione di tutti i fili. Comunque, se uno dei fili che attaccano la tela all'infisso della finestra viene strappato, l'intera tela cede e perde la sua struttura funzionale. Utilizzando questa immagine possiamo visualizzare la nostra struttura come una "tela" complessa di fili elastici collegati alle nostre ossa. Quando i fili elastici si allentano (non essendo generata abbastanza tensione) la nostra struttura non è ben sostenuta. Quando i fili elastici sono troppo tesi (essendo generata troppa tensione) la nostra struttura non è ben sostenuta. Quando i fili elastici hanno la giusta quantità di tensione, possiamo mantenere la nostra postura e allo stesso tempo muoversi in una maniera che risulta confortevole.

I 10 Principi ci mettono a disposizione linee guida che ci aiutano a far funzionare la nostra struttura con la giusta quantità di tensione nel posto giusto al momento giusto.*

** Ricordate, usiamo il termine "tensione" dalla fisica dove tensione significa "una forza di trazione". Non è la stessa "tensione" che usiamo per descrivere un mal di testa o la nostra reazione allo stress. In fisica "tensione" non ha una connotazione negativa, significa semplicemente una forza di trazione.*

La tela di ragno è sotto tensione, questo è ciò che le dà la sua integrità strutturale. Anche noi siamo continuamente sottoposti a tensioni attive e passive dei nostri tessuti elastici. Questo tipo di tensione è una buona cosa, senza ciò non potremmo avere una forma né capacità di movimento volontario.

*Guardando la mappa dell'Europa, al centro si
nota un delizioso paese a forma di cuore.
È la Polonia, la nostra patria.*

Kaxia E. Kowalewska

Nell'ultimo saggio di questa serie, abbiamo preso in considerazione il principio "incassare il torace e sollevare la schiena", Quando diamo corpo a questo principio, intenzionalmente distribuiamo la tensione attraverso la nostra struttura per conseguire un modello che costituisce una posizione benefica della cassa toracica in relazione alla colonna vertebrale. Questo modello costruttivo di tensione ci aiuta ad allungare la colonna vertebrale, permettendoci una postura più eretta. Questo fa anche sì che il nostro muscolo diaframmatico funzioni più efficacemente, aumentando la nostra capacità respiratoria ⁵.

Quando prendiamo in considerazione il principio "incassare il torace e sollevare la schiena", dal punto di vista della biomeccanica e della fisica delle strutture tensegrite, si può vedere come questo principio raccomandi una specifica distribuzione della tensione attraverso il corpo che ci aiuta a migliorare la postura eretta e a rendere efficiente la respirazione. Comunque dobbiamo essere molto attenti alla maniera in cui interpretiamo il significato di "tensione". Possiamo pensare di doversi sentire tesi quando si attivano i muscoli e i tendini. Questo tipo di pensiero ci può portare un sacco di problemi. Per esempio quando si pratica "incassare il torace" con troppa tensione tirando il torace in dentro ed in basso, non ci si sente comodi, si sente troppa tensione! Se invece si incassa il torace con meno tensione, ci si sente più leggeri ed equilibrati. Ricordate, una struttura tensegrita è più forte quando la tensione che agisce sulla stessa è bilanciata in tutta la struttura. Quando la quantità di tensione che agisce sulle diverse parti della struttura è uguale, non si sente tensione, si sente equilibrio. Quando ci sentiamo in equilibrio e leggeri nei nostri movimenti, significa che applichiamo la giusta quantità di tensione nel posto giusto al momento giusto. Se si sente tensione in una data area, significa che c'è troppa tensione da qualche parte, invece di una applicazione di tensione ben bilanciata. Questo è estremamente importante da capire quando applichiamo i 10 Principi nella nostra pratica. Il paradosso è: non lo sentiamo come tensione, lo percepiamo come benessere.

Nel prossimo saggio di questa serie, prenderemo in considerazione "abbassare le spalle e lasciar cadere i gomiti", per esplorare ulteriormente cosa significa avere la giusta quantità di tensione, nel posto giusto, al momento giusto. (prec. art. su riv: 16-18-19-20)

L'interesse per le arti marziali cinesi è cresciuto velocemente nell'ultimi dieci anni. Benché non ci siano molti maestri cinesi qui al momento, la gente ha cominciato ad andare in vari posti in ogni parte del mondo ad imparare taijiquan per diventare maestro. Attualmente molte scuole e circoli insegnano quasi tutti gli stili taiji, ma fino ad ora non abbiamo sentito che qualcuno insegni la forma tradizionale di Yang Chengfu. Noi vogliamo che diventi pratica comune qui.

Mio marito Andi ed io abbiamo cominciato a praticare taijiquan nei primi anni '90. Sapevamo fin dall'inizio che doveva essere lo stile Yang tradizionale. Avendo seguito molti corsi e praticato la forma lunga in un paio di varianti, in qualche modo abbiamo percepito che queste versioni derivate mai sarebbero state il nostro vero obiettivo nel taiji.

Visto che non potevamo trovare in Polonia ciò che volevamo, abbiamo deciso di cercarlo in Cina. Ai corsi per stranieri dell'Università dello sport di Pechino abbiamo imparato alcune forme semplificate e la forma tradizionale di Yang Chengfu, detta 85 o 88. Durante le vacanze universitarie di maggio siamo andati nella contea Yongnian a vedere la città natale di Yang Luchan. Abbiamo visitato la casa di Yang Luchan e parlato col custode.

Prossimi alla soddisfazione, in una giornata di sole nella sala internet della biblioteca BeiTiDa abbiamo scoperto i maestri Yang Zhenduo e Yang Jun e subito abbiamo capito che non c'era più bisogno di cercare. Fortunatamente alla libreria Xidan abbiamo trovato il video del loro taiji e abbiamo cominciato ad aggiustare la nostra forma dal video. L'abbiamo praticata nel nostro viaggio di ritorno a casa attraverso la Cina occidentale, Nepal e India.

Nel 2005 siamo divenuti membri dell'associazione internazionale e da allora abbiamo seguito i corsi del maestro Yang Jun una volta l'anno. Il nostro progresso è lento, perché in Polonia ancora si deve lottare per mantenersi a galla. Per ora il taiji può solo essere un hobby. Il nostro sogno è di avere un Centro Yang Chengfu a Varsavia, la nostra città. Abbiamo insegnato la forma 103 ad un piccolo gruppo di nostri amici: Ania, Marzenna, Marysia, Jola e Aldona. Sono tutti entusiasti e sono in grado di percepire la musica interna del taiji.

A tutti quelli che amano il taijijua della famiglia Yang i nostri caldi saluti dalla Polonia, il cuore dell'Europa.

Afferrare la coda del passero: *Come il taiji mi ha aiutato in chemioterapia*

di Kathleen Tyau

Molti mesi prima di cominciare la chemioterapia, stumble in una lezione di taiji nel luogo dove facevo pilates due volte a settimana. I miei fianchi mi fanno male e ho problemi a tenerli alzati perché gli esercizi sono troppo forti per me ora. Ma avevo studiato taiji anni fa, benché solo la forma corta, che avevo dimenticato. Dave, l'insegnante di taiji, mi vede guardare dalla porta e mi invita per una lezione introduttiva gratuita. Mentre vedo gli studenti più avanzati eseguire parte della forma lunga dello stile Yang, mi rendo conto subito che è ciò di cui ho bisogno – quello che stavo cercando disperatamente in questi sei anni passati vivendo nell'incertezza e ora con dolore – un movimento fisico gentile con un cuore spirituale in un posto quieto e rilassante.

Suonare il liuto

Voglio subito imparare la forma lunga, in modo da poterla praticare a casa quando non posso farla in classe durante la chemioterapia e anche perché sto correndo contro il tempo. Il cancro può farti impazzire quando viene il tempo. Difficile stare nel presente quando il futuro è un gigantesco punto interrogativo. Dall'esterno posso sembrare calma, ma dentro sono spezzata. Ma Dave intuitivamente mette il giusto passo al nostro gruppo e subito trovo pace nella ripetizione dei movimenti. Non è ciò che facciamo tutti i giorni? Ripetere la maggior parte di ciò che abbiamo fatto il giorno prima? La quotidianità della vita è rassicurante. Quindi che problema c'è se non conosco tutta la forma lunga? Perfino chi insegna taiji sta ancora imparando. La particolarità del taiji è che posso essere studente tutta la vita. D'un tratto capisco che ho fiducia in un futuro e non devo permettere al cancro di togliermelo.

Abbracciare la tigre e tornare alla montagna

Il primo giorno di chemioterapia è alla fine arrivato. Mentre i medicinali entrano nelle mie vene e gli antidolorifici mi rendono stordita, immagino mille guerrieri entrarci dentro per salvarmi. Ma a casa, finite le medicazioni e cominciano nausea e dolore, sto vedendo il nemico, zoppico, troppo stanca perfino per parlare al telefono. Ma quando poi torno alla lezione di taiji

e Dave si congratula con me per essere venuta, mi chiedo è questo tutto quello che mi riporta in vita? Apparire, stre con queste persone gentili. Difendersi dallo stress da dolore, fatica e preoccupazione. Abbracciare la tigre e lasciarla andare.

Respingere la scimmia

Ogni mese di chemioterapia segue lo stesso schema. Tre settimane oscillando di male in peggio, poi una settimana sentendosi abbastanza bene da poter affrontare ancora le flebo. Mentre i mesi passano, mi preoccupo di ammalarmi e non riuscire a completare il trattamento. Ma sono determinata a finire sia la chemio che il taiji., quindi appena posso vado a lezione e le mie pratiche a casa diventano più lunghe e animate. Le cellule cattive stanno morendo e io imparo a deviare, parare, colpire e calciare. Respingere la scimmia è qualcosa che so fare, e con piacere. Sto lottando, rimettendomi in piedi, alla fine. Questo non è solo esercizio. Questo è un modo per sopravvivere.

Muovere le mani come nuvole

Quando seppi che avevo il cancro, mi confortava il fatto che tutti dobbiamo morire un giorno, forse persino domani. Incidenti di auto, carne avariata, cadendo dalle scale – come vuoi. Nessuno è al sicuro, e i sopravvissuti al cancro lo sanno a mente. Quella piccola nuvola nera sempre gira intorno, non importa quanto sei ottimista. Ma quando vado alle lezioni di taiji, lascio la malinconia alla porta. Se voglio andare avanti con gli altri, devo guardare e ascoltare Dave e imitare che cosa sta facendo. Concentrarmi su tutte le parti del corpo allo stesso momento – dorso, mani, gambe, dita e anche gomiti. Non devo pensare troppo avanti o dimentico dove sono. Non devo preoccuparmi di dimenticare che piede è alla mia sinistra e dove è nord. Aver fiducia che quello che faccio ora mi porterà dove ho bisogno di andare. Confidare nel fatto che non vorrò sempre stare dove è buio.

La dama di giada lancia la spola

Dopo la lezione di taiji, alcuni di noi si incontrano al caffè BJ. La conversazione è casuale e ampia, da ogni specie di animaletto alla politica e oltre, e un giorno mentre contemplavamo le

virtù di una tazza di tè chai, ci soprannominiamo "Tai Chi Chiks". Abbiamo fatto anche t-shirt e le abbiamo indossate a lezione. È più di un gesto. Il taiji ci unisce in modo non detto e migliora la qualità della nostra unione. Niente più più che avere ancora una vita normale, salubre e le risate, la compagnia che condivido con quelle donne mi ricordano che questo è possibile proprio ora. Insieme lanciamo la spola, tessendo un gruppo d'aiuto che non immaginavo di trovare.

Colpire la tigre

Ammetto che le mie abilità attuali nel taiji non mi farebbero vincere in una battaglia rude. Se io fossi attaccata, probabilmente non userei il mio arco come un arciere; mi abbasserei e correrei. Quando Dave mostra le applicazioni marziali di ogni movimento, ho paura di ferirmi o di ferire accidentalmente altri. Mi piacerebbe sapermi difendere, ma per ora mi accontento della disciplina. I lenti movimenti graziosi. I calci e le spinte. E la poesia! Colpire le orecchie della tigre e mostrare la lingua del serpente bianco – questi ispirano lo scrittore che è in me. Ho fatto finta di scrivere racconti e affrontare il cancro, ma questo tipo di immaginazione è nuovo per me. Agire come un animale mi forza fuori dalla testa e dentro il mio corpo e rilassa quello che ho ...un po' di preoccupazione e dolore, ma anche di coraggio e questo è quello che mi salva hide ora.

La gru bianca apre le ali

Finalmente, sono passata dalla chemio e fatto l'intera forma e non c'è dubbio che la ripeterò. Molte cose hanno contribuito alla mia guarigione, ma il taiji è la lente che le mette tutte a fuoco. Il taiji mi ha insegnato a essere paziente, ad alleggerire il mio stress, e i ha tenuto nel presente. Mi ha permesso di pensare che sono più forte di quello che sono, e facendo così, lo sono. Mi ha dato amicizie e una connessione poetica con l'universo. A lezione pratichiamo la forma lunga insieme aprendo le ali, facendo le nuvole, andando in fondo al mare e risalendo a incontrare le stelle ma non abbiamo bisogno di andare lontano a trovare i nostri guerrieri.

Kathleen Tyau è autrice di due romanzi sulle Hawaii, A little too much is enough e Mokai. Vive in una fattoria nell'Oregon.

Trattamento degli effetti collaterali della chemioterapia col Taijiquan e con terapie correlate d'interazione corpo-mente

Uno sguardo d'insieme

di Claude Fournier, MD
Centro salute e servizi sociali di Beauce, St. Georges, Quebec, Canada

Frequenti effetti collaterali della chemioterapia

Una diagnosi di cancro è già fonte di sofferenza nella vita di una persona che ne è colpita e la chemioterapia costituisce una forma usuale di terapia per molti tipi di questa patologia. Questo trattamento accresce il già grave fardello della malattia iniziale con le sue conseguenze fisiche, patologiche e sociali che si presentano immediatamente o a lungo termine.

Tra i molti effetti collaterali non specifici immediati della chemioterapia sono spesso stati lamentati dai pazienti nausea, stanchezza e disturbi del sonno.

La nausea e il vomito provocati dalla chemioterapia (CINV) costituiscono disagi comuni e dolorosi nella terapia dei pazienti affetti da cancro. Sebbene le prescrizioni siano state rese più adeguate e opportunamente mirate e a dispetto dello sviluppo di nuovi farmaci antiemetici, l'approccio farmacologico resta limitato al controllo della sindrome CINV anche se vengono seguite strategie migliorate.

La stanchezza è il sintomo più frequente che si cita in relazione al cancro ed alla sua terapia; questo sintomo spesso permane anche in seguito alla fase di trattamento. Ne è stata constatata, la presenza al momento della diagnosi in circa il 50-75% dei pazienti affetti da cancro e un aumento dell'incidenza a 80-96% dei pazienti sotto chemioterapia.

Una volta evidenziati come i fenomeni più penosi che si manifestano nei pazienti affetti da cancro, la spossatezza e le sue manifestazioni possono essere prese in considerazione più adeguatamente se li si definisce come sindrome (CRFS) cioè sindrome di spossatezza correlata alla patologia cancerogena. La CRFS colpisce tutti gli aspetti della qualità della vita e rende più grave il disagio derivato dagli altri spiacevoli sintomi come la nausea. Oltre all'impatto fisico e psicosociale, ne scaturiscono anche conseguenze economiche negative per i pazienti e le loro famiglie. Per tutti questi motivi, la CRFS rappresenta attualmente un aspetto sempre più considerato della insidiosità della chemioterapia. Detto ciò, una valutazione della CRFS presenta una complessità multidimensionale e le sue basi fisiopatologiche rimangono tuttora oscure.

Il disturbo del sonno è molto presente nei pazienti affetti da cancro con un'incidenza di circa 30-50% del totale. Chiaramente la causa dei problemi cronici legati al sonno presenta diversi aspetti ma fino a qualche tempo fa non è stata rivolta molta attenzione ai potenziali fattori associati alla patogenesi dell'insonnia associata al cancro. Tra questi fattori, la chemioterapia può portare disagio al paziente ed incidere negativamente sulla qualità del sonno.

L'insonnia in un contesto di patologia cancerogena non appare tuttora trattata direttamente e si privilegia un approccio terapeutico multiplo al fine di aumentare le opportunità di successo. Si raccomanda un uso prudente di ip-

notici in quanto incidono negativamente sulla qualità della vita.

Un ruolo per le medicine complementari e alternative (CAM)

Attualmente le CAM sono ampiamente integrate alla terapia classica per il cancro. Un sottogruppo di queste è rappresentato dalle terapie mente-corpo che vengono definite dal National Institute of Health (NIH) come : interventi che si servono di una varietà di tecniche volte a facilitare la capacità della mente ad influire sui sintomi e sulle funzioni corporee". Questa definizione racchiude un largo ventaglio di discipline che possono includere l'esercizio fisico, il rilassamento, la meditazione, lo Yoga, il Qigong e il Taijiquan tra molte altre. L'azione fondamentale di queste discipline dovrebbe essere l'ottenimento di uno stato di rilassamento come risposta.

Sebbene molti pazienti affetti da cancro si servano di un'ampia varietà di CAM, il numero di coloro che scelgono le terapie mente-corpo rappresenta meno del 20% del totale. Allo stato attuale, è chiaro che si deve fortemente sostenere l'entrata delle MBT nel contesto delle terapie e delle patologie correlate ai sintomi del cancro. Questo tipo di terapie dovrebbe essere più incoraggiata nell'ambito di un approccio integrato alla patologia cancerogena dove la ricerca riceva un valido sostegno.

Il Taijiquan come terapia corpo-mente nel trattamento del cancro

Nel corso di sette su un totale di diciassette esperimenti controllati con o senza osservazione casuale è risultato che il Taijiquan migliora la qualità della vita e solleva dallo stress. Sebbene si registrino alcuni riusciti programmi di supporto al cancro inclusivi del Taijiquan (Memorial Sloan Kettering Cancer Center, M.D. Anderson Cancer Center, Cancer Institute at Alexian Brothers Hospital Network), manca una prova scientifica a sostegno. Allo stato attuale, esistono solo pochi studi relativi all'impatto del Taijiquan su pazienti sopravvissuti al cancro del seno dopo la terapia, ma i risultati preliminari sono incoraggianti. Presso queste pazienti sono state constatate un'autostima e una capacità funzionale migliori (v. bibliografia).

Gli effetti collaterali della chemioterapia possono essere distinti sulla base dei loro effetti deteriori a corto o lungo termine. Un team sostenuto dal National Center for Complementary and Alternative Medicine sta attualmente iniziando due progetti di ricerca concernenti l'impatto del Taijiquan sugli effetti collaterali a lungo termine che includono: affaticamento, decadimento fisico ed anomalie metaboliche caratteristiche della sindrome metabolica. Si propone un modello che studia il Taijiquan in comparazione all'esercizio fisico, tale da porre in evidenza gli aspetti caratteristici di questo intervento corpo-mente su pazienti sopravvissuti per più di due anni (v. bibliografia). Fino a questo momento, per quanto ne sappiamo, non esistono studi che valutino l'impatto del Taijiquan sugli

immediati effetti collaterali della chemioterapia. Ecco perché ci serviremo di quanto risiede di evidenza scientifica nelle discipline connesse al Taijiquan allo scopo di costruire un'ipotesi di lavoro in tal senso.

Fino a questo momento, per quanto ne sappiamo, non esistono studi che valutino l'impatto del Taijiquan sugli immediati effetti collaterali della chemioterapia. Ecco perché ci serviremo di quanto risiede di evidenza scientifica nelle discipline connesse al Taijiquan allo scopo di costruire un'ipotesi di lavoro in tal senso.

Le terapie mente-corpo e nausea e vomito indotti dalla chemioterapia

Gli interventi cognitivi e comportamentali di stampo occidentale sono utili fino ad un certo punto a mitigare i sintomi da CINV. Iniziare o continuare un programma di esercizio fisico può costituire parte di quel tipo di interventi che molti articoli descrivono come benefici di una moderata attività aerobica nei casi di CINV. Risultati di massima indicano come anche lo Yoga sia efficace nell'attenuazione dei sintomi da CINV.

Sebbene i suoi effetti salutari siano riconosciuti in generale, il Qigong come complemento di terapia per il cancro non è oggetto frequente di studio. Secondo una serie di osservazioni cliniche di massima, il Qigong ridurrebbe gli effetti collaterali della chemioterapia e sarebbe dunque opportuno che la sua pratica fosse maggiormente incoraggiata.

Come parte di un programma di sostegno in caso di cancro, il Qigong è stato valutato in questionari autosomministrato utile per ridurre lo stress nel 78% di 334 pazienti e nel 74% degli stessi utile nell'aumentare il benessere. Di recente, uno studio semisperimentale ha riferito come il Qigong riduca in modo significativo il dolore, la sonnolenza, la piroisi e le vertigini associati al cancro del seno e alla chemioterapia.

Le terapie mente-corpo e l'affaticamento

L'esercizio aerobico è uno dei due interventi osservati che abbia mostrato effetti consistenti nel dare sollievo alla sindrome di affaticamento collegata al cancro (CRFS). L'esperienza ha dimostrato la fattibilità per più di un decennio di programmi di esercizio durante la chemioterapia per il cancro del seno e più recentemente, per altri tipi di cancro.

L'evidenza suggerisce che un esercizio aerobico di bassa intensità è sufficiente ad abbassare i livelli di affaticamento nel corso di una terapia per il cancro, sebbene in alcuni casi si siano rivelati benefici anche regimi più impegnativi. Alcuni dati preliminari suggeriscono che l'esercizio di gruppo aggiungerebbe un senso di appartenenza e di motivazione in quanto stimolo ad uno stile di vita più attivo e sostegno alla qualità della vita durante la terapia.

Di recente è stato adottato un approccio scientifico verso la meditazione, nella fattispecie nei confronti del metodo MBSR (riduzione dello stress basato sulla consapevolezza), valido per persone sane in generale e per pazienti affetti da cancro in particolare. È stato dimostrato un fondamento logico concernente l'applicazione del metodo MBSR su questi pazienti: appaiono come elementi significativi la diminuzione dell'affaticamento e l'aumento della vitalità misurati attraverso parametri del questionario (POMS) Profile Mood State. Numerose altre anomalie

della qualità della vita, quali ansietà, umore depresso e sensazione di controllo hanno tratto profitto dall'applicazione del metodo MBSR.

Le terapie mente-corpo e i disturbi del sonno

Un'indagine ha rivelato come la riduzione di stress basata sulla consapevolezza abbia inciso positivamente sulla qualità del sonno di un campione eterogeneo di pazienti affetti da cancro. Il disturbo durante il sonno si è molto ridotto e si sono verificati notevoli miglioramenti nel campo della qualità, della durata e del valore soggettivi del sonno, sulla base dell'indice (PSQI), Pittsburgh Sleep Quality Index.

Lo Yoga è una terapia mente-corpo per la quale i risultati preliminari fanno pensare ad un impatto psicologico positivo sui pazienti sopravvissuti al cancro, in modo particolare nei confronti dell'umore e dello stress. Lo Yoga viene anche ricollegato a manifestazioni di significativo miglioramento del sonno in pazienti affetti da linfoma. Questi miglioramenti includono una qualità del sonno più apprezzabile, un'accresciuta facilità ad addormentarsi e una maggior durata del riposo, tutti ugualmente misurati con il PSQI. Si è osservato anche un uso minore di farmaci.

Fuori dal contesto delle terapie del cancro, è stato dimostrato che il Taijiquan migliora la qualità individuale del sonno nei soggetti adulti anziani.

Conclusione

Poiché attualmente il Taijiquan è riconosciuto come un esercizio aerobico d'intensità medio bassa, è normale pensare che dovrebbe produrre almeno gli stessi benefici descritti in precedenza per gli esercizi solo aerobici.

Sia la tradizione marziale che le ricerche scientifiche riconoscono aspetti meditativi al Taijiquan. Un modello teorico di consapevolezza suggerisce che in essa debbano essere presenti tre assiomi perché sia efficace: intenzione, attenzione e atteggiamento (rivolgere all'intenzione un atteggiamento attento ma non critico momento per momento). Sulla base di questo concetto, il Taijiquan può essere considerato una consapevole meditazione in movimento, poiché l'attenzione è deliberatamente e costantemente mantenuta su ogni movimento in modo rilassato e non critico. Dovremmo dunque attenderci dalla pratica del Taijiquan risultati simili a quelli raggiunti con altre tecniche di riduzione di stress basate sulla consapevolezza.

Infine, si può considerare il Taijiquan come un esercizio basato sulle arti marziali che utilizza elementi della pratica del Qigong nei suoi metodi di allenamento. Attualmente accolto a far parte della Medicina Cinese Tradizionale, lo si riconosce come un modo corretto per facilitare la circolazione del qi (energia). Quanto agli effetti collaterali della chemioterapia, ci si dovrebbero attendere benefici comparabili a quelli del Qigong.

Per concludere, il Taijiquan è un'arte e una disciplina in se, ma come abbiamo visto, condivide molte caratteristiche di altre discipline che hanno presentato effetti benefici nella terapia integrata del cancro. Il Taijiquan costituisce un esercizio aerobico di tipo medio basso che presenta lati in comune con lo Yoga, il Qigong e la meditazione. Per queste ragioni, pensiamo che potrebbe rivelarsi utile per pazienti affetti da cancro che si sottopongono alla chemioterapia.

Per mancanza di spazio v. riferimenti bibliografici pag. 9.

L'esame di livello: *Dopo il diluvio*

Pat Rice

Direttore del centro Yang Chengfu dell'Associazione Internazionale di taijiquan stile Yang, Winchester, Virginia

La passata primavera, il centro della Virginia ha ospitato la più importante serie di competizioni prevista per il Nord America. Ventisei partecipanti e undici esaminatori hanno lavorato duramente per portare a termine lo svolgimento delle prove. Dopo la conclusione dei test, l'organizzatrice, Pat Rice ha diffuso questa lettera che appare senz'altro interessante per tutti coloro che sono coinvolti nel mondo delle competizioni. Anche uno dei candidati, Matthew Bruni di Stockton (CA) ha cortesemente fornito il suo contributo scritto per condividere la propria esperienza.

Che l'abbiate superata o meno, mi piacerebbe che tutti voi consideraste introspektivamente la vostra partecipazione alla competizione. In questo contesto non usiamo il simbolo "f" per "respinto", ma diciamo "non superato", perché nessuno che abbia profuso la quantità di lavoro necessaria alla preparazione di un esame di questo calibro può essere dichiarato respinto. Spero che tutti voi vorrete prendere in considerazione la valutazione che accompagna i vostri risultati, qualsiasi siano stati. L'intensificazione della pratica e uno studio più approfondito non sono mai tempo perso.

Avete avuto tutti un'importante opportunità di riconsiderare la vostra conoscenza del taijiquan e di vivere i suoi principi in un contesto particolare: una prova, che non definirei in senso stretto tale ma come un momento rivelatore di qualche cosa su voi stessi e sul vostro modo di reagire in situazioni concrete. Applicate queste scoperte del vostro intimo ad altri aspetti della vostra vita.

Ci congratuliamo con coloro che hanno conseguito il livello desiderato. Ora avete davanti a voi un sacco di lavoro.

Siamo vicini a coloro che non ci sono riusciti. Ora avete (anche voi) un sacco di lavoro davanti. Anche se se si tratta di una magra consolazione, posso dirvi che durante il fine settimana, almeno una persona per ognuno dei livelli da uno a quattro non ha superato la prova. Alcuni di coloro che si sono sottoposti al test lo stavano facendo per la seconda volta non avendo superato la prima.

C'è un piccolo risvolto positivo: quando si ritenta per lo stesso livello, non ci si deve sottoporre una seconda volta alla prova scritta, se la si è superata in precedenza, a prescindere dal vostro risultato nell'esibizione.

E, a proposito, abbiamo sentito il Maestro Yang Jun dire che "si dimentica il trenta per cento di quello che si sa quando si prova a fare questa esibizione".

Ma questa mia lettera è per tutti coloro che si sono esibiti lo scorso sabato, a prescindere dal risultato. Avete ricevuto delle valide considerazioni sul vostro progresso, o almeno sulla vostra capacità di dimostrare in pubblico il vostro livello di avanzamento. È sempre una sfida fornire un'esibizione al proprio livello abituale o anche fare di più, così da raggiungere il livello desiderato, quando ci si trova in una situazione fondamentalmente stressante: giudici sconosciuti che ci osservano e che esprimono una valutazione (talvolta è anche peggio quando si tratta di giudici che conosciamo), le regole rigorose e i rigidi metodi di assegnazione (di punteggio) stabiliti dall'Associazione e l'apparente definitività del verdetto approvato/non approvato. Sebbene ci si possa dire che si tratta di mettere alla prova la nostra capacità di interiorizzare i principi del taijiquan (specialmente quello della "tranquillità"), (l'importanza del risultato) può crescere così tanto nella nostra mente da far sì che si inizi a pensare che il giudizio ricada sul nostro personale valore. Ricordiamoci che non è così, sia che si stia pensando in termini di risultato positivo o negativo.

Ora avete tutti una buona ragione per porvi alcune importanti domande, piccole e grandi. Voi stessi potete aggiungerne alla lista.

"Che cosa ho fatto bene?" Accordatevi tutto il credito possibile.

"Che cosa mi è venuto male? Siate onesti ma non severi.

"Che cosa vorrei aver fatto diversamente durante il test?"

"Che cosa vorrei aver fatto diversamente durante la preparazione?"

"Che cosa ho imparato o migliorato?" Non rispondete troppo in fretta, c'è una quantità di cose da tirar fuori da qui.

"Dove vado da qui?"

"Come ci arrivo?"

"Quando comincio?"

"Chi mi aiuterà?"

"Che cosa voglio da un ranking?"

"Che cosa voglio dal taijiquan?" Ci dovremmo chiedere questo quotidianamente quando iniziamo la nostra pratica e il nostro allenamento interiore.

Spero che quest'esperienza costituisca per voi un incentivo all'approfondimento del vostro studio. Valutate voi stessi e le vostre intenzioni. Ridedicatevi all'apprendimento e alla comprensione.

Appreziate gli aspetti dell'esperienza. Chiedete la guida dei vostri maestri e insegnanti. Apprendete la saggezza di altri maestri attraverso la lettura. Condivide con i vostri fratelli e sorelle del taiji: siamo una famiglia.

Divertitevi.

Praticate.

Non sarà di nuovo nello stesso modo

Riflessioni sulle qualificazioni

di *Matthew Bruni*

Non era quello che volevo che accadesse e so che è quello che molti studenti temono. Ho saltato un movimento nella spada durante la mia esibizione ed ho terminato volgendo le spalle ai giudici. Era chiaro che quel giorno non avrei raggiunto il livello quattro. Ma poteva trattarsi della migliore mossa che avessi mai fatto. Può sembrare sorprendente, ma sto cominciando a rendermi conto che tutto quello che è relazionato alle esperienze e alle competizioni che facciamo ci impartisce le lezioni importanti che dobbiamo imparare.

Tanto per cominciare, c'era tutto quello che attiene alla preparazione. Come tutti gli studenti avevo intensificato la mia pratica quotidiana. Trascorrevo la pausa pranzo passando in rassegna luoghi, filosofie e lunghi nomi cinesi. Spesso la sera guardavo il DVD delle lezioni del Maestro Yang Jun, annotando le correzioni necessarie alla mia tecnica. Cercavo di eliminare la paura del "davanti a tutti" praticando il taiji nelle strade ed esibendomi nella forma nelle piazze e nei parchi pubblici. Coll'avvicinarsi della data della competizione, mi sentivo piuttosto ben preparato.

Finalmente giunse il giorno della gara. Tutte le volte che avevo viaggiato per il taiji, mi ero rivisto con i vecchi amici, avevo stretto nuove amicizie e imparato molte cose. Praticare nei giorni precedenti circondato da studenti che si presentavano per le qualificazioni fino al livello 5 e incontrare i direttori che sarebbero stati i nostri giudici è stata una grande esperienza. Osservare il taiji a questi livelli è una sensazione incredibile.

C'è una grande differenza tra lo scrivere i dieci principi del taiji durante un esame e l'applicarli. Gli elementi esterni sono di più facile comprensione (testa alta, spalle e gomiti bassi, rilassare la vita, etc..). Ma che ne dite di "equilibrate i pensieri interiori con le tecniche esterne" e di "quiete in movimento"? Sebbene prima dell'esame io avessi studiato questi principi, non li padroneggiavo completamente. Sono orgoglioso del fatto di essere stato in grado di mantenere alto il mio stato d'animo nonostante il mio errore. Ma chiaramente devo apprendere molto altro sul modo di calmare e controllare il mio qi.

Sarebbe stato gratificante passare la qualificazione. Ma c'è molto da imparare dall'insuccesso. Mi fanno spesso sorridere frasi come "se vuoi andare a destra prendi a sinistra" oppure "se vuoi salire devi prima scendere". Fa tutto parte del cerchio che stiamo studiando, sempre yin e yang insieme. Quindi, forse si deve sperimentare l'insuccesso prima di conoscere davvero il successo.

Tutto questo mi ha spinto a considerare più nel profondo i principi che studiamo. Dalle mie letture ho imparato che nel corpo umano abbiamo tre tesori – la nostra essenza (jing) – la nostra energia vitale (qi) e il nostro spirito (shen). Dobbiamo fortificare, sostenere ed accrescere ognuno di essi al punto tale di poter fare il vuoto nella nostra mente e riuscire a muoverci senza nessuna delle distrazioni che provengono da tante fonti. Posso reagire e neutralizzare la minaccia improvvisa di un avversario senza che il mio qi salga in alto, senza perdere la calma? Forse l'avversario finale sono io stesso. Io ora riconosco che molte esperienze significative della vita, come un esame di ranking, può essere un test nell'applicazione di questi tre tesori.

All'inizio avevo riserve circa il ranking. Non ero sicuro che c'entrasse con alcune delle idee che pratichiamo. Ho deciso però di partecipare al ranking perché Yang Jun pensa che è importante. Come al solito, io potevo non capire il perché, ma dovevo aver fiducia che seguire la sua guida mi avrebbe offerto l'esperienza di cui avevo bisogno.

Mi sentivo fortunato a far parte di un'organizzazione che mi dava l'opportunità di imparare queste lezioni di vita senza soffermarsi negativamente sui risultati. Mi ci sono volute due prove per passare il mio terzo livello e non so quante ancora necessiterò per passare il quarto. Che passi o non passi nel giorno del ranking, imparerò una lezione e non sarà di nuovo nello stesso modo

Come si dice, la pratica rende perfetti. Al nostro ultimo seminario, Master Yang Jun ha detto che c'è una frase simile in cinese, ma la parola cinese non è "perfetto" - è più che perfetto. Ognuno ha ascoltato attentamente per capire cosa poteva essere più che perfetto. Come molte cose nel taiji, i concetti sovrascrivono ciò che pensi di sapere già. La parola è più simile ad essere nato – crei qualcosa di nuovo!