

Messaggio del direttore responsabile

di Dave Barrett

G
o
c
c
i
a

a

g
o
c
c
i
a

Da otto anni è mio particolare onore e grande privilegio fungere da direttore responsabile della nostra Rivista. Quello che tenete in mano è veramente un lavoro di amore, prodotto interamente tramite sforzi volontari. Moltissime persone hanno contribuito da ogni parte del mondo, e al completamento di ogni numero sono riempito da senso di stupore. L'Arte del Taijiquan è così profonda e la sua pratica è incommensurabilmente arricchente.

Negli anni ho avuto la fortuna di incontrare molti esponenti di spicco del taijiquan. Nelle conversazioni loro hanno messo in luce molti aspetti della nostra pratica, dalla storia alla filosofia, alla miriade di dettagli delle tecniche del taijiquan. Un filo che corre tra tutte queste interviste è la loro sincera speranza che continueremo ad accrescere le nostre abilità con la pratica quotidiana. Il Maestro Chen Zhenglei ci ricorda il crudele sistema di misura dell'approccio tradizionale, "abbiamo un detto, se perdi un giorno di pratica, perdi dieci giorni di progressi!"

Nella mia ultima conversazione col Maestro Yang Jun, lui ha toccato questo tema: "Combattiamo per combattere? Non puoi combattere tutti i giorni! Ma noi continuiamo a praticare perché questa pratica ci aiuta a immagazzinare energia. Quando il qi è immagazzinato, lo spirito viene sollevato. La pratica di base, ti dà lo spirito. Tutti, tutti, tutti i giorni come una goccia d'acqua che cade con flusso continuo e diventa gradualmente un fiume. Quando il fiume è pieno, le diramazioni sono anch'esse piene. Così è come estendiamo il Qi in tutto il corpo."

Il Maestro Wu Tunan era un famoso storico del taijiquan e discepolo di Wu Jianquan. Nato nel 1885, ha vissuto 104 anni ed è morto nel 1989. Le sue parole sono una luce guida per la mia pratica: "L'ora o poco più di pratica quotidiana diventa un tempo di gioia, tranquillità e conquista personale. Perseverare poi non è più un problema". Lo condivido con te, caro lettore, e ti supplico, dopo aver letto questo numero, esci e pratica!

**TAI CHI
CHUAN**

Direttore capo
Yang Jun

Direttore responsabile
Dave Barrett

Graphic design
Marco Gagnon
www.martialgraphic.com

Contributi

Ma Hailong
Lance Lu
Holly Sweeney-Hillman
Jennifer Schuberth
Maria Angela Soci

Yang Jun
Dave Barrett
Pat Rice
Mike Lucero
Hon Wah Chan
Bill Wojasinski

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**

P.O. Box 786
Bothell, WA 98041 USA
tel: 1-(425) 869-1185

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

Taijiquan Wen da

Risposte del Maestro Yang Jun a domande sul taijiquan

rubrica tenuta da Lance Lu, istruttore certificato

Il taijiquan stile Yang che noi pratichiamo è caratterizzato da movimenti ampi e aggraziati. Pratichiamo la nostra forma a velocità lenta e regolare. Perché pratichiamo in questo modo, e quali sono i benefici e i vantaggi di praticare in questa maniera?

La risposta di Yang Laoshi a questa domanda:

Da un punto di vista storico, le prime tre generazioni di maestri della famiglia Yang insegnarono a Beijing, capitale della Cina. I loro datori di lavoro appartenevano alle classi alte, ufficiali di alto rango o nobiltà. Bellezza e grazia erano attributi apprezzati dalla nobiltà, così la forma è stata adattata per soddisfare i bisogni di questi aristocratici. Yang Laoshi diceva: "Una persona nobile non può fare movimenti rozzi più adatti a un contadino." Anche quando i maestri della famiglia Yang insegnavano a guardie scelte e a unità militari speciali, ugualmente insegnavano che i movimenti dovevano essere aggraziati e belli.

Perché pratichiamo la forma lentamente e perché i movimenti sono ampi? La risposta sta nell'area dell'uso dell'energia. Primo, i movimenti ampi sono più facili da imparare per gli studenti. Ad esempio, un cerchio ampio è più facile da fare e capire di un cerchio piccolo. Nell'allenamento di spingere con le mani, spesso andiamo da cerchi grandi a cerchi più piccoli, ma questo viene dall'esperienza e dalla familiarità con la tecnica. Ma al fine dell'apprendimento, generalmente cominciamo con movimenti grandi e poi, quando arriviamo a capire, possiamo farli più piccoli. Insegnare movimenti grandi dà agli studenti un modo più accessibile di imparare la forma.

Dal punto di vista dell'immagazzinamento dell'energia, grandi movimenti eseguiti a velocità lenta e costante permettono agli studenti di sentire e di dirigere più facilmente l'energia interna. Ciò dà allo studente l'opportunità di raccogliere l'energia e sentirla la circolazione attraverso il corpo mentre esegue ogni movimento e transizione della forma. Questo aspetto si riferisce al perché il taijiquan è un'arte marziale interna. Praticare in questo modo dipende più dalla mente che guida il jin (energia raffinata) e che unifica il corpo intero, piuttosto che sull'uso della forza e robustezza esterna.

I benefici di questo approccio o metodo sono molti. Primo, ciò permette a più persone di condividere e di godere il taijiquan. Giovani e vecchi, deboli e forti, perfino persone con handicap o infortuni possono imparare e praticare il taijiquan stile Yang. Yang Laoshi ci ricorda che ci sono tre livelli di praticare la forma. Dipende dall'individuo, si può praticare la forma in posizione alta, media o bassa. La maggioranza delle persone anziane preferisce praticare la forma in posizione alta. Quelli che sono ben allenati e vogliono una sfida possono praticare le posizioni più basse.

Il metodo di pratica dello stile Yang è molto adatto alla promozione della salute. Con l'avvento delle armi da fuoco, i primi maestri della famiglia Yang si resero conto che il futuro dell'arte sarebbe stato più nella promozione della salute, che nell'arte marziale o difesa personale. Vedere questa tendenza e adattare la forma focalizzando l'insegnamento sulla promozione della salute ha reso lo stile Yang di taiji popolare e praticato in tutto il mondo. Così oggi insegniamo alla maggioranza degli studenti che sono interessati ad imparare il taiji per ragioni di salute. Abbiamo anche conservato le applicazioni marziali per un più piccolo gruppo di studenti che sono interessati al taijiquan della famiglia Yang come arte marziale.

(Questa è una nuova rubrica del nostro giornale, prendendo come modello la pubblicazione di Chen Wei Ming del 1929, nella quale egli riassumeva domande e risposte sulla pratica del taiji che aveva registrato durante i suoi studi col maestro Yang Chengfu. Se avete domande da fare al maestro Yang Jun fatemelo sapere! editor@yangfamilytaichi.com)

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 Tradizionale

USA

P.O. Box 786

Bothell, WA 98041 USA

tel: 1-(425) 869-1185

SOUTH AMERICA OFFICE

Rua Jose Maria Lisboa,

612-sala 07 Sao Paulo - SP CEP -

01423-000 Brazil

Tel. 55-11-3884.8943

EUROPA

Ornstigen 1, 18350 Taby

Svezia

tel.: +46-8-201800

Profilo del Maestro: Ma Hailong

*Nel passato si diceva
"Esercitare il corpo per migliorare
lo spirito."*

*Questo è un principio del Confucianesimo.
Un elemento importante della nostra filosofia:
mente e spirito, cuore, processo del pensiero,
tutto può essere migliorato con la pratica quotidiana.*

di Dave Barrett, direttore responsabile della rivista

Il maestro Ma Hailong è nato nel 1935 in una delle più note famiglie di arti marziali della Cina. Suo bisnonno, Wu Quanyou (1834-1902), era un ufficiale del corpo di guardia imperiale nella città Proibita. A quel tempo, Yang Luchan (1799-1872) era istruttore di arti marziali nel campo del Vessillo Giallo e per molti anni Wu Quanyou studiò con Yang Luchan e col suo figlio maggiore, Yang Banhou. Per il protocollo del tempo, non poteva essere accettato come discepolo diretto di Yang Luchan dato che il maestro Yang aveva studenti aristocratici e un ufficiale dell'esercito non poteva stare nella stessa classe di quegli augusti individui. Comunque, Wu Quanyou si allenava direttamente con Yang Luchan e in decenni di studio divenne riconosciuto per la sua abilità nell'interpretare e neutralizzare l'energia dell'avversario.

Il nonno del maestro Ma, Wu Jianquan (1870-1942), era un ufficiale di cavalleria, in seguito insegnò taijiquan e sviluppò dall'arte di suo padre quello che ora è lo stile Wu. Utilizzando la "piccola forma" che suo padre aveva imparato da Yang Luchan, fece importanti modifiche usando cerchi più stretti e il caratteristico lavoro dei piedi e posizioni del corpo che ora vediamo nel taijiquan stile Wu. Nel 1914 insieme ai suoi colleghi Yang Shaohou, Yang Chengfu e Sun Lutang, cominciò ad insegnare pubblicamente all'Istituto di Ricerca della Cultura Fisica a Pechino. Mentre insegnava alla popolazione generale continuò a fare modifiche al suo stile, raffinando le tecniche marziali più palesi quasi nello stesso modo dello stile Yang, rendendo i movimenti più lenti e scorrevoli per un interesse più ampio. Nel 1928, Wu Jianquan si trasferì a Shanghai e nel 1935 formò l'Associazione Taijiquan Juanquan.

Il padre del maestro Ma, Ma Yueliang (1901-1998), cominciò a studiare con

Wu Jianquan all'età di 18 anni. Nel 1930 sposò la figlia del maestro Wu, Wu Yinghua (1906-1996) e fu vice direttore dell'Associazione di Shanghai.

All'età di 6 anni il maestro Ma ha cominciato a studiare in questo ambiente molto ricco. Ambedue i suoi genitori erano insegnanti affermati e i suoi zii avevano studiato intensamente con suo nonno. A tutt'oggi continua a dedicarsi alla condivisione delle tradizioni di famiglia.

Gli anni della guerra col Giappone e la successiva rivoluzione non furono benevoli con la famiglia del maestro Ma. Uno degli zii languì in prigione per 30 anni. L'Associazione Taijiquan Jianquan di Shanghai entrò in clandestinità durante l'occupazione giapponese visto che i giapponesi avevano bandito ogni arte marziale. Lo zio più anziano del maestro Ma, Wu Kungi, si trasferì a Hong Kong e fondò una nuova sede dell'Associazione, che ha prosperato internazionalmente e ora è capeggiata da suo nipote, Eddie Wu. La famiglia del maestro Ma ha dovuto continuare a praticare clandestinamente durante la Rivoluzione Culturale e dopo 30 anni nell'ombra l'Associazione Taijiquan Jianquan di Shanghai ha riaperto nel 1978. Durante una breve visita al maestro Ma l'estate passata a Taiyuan, ho avuto l'opportunità di domandargli riguardo a ciò:

DB: Per quanti anni la tua famiglia ha dovuto praticare in clandestinità?

MH: L'Associazione stile Wu di Shanghai è stata chiusa dal 1948 al 1978.

DB: In questi 30 anni c'erano persone che praticavano lo stile Wu?

MH: Dato che il taijiquan stile Wu aveva buone basi nell'area di Shanghai anche se la nostra Associazione era chiusa, molte persone praticavano.

DB: Così quando l'Associazione ha riaperto nel 1978, deve essere stato un giorno molto felice per tuo padre e tua madre. Da quel momento il resto del mondo cominciò a conoscere tuo padre Ma Yueliang e lui cominciò a viaggiare.

MH: Mio padre andò in Europa con mia madre e iniziò ad insegnare a livello internazionale.

DB: Così ora l'Associazione di Shanghai sta divenendo forte?

MH: Penso che potremmo essere più forti. Una delle difficoltà a Shanghai è che non molti giovani si avvicinano alla nostra pratica. La maggioranza dei nostri soci sono di mezza-età e anziani. Non avere studenti giovani è un problema. Sto mettendo molta energia per coinvolgere giovani che si calino nella nostra pratica.

DB: I giovani in Cina oggi sono molto occupati: focalizzati sulla carriera, sull'acquisire ricchezza, è per questo che non sono interessati?

MH: Questa è una ragione, un'altra è che recentemente in Cina sono diventati popolari molti nuovi sport, specialmente la palla a canestro, il tennis e il calcio. Un'altra ragione è che la nostra pratica tradizionale ha bisogno di tempi lunghi per svilupparsi. Non bastano uno o due giorni di pratica, né pochi mesi, neppure uno o due anni per raggiungere un buon risultato. Questo rende difficoltoso attrarre ragazzi giovani.

DB: La mia idea è che la pratica del taiji dà un certo grado di pace, appagamento e contentezza che altri sport non danno. Questa è una qualità speciale. In tutto il mondo c'è lo stesso problema con le giovani generazioni, con tante opportunità e distrazioni. Una volta che siano in grado di provare questa pace attraverso la pratica, si

caleranno nello studio del taiji.

MH: Quello che dici è ottimo e concordo con te. Cominceremo a enfatizzarlo nelle nostre attività verso i giovani.

DB: Ho letto che la speciale abilità di tuo padre, Ma Yueliang, era centrare l'equilibrio e neutralizzare la forza in arrivo. Puoi descrivere come lo stile Wu può sviluppare questa capacità?

MH: L'abilità di neutralizzare l'energia è stata sviluppata perché prima nei fondatori del taiji si realizzò che c'era qualcosa mancante negli altri stili di arti marziali cinesi. Loro combinarono anche la filosofia cinese con le loro tecniche. Ad esempio, il neutralizzare la forza in arrivo non dipende solo dall'uso della forza propria, ma dall'utilizzare l'energia dell'avversario per contrattaccare.

DB: Come possiamo farlo? Ruotando l'asse centrale del corpo?

MH: Fondamentalmente devi trovare il punto di equilibrio del tuo avversario e fargli perdere il centro.

DB: Molti dicono che era molto difficile trovare il centro di tuo padre.

MH: La sua abilità in Spingere con le mani era straordinaria. La maggioranza degli avversari non riusciva a trovare il suo centro. Questa tecnica viene da lunga pratica. Mio padre e gli zii e le persone della loro generazione praticavano tutto il tempo. Mio fratello, Ma Jiangbao, vive in Olanda e la sua tecnica è molto buona, quasi come quella di mio padre. Lui ha alcuni studenti abbastanza bravi. Così dalla pratica di tutti i giorni cominciano ad acquisire questa abilità.

DB: Questa abilità risale a Wu Quan-you e al suo sviluppo delle abilità di essere flessibili, possiamo considerare questa una qualità speciale del taijiquan stile Wu?

MH: Nello stile Wu l'abilità di neutralizzare è un aspetto normale. Un'altra chiave per la nostra pratica è che deve essere, quieta, calma e tranquilla. Se non riesci ad entrare in tranquillità mentre pratichi, non puoi accrescere le tue abilità molto bene. Nel nostro stile Wu abbiamo 5 concetti che guidano la nostra pratica: 1° calma, 2° lento, 3° leggerezza, 4° pratica seria e 5° studio continuo. Devi praticare ogni giorno!

DB: Molti studenti internazionali praticano forse una volta o due a settim-

na, magari solo durante l'ora di lezione, e il resto della settimana non praticano. Che puoi dire a questi amici per spingerli a praticare ogni giorno?

MH: Praticando taiji, penso sia meglio praticare ogni giorno per un sufficiente periodo di tempo, ad esempio, ogni giorno un'ora di pratica. Non importa se mattina o sera, va bene, ma va fatto tutti i giorni. Nel taiji abbiamo l'idea di conservare e immagazzinare energia vitale. È come mettere da parte soldi in banca! Praticando ogni giorno raccogli e immagazzini questa energia costantemente. Se pratichi un giorno e ti fermi per due non migliorerai. Mio padre e gli zii praticavano 5 ore al giorno. Ogni giorno si alzavano prima dell'alba alle 5 per cominciare a praticare fino alle 8, poi praticavano anche la sera. Un aspetto speciale dello studio del taiji è che non si impara in un giorno; è un processo molto graduale.

DB: Cosa porta gli studenti a proseguire, a praticare più intensamente? Una mia impressione personale è che la pratica mi porta rilassamento, pace e gioia. Questa è una prospettiva corretta per lo sviluppo di una pratica seria?

MH: Nel passato dicevamo: "Esercita il corpo per migliorare lo spirito." Questo è un principio del confucianesimo, un elemento importante della nostra filosofia: corpo, mente e spirito, cuore, processo del pensiero, tutto migliora con la pratica quotidiana. Ancora più importante, non devi praticare solo per migliorare te stesso; la tua pratica ha effetto anche sugli altri. Sviluppi un senso di serenità d'animo. Dai tuoi esercizi deriva un effetto positivo sulla società. Un detto di Confucio era: "le persone buone amano gli altri". Un altro aspetto di questa filosofia è che devi focalizzarti sul prenderti cura della tua famiglia. In terzo luogo, usa la tua energia per aiutare la società.

DB: La mia esperienza personale è che la pratica del taiji ha un effetto molto positivo sulla sfera personale, familiare e sociale dello studente.

MH: La pratica del taijiquan ha questo risultato finale: non solo è buono per la tua salute personale, ma influisce anche sugli altri. Quindi quando pratichi non concentrarti solo sul tuo sviluppo personale, ma anche prenditi cura delle altre persone. Questo è molto importante.

DB: Permettimi di ringraziarti per queste eccezionali spunti. Molti del gruppo internazionale qui in Cina mi hanno

parlato di te dicendo: "Oh, il maestro Ma Hailong, sembra così felice. Sembra proprio una bella persona". Dopo aver parlato con te, capisco di più come personalmente hai questa speciale qualità. Questo deriva dall'attenzione che poni nella pratica quotidiana. Ti ringrazio molto.

MH: Dopo il mio ritorno a Shanghai ti manderò altri materiali di ricerca per continuare i tuoi studi.

Symposium Internazionale Taijiquan

Salute, educazione e interscambio culturale

6-10 Luglio 2009

Nashville, Tennessee, Usa

traduzione dal sito web

Nella prima settimana di luglio 2009 all'Università Vanderbilt in Nashville Tennessee, i 5 principali maestri cinesi di taijiquan tradizionale parteciperanno a un Symposium internazionale progettato per promuovere interesse continuativo, sviluppo e crescita di questa arte meravigliosa. Offrendo un'eccezionale visione della cultura Cinese e dell'arte del taijiquan, questo Symposium sarà il primo del genere negli Stati Uniti.

Progettato per fornire un'eccezionale visione della cultura Cinese, il Symposium Internazionale Taijiquan su Salute, Educazione e Interscambio Culturale porterà all'Università Vanderbilt in Nashville Tennessee le principali autorità mondiali delle scuole di Taijiquan delle cinque famiglie cinesi tradizionali.

Il Symposium offre l'eccezionale opportunità di studiare con i 5 migliori Maestri della Cina e con altri professionisti accreditati attraverso seminari, lezioni accademiche, bacheca dei Maestri e eventi speciali progettati per fornire informazioni ai praticanti di Taijiquan, agli operatori sanitari, agli educatori e al pubblico in generale su l'arte del Taijiquan.

Le lezioni accademiche presenteranno relatori accreditati nei campi della salute, del benessere e dell'educazione. Lo scopo principale delle lezioni accademiche è focalizzare informazioni basate sull'evidenza riguardo ai benefici potenziali dell'arte.

Speciali eventi includeranno cerimonia d'apertura e di chiusura, banchetto di benvenuto, pratica mattutina con i Maestri, visite e giri turistici nella zona circostante e eventi specifici incentrati sulla cultura cinese.

Il Symposium Internazionale Taijiquan su Salute, Educazione e Interscambio Culturale favorirà interesse continuativo, sviluppo e crescita del Taijiquan. Il Symposium promuoverà la cultura cinese verso il pubblico in generale e accrescerà la conoscenza e la comprensione sia generale che professionale del Taijiquan come possibile mezzo per promuovere la salute e come valore potenziale dell'arte per il sistema educativo.

Università Vanderbilt Nashville Tennessee

L'Università Vanderbilt a Nashville Tennessee ospiterà il Symposium Internazionale Taijiquan nel Luglio 2009. Situata a 1.5 miglia dal centro di Nashville, il campus Vanderbilt è una favolosa zona di 330 acri con tesori architettonici che risalgono alla sua fondazione nel 1873. Dichiarato arboreto nazionale nel 1988, il bel campus ha oltre 300 specie di alberi e arbusti che comprendono un esemplare per ogni specie di albero indigeno dello stato del Tennessee. Un albero, La Quercia Bicentenaria è certificata per esserci stata già durante la Rivoluzione Americana ed è l'essere vivente più vecchio del campus.

Situato nel campus Peabody a Vanderbilt, il Commons sarà l'epicentro del Symposium Internazionale Taijiquan. Nel Commons ci sono le case dello studente, la mensa, spazi pubblici interni ed esterni ed è coperto da una rete per internet wireless.

Il Commons Center è il fulcro del Commons e serve sia come piazza centrale che come mensa all'avanguardia. L'edificio include una sala da pranzo principale, sale da pranzo private, spazi comuni per relax o attività sociali, e un impianto fitness. Al Commons Center c'è anche il Common Grounds, servizio bar e supermercato del campus in posizione comoda aperto 24 ore al giorno molto vicino alle case dello studente.

Il Commons Center è il luogo dove gli appassionati di Taijiquan di tutto il mondo possono riunirsi per mangiare, praticare e crescere insieme come una comunità.

Fine settimana 4 Luglio 2009

Nominata per avere la migliore esibizione di fuochi d'artificio nella nazione, la celebrazione del 4 Luglio a Nashville è una meraviglia per gli occhi. I partecipanti al Symposium possono arrivare qualche giorno prima e partecipare ai festeggiamenti. Nel campus gli alloggi saranno disponibili per quelli che arrivano il/lo prima del 4 Luglio.

Gite nel Tennessee

Al momento del check-in, personale del convegno di Nashville e dell'Ufficio turistico sarà disponibile per informazioni su gite in e intorno a Nashville e su avvenimenti in tutto il Tennessee. I partecipanti al Symposium possono organizzare gite per se stessi o per membri della famiglia che li accompagnano. Possono essere organizzate anche gite speciali.

Nel campus gli alloggi saranno disponibili per quelli che vogliono visitare l'area di Nashville dopo la fine del Symposium.

Nashville, Tennessee
Città della musica, USA

Scelta per ospitare il Symposium Internazionale Taijiquan, Nashville Tennessee è una popolare meta turistica che vanta musei di fama mondiale, squadre sportive di serie A, cibi eclettici e locali after-hours, un attraente panorama circondato da paesaggi di colline arrotondate, fiumi e laghi, e un ampio spazio verde. Conosciuta come Città della musica USA, Nashville è il cuore e l'anima del paese musicale.

La musica è di casa a Nashville per una ragione. Puoi trovare ogni genere musicale dal bluegrass o rock al country o gospel ogni notte della settimana in tutta la città. In estate, la città è in fiamme per i molti festival. Diverse notti a settimana ci sono concerti dal vivo all'aperto sparsi nella città

Una attrazione importante è l'area divertimenti detta il District. Questo quartiere storico pullula di nightclub e ristoranti, incluso un nuovo B.B. King's Blues Club, l'onnipresente Hard Rock Cafe, e l'esclusivo Wildhorse Saloon (la più famosa sala da ballo boot-scootin' nel paese). Con così tanti club, ristoranti, negozi e momenti storici importanti, il District è una delle zone del Sud con la più intensa vita notturna.

Sperimenta un mondo da scoprire nel cuore di Nashville. Situata a 1.5 miglia dal centro di Nashville, l'Università Vanderbilt offre un passaggio alla grandezza, tirando fuori i migliori e più brillanti studenti della nazione e del mondo. Dichiarato arboreto nazionale,

Vanderbilt è un favoloso campus di 330 acri con oltre 300 specie di alberi e arbusti, inclusa La Quercia Bicentenaria, un albero certificato per esserci stato già durante la Rivoluzione Americana.

La rivista National Geographic Adventure ha scelto Nashville come una tra le prime 50 città emozionanti in U.S. per il 2007. Esplora le varie offerte culturali e di intrattenimento, la bellezza della natura e il puro fascino del Sud di Nashville Tennessee.

Spettacolare quattro di Luglio nella Music City

Nashville farà onore al suo soprannome 'Music City' con la celebrazione annuale cittadina dell'Independence Day. I tre concerti e la rappresentazione spettacolare dei fuochi d'artificio saranno caratterizzati da importanti gruppi country e rock, intrattenimenti familiari, e eccitanti fuochi d'artificio che illumineranno il cielo mentre la Nashville Symphony suona gli inni patriottici preferiti. Nominata per avere la migliore esibizione di fuochi d'artificio nella nazione, questo evento annuale attira gente da tutta la nazione.

Agenda del Symposium

Le seguenti informazioni preliminari sul programma danno l'idea del massimo livello del Symposium Internazionale Taijiquan. L'Agenda sarà aggiornata appena la programmazione degli eventi e le sedi saranno disponibili

Date del Symposium: 5 - 10 Luglio 2009

5 Luglio 2009 – Check-in/Registrazione (The Commons Center all'Università Vanderbilt)

6 Luglio 2009 – Inizio Symposium (sede da decidere)

6 - 10 Luglio 2009 – Seminari, Lezioni accademiche, Eventi speciali (in sedi del campus)

10 Luglio 2009 – Fine Symposium (sede da decidere)

Sito web: www.taichisymposium.com

Contatta: info@taichisymposium.com

Arrivate prima/Rimanete dopo

L'Università Vanderbilt riserverà posti nelle case dello studente sia prima che dopo il symposium per i partecipanti al symposium che vogliono partecipare alla Celebrazione del 4 Luglio prima dell'inizio del Symposium o rimanere per visitare la zona di Nashville dopo la fine del Symposium. L'orario di disponibilità della mensa durante il pre-symposium e post-symposium deve ancora essere deciso.

Accessi internet al Campus per il Symposium

L'Università Vanderbilt è coperta da "wireless" in tutto il campus. I partecipanti al Symposium, senza computer, l'accesso internet possono ottenerlo presso vari chioschi con computer situati nel campus. Al Commons Center ci sono molti chioschi disponibili per l'area delle residenze.

L'orario del Symposium, contenente gli ultimi aggiornamenti sarà disponibile online 24 ore al giorno ai chioschi dell'Università.

Bollettino del Symposium

Iscriviti al bollettino del Symposium e riceverai le ultime informazioni e annunci sullo sviluppo e gli eventi del Symposium. Iscrivendoti nella nostra pagina www.taichisymposium.com, riceverai comunicazione ogni volta che un nuovo bollettino è pronto per essere scaricato. Tutti i bollettini del Symposium possono essere scaricati in formato PDF dalla pagina DOWNLOAD.

Sperimenta il Taijiquan nella sua forma più completa. Una volta imparato, è un tesoro che dura tutta la vita.

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 il ginocchio

Un altro saggio della serie Biomeccanica del taijiquan di Holly Sweeney-Hillman, Direttore di centro, Montclair, New Jersey

Tutti gli studenti e gli insegnanti di taijiquan sono molto interessati all'argomento ginocchio.

Gli studenti sanno che proteggere le ginocchia dai traumi è essenziale e gli istruttori comprendono l'importanza di aiutare gli studenti a sviluppare abitudini corrette nell'uso delle ginocchia. L'obiettivo di questo articolo è fornire ad ogni praticante di taiji una conoscenza dell'articolazione del ginocchio ed alcuni consigli su come allineare, stabilizzare e rafforzare le ginocchia in maniera più efficace.

Il ginocchio è la più grande e forse la più complessa articolazione dello scheletro umano. Sebbene ci riferiamo al "ginocchio", come se fosse una singola articolazione, questi in effetti è costituito da due articolazione (articolazioni tibiofemorale e patellofemorale) che coordinano i movimenti di quattro ossa (femore, tibia, rotula o patella e fibula o perone). Fig. 1

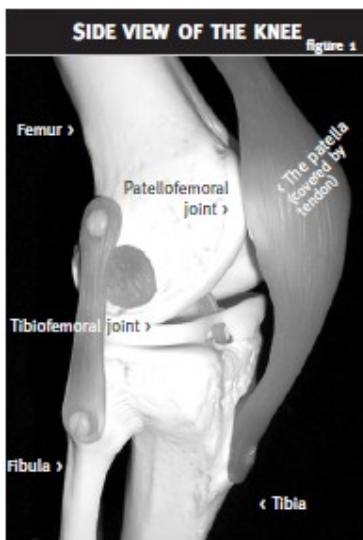


Figura 1

Il movimento di base dell'articolazione del ginocchio è in avanti e in flessione, che normalmente si dice "piegare" e verticalmente in estensione, che generalmente si dice "raddrizzare". Se guardate una persona che sale le scale, una gamba è in estensione e l'altra in flessione. Fig. 2

Anche se l'articolazione sembra muoversi in una sola direzione in qualunque dato momento, il movimento reale nell'articolazione è in tre piani simultaneamente, da cui la complessità di questa operosa articolazione. Tuttavia ad ogni singolo movimento durante il movimento del ginocchio, l'azione di un gruppo muscolare sarà chiaramente dominante, rendendola un'articolazione facile da comprendere dal punto di vista dell'azione muscolare.

L'articolazione tibiofemorale

Delle due articolazioni che costituiscono il ginocchio, la tibiofemorale è la più grande e più complessa. La Fig. 3 mostra questa articolazione in posizione flessa.

A volte questa articolazione è detta "articolazione perno", ma questa è una descrizione fuorviante. I movimenti principali dell'articolazione tibiofemorale sono di rotolamento e scivolamento, ma c'è anche un aspetto spirale del suo movimento che spiegheremo tra poco.



Figura 2

La figura 4 schematizza il movimento di rotolamento-scivolamento del femore sulla tibia. Potete sentire la sensazione di questo movimento mantenendo un palmo aperto a rappresentare la parte superiore piatta della tibia e facendo un pugno con l'altra mano a rappresentare la parte terminale arrotondata del femore. Appoggiando "la faccia" del pugno sul palmo, abbassate lentamente il gomito cosicché il pugno ruota sul palmo finché la faccia del pugno guarda avanti. Questo movimento simula il rotolamento-scivolamento del femore sul piatto tibiale quando si muove dall'estensione (ginocchio esteso), Figura 5a, alla flessione (ginocchio flesso), Figura 5b.

C'è un altro movimento che avviene in questa articolazione di cui forse non vi siete resi conto che coinvolge un osso al quale non avete posto molta attenzione. Comunque, la conoscenza di questo movimento e delle ossa coinvolte vi può aiutare ad allineare il ginocchio con più precisione e stabilità quando andate dalla posizione a gambe tese a quella a gambe flesse.

Questo movimento è detto "il meccanismo screw-home" internal/lateral rotation (screw home) dell'articolazione tibiofemorale. Il piccolo osso che sta al lato esterno della tibia, la fibula, aiuta in questo movimento. Lo scopo del movimento "screw-home" della tibia e della fibula è dare maggior stabilità all'articolazione del ginocchio, perché utilizza l'energia muscolare per stabilizzare l'articolazione del ginocchio da una parte all'altra mentre si muove. Il coinvolgimento muscolare diminuisce sempre la pressione sui legamenti che guidano e stabilizzano il movimento di ogni articolazione. Nel caso del ginocchio, un'articolazione che sopporta un carico estremamente grande durante i movimenti (due-quattro volte il peso totale del corpo nell'attività di salire e scendere le scale), il coinvolgimento muscolare per stabilizzare la giuntura è cruciale nel prevenire danni all'articolazione.

La Figura 6 illustra la cinematica del meccanismo "screw home". Detto semplicemente, quando andate da ginocchio flesso (per esempio, quando siete seduti)

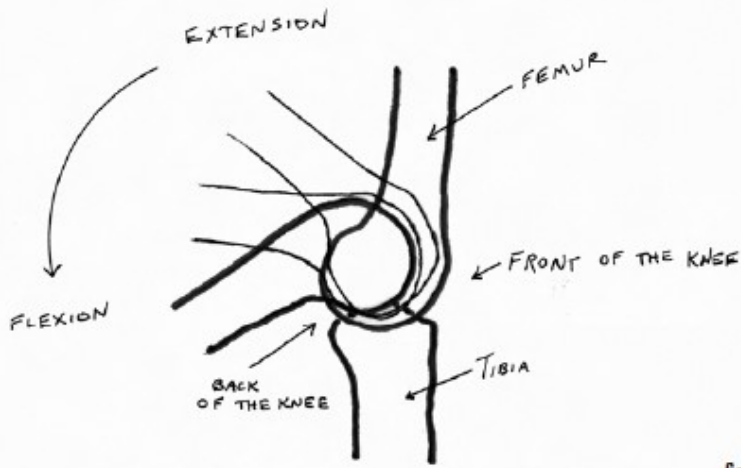


figure 4

SIDEVIEW - Diagram of the movement of the Tibiofemoral joint



figure 3



figure 5



figure 5B

a ginocchio esteso (vi alzate), la tibia ruota verso la fibula e la fibula ruota verso la tibia. In altre parole, ruotano una verso l'altra mentre vi alzate in piedi. Se vi sedete, ruotano allontanandosi l'una dall'altra: la fibula ruota in fuori e la tibia ruota in dentro mentre il ginocchio si flette. Potete sentire il rotolamento della fibula se mettete le punte delle dita sulla testa della fibula quando siete seduti, Fig. 7a, e mantenetele con un po' di pressione sulla fibula mentre vi alzate in piedi, Fig. 7b.

Quando il ginocchio si flette in avanti la rotazione in fuori della fibula aiuta ad impedire che in ginocchio cada in dentro opponendosi alla rotazione in dentro della tibia. Per correggere il problema del ginocchio piegato troppo indentro durante la flessione, la vostra intenzione deve focalizzarsi sulla fibula per essere sicuri di farla radicare per poter ruotare in fuori quando flettete il ginocchio. Mentre flettete il ginocchio in avanti, mantenete la fibula allineata con il mignolo del piede. L'articolazione metatarsica del mignolo del piede fa da radice alla fibula. Con una solida radice, la fibula può bilanciare efficacemente la rotazione in dentro della tibia e impedire al ginocchio di cadere indentro durante la flessione. Nella Fig. 8 si può vedere l'allineamento della testa della fibula, dove punta il dito della persona, direttamente sopra in direzione del mignolo del piede.

Se mettete in pratica questa tecnica di allineamento della fibula sulla direzione del mignolo del piede mentre flettete il ginocchio, si sentirà come la gamba proprio sotto l'articolazione tibiofemorale si stira un po' in apertura mentre il ginocchio è flesso. Infatti le ossa della gamba si allontanano una dall'altra, la fibula ruota in fuori verso il mignolo del piede e la tibia ruota in dentro verso l'alluce. Questa rotazione in direzioni opposte stira la membrana interossea che unisce in profondità le due ossa ai muscoli della gamba.

L'articolazione patellofemorale

In flessione o estensione, la patella (rotula) scivola avanti e indietro lungo una scanalatura del femore. La Fig. 9 mostra il tendine patellare tirato indietro per esporre la scanalatura sulla superficie del femore nella quale la patella va su e giù durante l'estensione e la flessione. Si può anche vedere come la patella è attaccata alla superficie interna del tendine patellare.

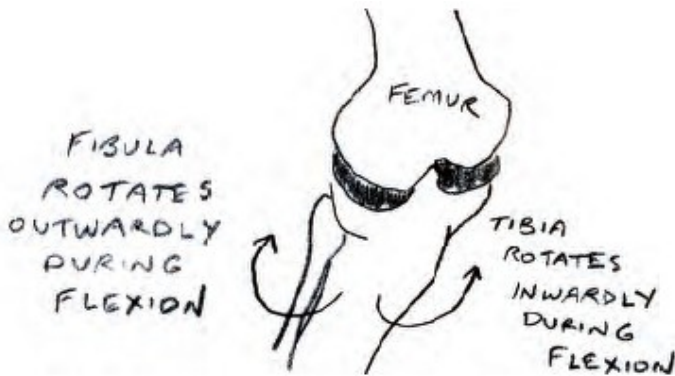


Figura 6 – Il meccanismo "screw-home" della giuntura tibiofemorale (adattato da Nordin, Frankel, 1989)



figure 7A



figure 7B



figure 8

Lo scopo di questa articolazione è offrire maggiore leva e potere al quadricipite che si attacca dentro il tendine patellare. L'articolazione patellofemorale aumenta il rendimento del quadricipite di circa il 30%. Senza questa articolazione, sarebbe quasi impossibile per il quadricipite produrre abbastanza forza per fare attività semplici come salire le scale.

Potete anche provare l'indipendenza della articolazione patellofemorale mettendo una mano sulla rotula mentre il ginocchio è flesso e le dita dell'altra mano nella piega che localizza l'articolazione tibiofemorale, Fig. 10. Se stendete il ginocchio, potete sentire la rotula tirata in alto dal quadricipite. Potete apprezzare la distanza tra le due articolazioni aumentare mentre vi alzate se mantenete una mano sulla rotula e l'altra sul dietro del ginocchio a livello dell'articolazione tibiofemorale.

Dinamiche muscolari del ginocchio

Come già detto in questo articolo, le dinamiche muscolari del ginocchio sono abbastanza esplicite. I muscoli dell'hamstring (muscolo composto dal Semitendinoso, dal Semimembranoso e dal Bicipite Femorale) dietro alla coscia e il muscolo quadricipite sul davanti della coscia muovono e stabilizzano la posizione del ginocchio quando passa dalla estensione alla flessione e vice versa. L'azione del quadricipite porta il ginocchio dalla flessione all'estensione, l'azione dell'hamstring porta il ginocchio dall'estensione alla flessione. In altre parole, quando vi alzate da una posizione seduta, è la potenza del quadricipite che rende possibile il movimento. Quando da ritti vi sedete gli hamstring sono i principali motori.



figure 10

Quando praticate il taiji, lavorate per un lungo periodo di tempo a gambe flesse. Questo richiede molta forza nei muscoli dell'hamstring.

Un errore comune dei principianti è "alzarsi" quando muovono il peso da una gamba all'altra. Fare esercizi che rafforzano i muscoli dell'hamstring aiuta a stabilizzare il ginocchio cosicché si può muovere il peso da una gamba all'altra senza cambiare il livello della posizione. La Fig. 11 illustra un esercizio efficace e sicuro per gli hamstring che va bene anche per sviluppare la forza muscolare profonda. Iniziate con i piedi sopra un pallone da fisioterapia con le gambe estese e le anche sollevate dal pavimento, Fig. 11a. Mantenete le anche alzate e tirate i talloni verso le anche, flettendo le ginocchia, Fig. 11b. Poi, estendete lentamente le gambe per permettere al pallone di rotolare più lontano da voi, mantenendo le anche sollevate dal pavimento mentre le gambe lentamente si stendono. Appoggiate le anche al pavimento prima di ricominciare. Ripetete per 4 volte e gradualmente aumentate il numero delle ripetizioni via via che i vostri hamstring si rafforzano.

Fonti di questo articolo:

Basic Biomechanics of the Musculoskeletal System, 2a edizione

Nordin e Frankel, p. 115-133.

Atlas of Skeletal Muscles, 2a edizione, Stone e Stone.



figure 11B



figure 11A

Gli effetti della pratica del Taijiquan sul mantenimento della memoria nelle donne anziane con lieve deficit cognitivo.

Ricerca scientifica condotta del Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center di São Paulo, Brasile con risorse del Clinic Hospital di São Paulo, Brasile

Struttura del progetto

Hanno partecipato al progetto 26 donne, tutte sopra ai 60anni d'età, non manifestanti segni di depressione o demenza, con una diagnosi di lieve deficit cognitivo.

Sono stati usati i seguenti metodi di controllo: Scala Soggettiva dei Disturbi della Memoria, Test di Rivermead sul Comportamento della Memoria, Estensione Digitale Verbale Diretta e Indiretta.

Per un periodo di 12 settimane consecutive, un primo gruppo di 13 pazienti ha frequentato lezioni (60 minuti) di taiji due volte la settimana, il secondo gruppo di 13 pazienti che costituiva il campione di osservazione non ha svolto alcuna attività fisica.

Le lezioni sono state organizzate dal Direttore dello Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center, Maria Angela Soci; ha curato la parte pratica la Dr. Priscilla Rosa, fisioterapista e istruttore di Taiji presso il Centro di São Paulo

Risultati della ricerca

Dopo tre mesi il gruppo che aveva praticato Taiji evidenziava al controllo un miglioramento significativo della facoltà della memoria nonché una diminuzione delle lamentele riguardo ai disturbi della memoria.

Il miglioramento del gruppo di Taiji è stato significativo ed ha evidenziato migliori risultati di memoria rispetto al gruppo di controllo. Sulla scala soggettiva delle lamentele riguardo ai disturbi della memoria il gruppo di Taiji ha evidenziato un calo dei disturbi legati alla memoria significativamente più alto rispetto a quello del gruppo campione.

Conclusioni della ricerca

I risultati dimostrano che dopo tre mesi di pratica del Taiji si è potuta registrare una differenza statisticamente significativa dal confronto di entrambi i gruppi sulla Scala Soggettiva del Disturbo della Memoria (ESM). I dati relativi agli anziani che hanno praticato il Taiji indicano che è stato raggiunto un significativo miglioramento nella memoria e nella percezione della memoria nonché una diminuzione nei disturbi della stessa.

Lo studio ha altresì provato come il miglioramento della memoria non fosse legato esclusivamente a una maggior attenzione e concentrazione, il gruppo di Taiji presenta miglior conservazione della memoria rispetto ad altri che non svolgono attività fisica. Di conseguenza, questi dati ci fanno pensare che la pratica del Taiji possa avere un "effetto protettivo" nei confronti dell'insorgenza della demenza, sebbene siano necessari molti altri studi a conferma di questo risultato.

In effetti i disturbi legati alle difficoltà di memoria sono comuni presso gli anziani e si valutano a più del 40% degli over 60. Queste difficoltà legate alla memoria possono interferire con la regolare attività, senza per questo indicare un insorgere della demenza; appare tuttavia come

presso i pazienti che presentano consistenti disturbi della memoria esistano maggiori possibilità di sviluppo della demenza in breve termine.

Nella società occidentale, la demenza è tra le cause più importanti di diminuzione delle capacità funzionali, per cui in tutto il mondo l'indagine volta a individuare il modo di prevenire o rallentare l'insorgere di questo disturbo è divenuta una priorità per la salute pubblica.

Molti autori riferiscono che un numero variabile di persone anziane manifesta un comportamento cognitivo comparabile a quello di individui più giovani. Ecco perché la perdita della (capacità di) memoria, pur non associata alla demenza necessita maggior attenzione per quanto concerne la diagnosi e la terapia.

Qualsiasi esercizio fisico può produrre effetti benefici per la salute degli anziani, ma esistono pochi esercizi adatti all'età. Partendo dal dato di fatto che il processo d'invecchiamento porta con se un calo fisico, che si manifesta con problemi di mobilità delle articolazioni, deficit visivo, perdita dell'equilibrio e declino nella forza muscolare, il Taijiquan possiede caratteristiche peculiari che lo rendono adatto a costituire un esercizio sicuro per le persone anziane.

L'arte del Taiji, che in origine fu concepita come arte marziale, è stata praticata per secoli in Cina alla stregua di eccellente attività fisica ed è stata usata come abitudine salutare per le persone anziane grazie alla lentezza e alla delicatezza dei movimenti. Molto è stato scritto sui benefici legati alla pratica di Taiji e numerosi studi hanno provato l'impatto positivo della pratica del Taiji sull'equilibrio, la forza muscolare, la flessibilità, il controllo della postura e la prevenzione del NON CAPISCO COSA C'E SCRITTO NEL TESTO negli anziani. E' stato altresì provato come il Taiji sia efficace nei casi di osteoartrite e artrite reumatica, benefico per il controllo della pressione sanguigna e migliori la salute dell'apparato cardio respiratorio generale.

I medici dell'Hospital sono stati sorpresi dal risultato ed hanno deciso di continuare l'esperimento di pratica del Taiji all'interno dell'ospedale allo scopo di raccogliere ulteriori dati.

Questo rappresenta solo l'inizio di un ambizioso progetto di ricerca che sarà portato avanti dagli specialisti del Clinical Hospital di São Paulo congiuntamente al São Paulo Yang Chen Fu Tai Chi Chuan Center. Il nostro obiettivo è quello di provare scientificamente come Il Traditional Yang Style Tai Chi Chuan abbia molti, reali e sorprendenti benefici per la salute dell'uomo.

Attualmente il centro Yang Chen Fu di São Paulo continua ad insegnare all'interno del PROPES (Programma Invecchiare in Salute) del Clinical Hospital di São Paulo, il maggior ospedale in America Latina.

Abbiamo un orario regolare di lezioni di Tai Chi e tutti gli anziani che frequentano arrivano con una regolare richiesta del loro medico curante. Questa è una conquista molto importante per il nostro paese. Sono stati messi in atto programmi di ricerca anche in altri paesi, ma i nostri parametri sono differenti. I medici brasiliani agiranno (completamente) nel rispetto della produzione nazionale di conoscenza scientifica consigliando ai loro pazienti l'aiuto dato dalla pratica del Tai Chi.

Speriamo che questi risultati positivi influenzino positivamente gli altri paesi dell'america latina. Ripeteremo l'indagine nel 2008 e stiamo raccogliendo ulteriori informazioni per promuovere altri tipi di studio usando lo stesso format (taglio) scientifico.

Ora vogliamo presentarvi una delle nostre anziane che ha partecipato al progetto e pratica ancora Tai Chi col nostro gruppo all'Hospital.

La sig.ra Maria Gomes Dos Santos ha 75 anni, pratica da giugno 2006 e ha riscontrato una grande differenza in molte parti del suo corpo: niente più dolori alle ginocchia, mani e dita. "Svolgo le attività giornaliere con maggiore vitalità. Non dimentico più dove sono le mie cose, il nome di amici e parenti! La mia postura è migliore, percepisco l'equilibrio, il sostegno e la forza nelle mie gambe!" Maria Gomes sorride raccontandoci le sue conquiste col Tai Chi.

Il Tao dell'apprendimento del taijiquan

Conversando col Maestro Yang Jun

Secondo la teoria del taiji, il processo di apprendimento e memorizzazione delle tecniche è Yin, farle vivere tramite la pratica di Spingere con le mani è Yang. Il libro di Yang Chengfu si riferisce a questo processo Yin/Yang: il corpo memorizza le tecniche e Spingere con le mani attiva il loro uso vivo.

Il taijiquan non è solo imparare la forma, questo è solo metà, il buon praticante taiji sempre combina Yin e Yang.

Questo è il Tao dello studio del Taijiquan.

di Dave Barrett, direttore responsabile della rivista

DB: Voglio cominciare la nostra discussione sull'apprendimento del taiji chiedendoti dell'importanza dell'etica e del rispetto nel processo di studio.

YJ: In Cina abbiamo un detto che il "de" o virtù viene per prima. Il rispetto si guadagna non con l'abilità nelle tecniche ma col portamento morale. Ad esempio, le tecniche di Yang Chengfu erano buone, ma il suo successo aveva le basi nel suo carattere. Era gentile e equilibrato e conquistò molti seguaci grazie a questo. Anche mio nonno è molto rispettato per il suo senso etico e per come tratta gli altri artisti marziali.

DB: Riformulando la questione, questa è una qualità che anche lo studente deve avere?

YJ: Certo, voglio gente che studia taijiquan non solo concentrandosi sull'apprendimento delle tecniche, prima di tutto deve avere una mente stabile ed equilibrata e una personalità tranquilla. Non abbiamo parlato molto di questo perché quando ho cominciato a insegnare non capivo molto bene la cultura occidentale. Non volevo forzare la gente a studiare col metodo cinese.

DB: Assicuriamoci che la gente capisca che questa è una speciale qualità della personalità: bisogna essere difficilmente irritabili, pazienti e gentili. Ci sono altri aspetti che aiutano gli studenti a riuscire?

YJ: Sì, infatti in Cina si parla di Tao. Come lo traducete?

DB: Tao significa la via, il percorso della natura.

YJ: Tutto ha un Tao, cucinare ha il Tao del cucinare, l'attività commerciale ha il Tao dell'attività commerciale. Noi abbiamo il Tao delle arti marziali. La nostra famiglia rispetta tutti gli arti-

sti marziali per il tempo e il duro lavoro che hanno impiegato a sviluppare le loro abilità. In tal modo rispettiamo diversi stili e famiglie di taiji. Questo è solo un esempio. Non voglio forzare la cultura orientale negli occidentali, ma gradualmente la gente deve capire cosa è il Tao delle arti marziali, non solo imparare le tecniche, ma diciamo che il tuo livello di abilità non è solo tecnico, ma anche quanto capisci il Tao.

DB: Questo è un elemento importante nella riuscita dello studio a lungo termine e l'attitudine dello studente deve riflettere questa comprensione?

YJ: Sai, effettivamente penso che dobbiamo parlare ai principianti circa questi elementi di rispetto, ad esempio quando cominciamo la lezione col saluto, ciò mostra questo tipo di spirito. Possiamo partire da qui e gradatamente introdurre questi elementi culturali.

DB: Parliamo del Tao dello studiare, dell'apprendere. Per i principianti, il tempo che ci vuole a portarsi dietro un principiante, come li aiutiamo a lavorare attraverso lo smarrimento del processo di memorizzazione. Come risolviamo questo problema di memorizzazione nel Tao dell'apprendimento?

YJ: Questo è realmente un grosso problema per la gente moderna, come studiano. In confronto al processo tradizionale, sembra che tutti siano molto frettolosi; una parte della fretta può venire da te stesso, una parte anche dall'insegnante.

DB: Lo studente moderno vuole troppo, troppo in fretta?

YJ: Questa è una ragione. Nel processo tradizionale, il primo anno generalmente non ti insegnano molto. Lavori coi compagni sull'addestramento di base, ma in questo tempo senti

molte cose, così quando superi le basi, non sei sorpreso da ciò che è nuovo. È molto graduale.

DB: Il modello di insegnamento qui in occidente è una lezione alla volta, passo a passo.

YJ: Non solo questo, c'è la vita attuale, studiamo in classe e poi tutti si separano, allora non hai aiutanti nella tua pratica. In Cina, prima e dopo la classe la gente passa un po' di tempo ad aiutarsi l'un l'altro. Questo è modo di vita, difficile cambiare. Forse rallentare un po', prendere un po' di tempo per lavorare insieme può aiutare qualcuno. I tempi sono cambiati e anche il nostro metodo di insegnamento ha bisogno di cambiamenti. Se vuoi continuare a crescere, devi cambiare. Quando insegno non c'è sempre un programma fissato, come una macchina. Dobbiamo seguire gli studenti, quanto possono prendere e in cosa sono interessati.

DB: Dobbiamo chiedere che gli studenti abbiano memorizzato e le sequenze e che sappiano eseguirle prima di introdurre nuove nozioni?

YJ: No, non voglio dire così, che sarebbe troppo restrittivo per loro, può essere che sembri loro che non potranno mai impararlo. Naturalmente abbiamo bisogno di competenza, ma ogni classe deve essere interessante. Se fai la stessa cosa sempre, la gente perde interesse prima di aver raggiunto qualche risultato dal taijiquan. Questa può essere la ragione per cui gli studenti fanno mezzo percorso e poi spariscono.

DB: Voglio chiederti questo perché sembra che molti iniziano a studiare il taiji, ma pochi proseguono. Forse perché la forma è lunga e difficile da imparare?

YJ: È perché le lezioni non sono inte-

ressanti.

DB: parliamo di come tenere i principianti interessati. Quando studiavo in Hong Kong il mio insegnante diceva che le nozioni nuove dovevano essere date almeno dodici volte prima che cominciasse a penetrare. Dovevano essere ripetute e ripetute. Nella tua esperienza di apprendimento e insegnamento in Cina è così che si fa? Gli studenti prendono fiducia attraverso le continue ripetizioni?

YJ: Ti dirò, il taijiquan ha un supporto teorico molto profondo. I movimenti in sé, quando li fai più e più volte, possono diventare noiosi, non importa chi stia studiando, succede anche a me! Il punto è che devi capire dall'interno per scoprire nuove cose. Non è solo fare i movimenti belli e regolari. Ognuno è differente: alcuni imparano velocemente, altri lentamente. Credo che se fai solo i movimenti, soltanto concentrandoti sulle correzioni, lo studente si scoraggia. Gli sembra di non poter mai fare bene.

DB: Troppe correzioni e ripetizioni possono essere un problema.

YJ: Giusto.

DB: Come fare perché i principianti continuino ad andare avanti, aggiungendo significato ai movimenti?

YJ: Sì.

DB: Quale specifico significato è importante per i principianti?

YJ: Il maggior problema per i principianti è la loro base.

DB: Base fisica, lavoro di gambe, posizione.

YJ: Certo. Bisogna formare questa base senza annoiare. Mentre lo fai devi dire loro cosa devono sentire. Gli stessi movimenti, ogni volta detti in modo un po' differente, per renderli uguali ma con nuovo sentire.

DB: Quindi costruisci la base, poi aggiungi strati di significato, così la ripetizione non è meccanica.

YJ: Giusto, mentre lavorano sulle basi allo stesso tempo apprendono le basi teoriche, questo li tiene interessati. Solo correggendo le posizioni delle braccia o delle spalle ad esempio non mantiene la gente interessata.

DB: Le correzioni devono essere date con attenzione, non sempre in modo negativo, "non fare così" e quello che

mi piace del metodo tuo e di tuo non è che spesso dite "prova in questo modo". I principianti devono essere convinti che possono impararlo.

YJ: Ogni insegnante deve essere sensibile ai suoi studenti; dalle loro facce puoi dire se sono interessati.

DB: Come tieni interessati gli studenti?

YJ: Quando sono stufo dei movimenti, parlo della teoria. Alla correzione di un errore dico perché non devi farlo. Aggiungendo questa informazione, possiamo allargare fino ad includere altri movimenti dove lo stesso errore può causare problemi. Sai, non faccio molte correzioni agli studenti nuovi, a meno che non abbiano lavorato con me un po' di tempo, generalmente non li tocco neppure.

DB: Perché no?

YJ: Alcuni gradiscono le mani addosso, altri no. Prima che tu li conosca bene, alcuni sono timidi. Questo è naturale.

DB: Fammi riassumere questa parte del discorso sui principianti: Il maestro deve essere gentile e gli studenti pazienti. Quando il principiante comincia a scoraggiarsi, confondersi e a volersi ritirare, cosa possiamo fare per aiutarlo ad andare avanti?

Ognuno ha la sua responsabilità. Non possiamo sperare che tutti continuino se decidono che questo esercizio non è per loro, non puoi tirarli indietro. Puoi incoraggiare quelli che sono indecisi. Come? Di fatto intrigando la loro mente. Spiegando chiaramente che tipo di taijiquan stanno imparando e i benefici della pratica. Il taijiquan è molto interessante dal punto di vista filosofico e la teoria è connessa a questo aspetto. Non puoi mai finire di parlarne. Quindi non solo i movimenti, ma quello che sentono nell'interno.

DB: Quanto dura questo processo di principianti? Secondo la tabella della Evoluzione della pratica vediamo un periodo da 2 a 3 anni. Alcuni pensano di dover finire in 8 mesi, un anno. Perché dobbiamo passare più tempo al livello iniziale?

YJ: Abbiamo bisogno di più tempo perché generalmente la gente che vedo a lezione non pratica abbastanza.

DB: Quanto è abbastanza pratica?

YJ: Yang Chengfu lo diceva molto

chiaramente: tutti i giorni pratica 7 volte. Non abbiamo tutto questo tempo, ma se possiamo metterci da mezz'ora ad un'ora, può andar bene. La sensazione viene dalla pratica quotidiana, abbiamo il tempo e i movimenti. Se non pratici in questo modo i movimenti non sono familiari e non puoi avere la sensazione.

DB: Definiamo sensazione, cosa intendi con sensazione?

YJ: Livelli differenti hanno sensazioni differenti.

DB: Cosa riguardo al livello principianti?

YJ: Veramente a livello iniziale non c'è niente. Devi stare attento ai movimenti e provare a coordinarli con i principi. Mentre fai questo non è ancora taijiquan, ma solo esercizio ginnico.

DB: Quale è il Tao della sensazione taiji?

TJ: Questa sensazione generalmente comincia nel secondo anno di pratica, naturalmente ogni scuola può essere differente. Alla mia ci mettiamo un anno a finire la forma, a volte un anno e mezzo.

DB: Dopo un anno e mezzo, cosa intendi con sensazione che porta gli studenti a progredire?

YJ: Dopo questo periodo non siamo più focalizzati sopra i movimenti, ma su come andare dall'esterno all'interno, che significa che devi sentire gradualmente come avvengono i cambiamenti Yin/Yang: da dietro a davanti, da sinistra a destra, non solo esternamente ma unito al movimento interno. Per questo ci vuole tempo. Di fatto tutta la vita! All'inizio i movimenti possono essere quadrati o spigolosi o tesi, poco a poco diventano più soffici e fluidi.

DB: Dopo due anni la sensazione deve essere di ammorbidimento, diventare più rotonda, più rilassata e fluida?

YJ: Tutti all'inizio sono troppo rigidi e tesi, puoi pensare che non fai altro che guardarti intorno, tutti noi abbiamo questo problema. Come avere spigoli ruvidi e prendere la carta vetrata e piano, piano arrotondarli e lisciarli. Prende tempo. Più lo fai, più lo senti, più lo senti, più interesse hai.

DB: Per me questa è la cosa più affascinante dello studio a lungo termine del taijiquan. Più ti senti fluido e rilas-

sato, più hai voglia di praticare.

YJ: Giusto! Ogni giorno hai nuove sensazioni.

DB: Parliamo di cosa cerchi negli studenti dal 4 al settimo anno, la sezione di pratica particolareggiata in tabella.

YJ: Dopo che hai sperimentato queste sensazioni e pratici tutti i giorni, le sensazioni rimangono con te. Hai bisogno di capire l'energia e come lavora, specialmente mentre fai Spingere con le mani. Se non sei rilassato, se non riesci a dimenticare te stesso, se sei troppo concentrato su come fare i movimenti, allora sei rigido. A questo punto, queste nuove tecniche di pratica, specialmente Spingere con le mani possono essere utili a testare la tua sensazione.

DB: Nel Tao dell'apprendimento taiji a un certo punto hai bisogno di aver contatto con un partner?

YJ: Nello studio del taiji ci sono due processi, uno è l'acquisizione delle abilità tecniche e l'altro è come usarle, come renderle vive.

DB: Come fai a far vivere le tecniche.

YJ: Secondo la teoria taiji il processo di apprendimento e immagazzinamento delle tecniche è Yin, farle vivere con Spingere con le mani è Yang. Il libro di Yang Chengfu fa riferimento a questo processo Yin/Yang: il corpo accumula le tecniche e spingere con le mani attiva il loro uso vivo. Taijiquan non è solo imparare la forma, questo è la metà, il buon praticante di taiji sempre combina Yin e Yang. Questo è il Tao dell'apprendimento del taijiquan. In fine abbiamo bisogno di equilibrarci con questo processo. Questo è per chi vuole capire il taijiquan nel profondo. Per la maggioranza delle persone, che sono interessate al taijiquan solo come esercizio salutare, non dobbiamo porre questo come requisito.

DB: Pensi che chi pratica per la salute, può trarre benefici dalla pratica di Spingere con le mani?

YJ: Oj sì. Tutto riguarda lo Yin e lo Yang come ho detto: Yin accumula le tecniche, Yang verificherà se queste funzionano o no. Sperimentare lo Yang può aiutare lo Yin, le tecniche hanno più significato. Questo è come Yin/Yang si aiutano l'un l'altro.

DB: Combinando questi elementi insieme, ho notato che quando ho la possibilità di praticare spingere con le mani con alcuni dei miei studenti, an-

che la loro pratica migliora.

YJ: Non solo i loro movimenti, ma come capiscono l'energia.

DB: Esattamente, è la qualità della loro energia quando tornano alla pratica della forma.

YJ: Non si possono usare parole per descrivere l'energia del taijiquan. Se dici "troppo duro", cosa è "troppo duro"? "Troppo soffice"? A volte non puoi usare parole per far sì che capiscano.

DB: Devono apprendere dal contatto.

YJ: Comunque non tutti vogliono essere toccati. Devi tenerne conto. Dal mio punto di vista, io ho imparato molto da spingere con le mani. Mi ha aiutato molto a capire come le teorie del taijiquan possono funzionare in tempo reale. Provalo, dopo che hai provato scopri cosa funziona meglio, quindi lo metti nella tua pratica quotidiana delle forme. Infatti questo ha aiutato molto il mio sviluppo.

DB: Ogni studente di taiji si sente a volte bloccato, che non progrediscono. Una volta raggiunto un certo livello non riescono ad andare oltre. Ti è mai successo?

YJ: Sì, succede a tutti, penso. Qualsiasi studio è così; la calligrafia ad esempio, a volte ti sembra che non riuscirai mai meglio. In Cina abbiamo un detto che dopo ogni picco c'è una vallata, ma se continui ad andare avanti raggiungi il prossimo picco.

DB: Ci puoi fare un esempio di quando ti sei sentito bloccato in una valle? Come hai raggiunto il picco successivo?

YJ: Mi è successo molte volte. Ad esempio, quando pratici solo le forme puoi non sentirti bloccato; hai fiducia nella pratica. Ti senti a tuo agio.

DB: A volte neppure sai che sei bloccato? Che succede allora?

YJ: Quando spingi con le mani e scopri che gli altri riescono sempre a controllarti, allora percepisci i tuoi difetti. Una volta c'era sempre qualcuno che sempre mi poteva controllare, io non potevo fare niente.

DB: Come lo hai superato?

YJ: È duro. Non avevo equilibrio tra tecnica e sensazione. Non riuscivo a superarlo.

DB: Hai cambiato posizione del corpo o della mente? C'era qualche chiave certa?

YJ: Di fatto il taijiquan non riguarda i movimenti. Riguarda l'energia. Non combattiamo con la posizione dell'avversario, ma con la sua energia. Se ti concentri solo sulla posizione, questa è la ragione per cui sempre vieni bloccato. Un punto è che hai bisogno di un insegnante che ti guidi; l'altro è che devi pensare da te stesso. Dopo aver studiato spingere con le mani per 3 o 4 anni mi sembrava che tutti potessero battermi.

DB: Duro da credere ora.

YJ: Mi faceva impazzire, tutti erano meglio di me. Davvero questo mi scoraggiava quando avevo 16 o 17 anni, era frustrante.

DB: Ti ricordi quando è cambiato?

YJ: Non troppo dopo, forse un anno. I sono fatto in modo che penso ai problemi, cerco soluzioni, provo a capire perché non riesco.

DB: Cosa era?

YJ: Non posso essere molto specifico qui ma fondamentalmente era che mi concentravo sui punti sbagliati, come la maggioranza della gente, se non riesco a fare una cosa, guardo le mie mosse, che devo fare con i movimenti? Di fatto questo non è ancora la vera comprensione. La cosa giusta è capire l'energia.

DB: Quindi per gli studenti negli anni di mezzo della loro pratica questo potrebbe essere un punto importante: che la posizione fisica non è così importante come la sensazione dell'energia.

YJ: Non concordo con te, i movimenti sono sempre importanti.

DB: E se qualcuno è bloccato nella valle deve usare ambedue i lati: la postura fisica e la sensazione energetica? Come fa a farlo?

YJ: I principi, i movimenti e l'energia, tutto deve lavorare insieme. Ad esempio in spingere con le mani, forse usiamo un tipo di energia sbagliata, perché non abbiamo capito l'avversario. C'è una risposta molto generale, può essere molto dettagliata. Ogni avversario è diverso. L'energia per quella particolare situazione è corretta o no?

DB: Ora voglio chiedere del corretto

uso dell'energia nella forma. Dobbiamo usare il modello "radicata nei piedi, sviluppata nelle gambe, controllata dalla vita, emessa dal dietro" per usare la nostra propria energia?

DB: Sì, devi sentire così. Puoi anche provare questi tipi di sensazioni in spingere con le mani.

DB: Quando parli di questo continuo fluire dell'energia dai piedi alle estremità, come possiamo farlo capire alla gente?

YJ: Penso che prima l'insegnante deve capire. Conosco molti dei nostri insegnanti che non hanno ancora molta chiarezza su questo punto. Spesso forzano l'energia. Puoi fare il passo pieno?

DB: Proprio ora?

(A questo punto Yang Laoshi mi chiede di alzarmi e fare un semplice spostamento di peso in passo pieno dal dietro all'avanti. Sentendomi come il proverbiale agnello che viene portato al macello, faccio un normalissimo passo pieno e muovo il peso avanti. Gentilmente ma con fermezza mi offre la seguente critica. Poi si è alzato e quando ha spostato il peso avanti si poteva vedere l'energia riversarsi dalla sua gamba dietro in quella davanti e una contropressione molto fluida della gamba d'avanti supportare il suo movimento. Poi ha fatto una serie di fajin (energia esplosiva) rilasciati nel passo fisso, affondando e radicando istantaneamente come se fosse seduto su una sedia e liberasse energia verso l'esterno. La trasformazione dalla fluidità allo scoppio di energia è stata come un lampo!)

YJ: Sì, come esegui il passo pieno? Come lo radichi? Fai un passo, via. In effetti con codesto tipo di radicamento, penso non sei realmente radicato.

DB: Come è?

YJ: Troppo rigido, non abbastanza rilassato. Dobbiamo spingere da dietro e resistere davanti. Questo il metodo base. Ma come usare questo spingere e resistere? Di fatto molte persone usano energia dura e finiscono col neutralizzare il movimento in avanti. In questo caso l'energia di resistenza della gamba anteriore contro te stesso. Non è un movimento naturale. Devi trasferire il peso in modo più scorrevole, trasportare l'energia in modo fluido. Quando Vedi che emettere energia è come sedersi qui, ecco quando ti radichi. E come possono capire questo gli studenti? Non puoi solo dire "spingi e resisti, spingi e resisti", devi prendere

questa sensazione devi prenderla da spingere con le mani e riportarla nella pratica della forma. Rilassati, esegui in modo naturale.

DB: Voglio chiederti in che modo la pratica delle armi è parte del Tao dell'apprendimento taiji.

YJ: Infatti dopo aver imparato spingere con le mani direi che le armi sono solo parte del corpo.. Usi lo stesso rilassamento, lo stesso movimento naturale.

DB: Quale è la corretta sequenza dello studio tradizionale? Impariamo la forma, poi spingere con le mani e poi le armi?

YJ: Sì, infatti le due parti più importanti sono la forma e spingere con le mani.

DB: Raccomanderesti di iniziare spingere con le mani prima delle forme con le armi?

YJ: È il modo tradizionale. Dallo studio di questi due metodi deriva una comprensione maggiore del taijiquan. Imparare la forma se non capisci l'energia è solo un movimento esterno. Comunque la gente ha obiettivi diversi, ad esempio, creare bei movimenti con le armi. Non possiamo rendere lo studio di spingere con le mani una regola. Oggi il taijiquan non è solo concentrato sugli elementi marziali. Ci sono molti modi per differenti scopi. Dipende dall'interesse di ognuno.

DB: Le armi possono essere usate per estendere l'energia correttamente?

YJ: Io non voglio proprio che la gente pratichi le armi a coppia. È pericoloso, ma certo puoi incollare, aderire, connettere e seguire con le armi allo stesso modo che in spingere con le mani. La sola differenza è che le armi hanno tecniche specifiche come conficcare, sollevare, etc. L'energia è la stessa imparata nelle posizioni della forma a mani nude e quella che cerchi in spingere con le mani.

DB: Abbiamo parlato dei livelli iniziali, poi introdotto in modo particolareggiato di aggiungere la pratica di spingere con le mani e le forme con le armi durante gli anni, ora voglio chiederti del processo di raffinamento della conoscenza, può durare tutta la vita?

YJ: Sì, una volta che entri nella pratica del raffinamento probabilmente sarai interessato al taijiquan per tutta la vita!

DB: Alcuni stanno studiando da 15 o 20 anni, io stesso sto praticando da

30. C'è una serie intera di differenti questioni che vengono fuori. Ad esempio, la pratica può diventare troppo automatica, o posso essere soddisfatto del mio studio e smettere di sviluppare le mie abilità. Mi posso immaginare di conoscere ormai il taijiquan dopo 30 anni. Che suggerimenti hai in tale situazione per continuare il Tao dell'apprendimento del taijiquan?

YJ: Il taijiquan è uno studio continuo, non finisce mai. Nel senso che metà dello studio viene dal tuo maestro, l'altra metà da te stesso. C'è la sensazione della pratica quotidiana e il concentrarsi sulla base teorica. Pratici come un automa o senti il qi fluire in tutto il corpo? Il corpo è pieno di qi? Lo senti muoversi in tutto il corpo come un'onda mentre Yin e Yang sono in movimento. Ogni movimento ha due parti, accumulare energia e rilasciarla. Senti con chiarezza i cambi Yin/Yang ad ogni mossa tutte le volte? Quando hai questa sensazione a onda, alcune onde sono piccole, altre grandi, allora chiaramente percepisci il processo di raccogliere e rilasciare il qi. In effetti diciamo che bisogna sentire che tutto il corpo è pieno di qi.

DB: Quando si parla di raccogliere o accumulare le sensazioni di energia, è utile pensare di mandare l'energia in una parte del corpo come il dantian?

Non voglio che ti concentri su un solo punto tranne che è connesso al dantian. Quando parliamo di energia fajin ci sono aspetti esterni e interni. Il taijiquan è sempre così. Ad esempio il corpo è coordinato all'esterno? Nell'interno la sensazione è come inalare ed esalare; dobbiamo usare il respiro correttamente. A quale organo è connesso il qi? I polmoni e il come li usi agiranno sul movimento del qi. Quando usiamo fajin mandiamo il qi alla parte del corpo che porta questa energia. Vuoi mandare l'energia alle mani? Come lo realizzi? Il qi deve affondare nel dantian e non solo è immagazzinato là ma si connette col qi prenatale. Loro interagiscono l'uno su l'altro. C'è bisogno del giusto metodo, per avere la corretta energia.

DB: Quando pratichi su cosa ti concentri? Sul raccogliere ed espandere energia nel corpo?

YJ: In un certo momento lo facevo, ma ora non più. Il processo d'energia per me ora è naturalmente automatico.

DB: Quindi su cosa ti concentri ora?

YJ: Su niente. La mente è calma. Mi

godo il benessere del movimento.

DB: Questo punto è molto importante perché lo studente di lungo corso può essere distratto da dettagli tecnici e quindi la sua mente divenire rigida e la sensazione naturale sfuggente. Cerchiamo una sensazione calma, aperta e quieta nella nostra pratica?

YJ: Sì, questo è quello che vogliamo. Infine quello che studiamo è lo spirito del taijiquan, non solo i movimenti e le tecniche. E non solo questo vogliamo. Con la pratica quotidiana costantemente levighiamo i movimenti e non c'è bisogno di pensare. All'inizio ovviamente devi considerare tecniche e movimenti dell'energia nel corpo. Dopo giorni e giorni di pratica ti concentri solo su questi? Quando fai spingere con le mani, pensi in che modo devi respirare mentre spingi l'avversario? Certo non lo fai.

DB: Quindi dobbiamo essere totalmente naturali?

YJ: Giusto!

DB: Quando andiamo in Cina e vediamo praticanti anziani, alcuni con oltre 50 anni di pratica, donne ed uomini con più di 70, 80 anni, i loro movimenti sono talmente naturali, la qualità della loro energia così morbida. Come ci riescono? Riguardo allo sviluppo di una qualità naturale della mente, del corpo e del movimento è una cosa spirituale?

YJ: Lo spirito deve essere completamente naturale, questo è il risultato finale. La ragione per cui ci sono molti stili differenti di taijiquan (in effetti ognuno può creare uno stile) è perché la loro pratica risulta loro agevole e naturale. Infine dopo che abbiamo imparato i movimenti e li abbiamo resi naturali, dimentichiamo i movimenti, questo è il processo di studio. Dobbiamo completamente essere uniti col taijiquan, non avere niente di esterno, tutto ciò ti appartiene.

DB: tu hai questa sensazione?

YJ: Sì.

DB: E come è?

YJ: Naturale, non importa che movimento faccio. Faccio le forme regolari, ma posso farle in molto differenti modi, in modo agevole. Ormai non mi curo più della sequenza specifica.

DB: Qualcuno ti ha detto come fare ciò?

YJ: Viene da te stesso. L'insegnante può mostrare schemi, come unirsi con l'avversario, come fare l'energia corretta. Dopo che hai imparato gli schemi, chi si preoccupa di quali circoli specifici fai?

DB: Come raggiungiamo questa pratica totalmente naturale, spontanea?

Ci sono due parti, una mentale e l'altra fisica, come tutto nel taijiquan. Fisicamente l'energia raffinata non è rigida o forzata. Mentalmente da spingere con le mani, capisci che la rigidità non può aiutarti; l'energia dell'avversario può entrare nel tuo corpo. La mente è corretta, allora l'energia sarà corretta. Infine quando entri nel modo naturale, mio nonno dice sempre, il taijiquan sembra niente.

DB: Che significa?

YJ: Nessun movimento, nessuna forma, solo vai con l'energia. Non ti preoccupi di quale forma, di che movimento. Spesso quando faccio una dimostrazione e ho 5 minuti, non mi preoccupa. Ok! Creo la mia propria forma, senza problemi. La gente mi chiede che forma era, non lo so, non ricordo, ma in quel momento i miei movimenti sono spontanei. Seguo naturalmente le regole, ma non mi preoccupa di ciò che viene dopo. Dobbiamo essere naturali quanto più possibile. Dopo aver imparato tutto, prova ad essere naturale.

DB: Grazie molte per questa conversazione affascinante!

Risorse essenziali per Il Tao dell'apprendimento del taijiquan

di Pat Rice, direttore del centro di Winchester, Virginia (Usa)

Video

Ah, se avessimo riprese video di Yang Chengfu e degli altri maestri! Quante domande troverebbero risposta...

Il taijiquan è una scienza ed una arte fisica, con componenti filosofiche e spirituali, e benché la sua trasmissione sia avvenuta spesso in forma orale e fisica, un aspetto importante della sua conservazione è stata attraverso scritti e, più tardi, fotografie. Molti praticanti contemporanei fanno affidamento su libri e, più recentemente, su mezzi video per coadiuvare apprendimento e comprensione. Con la proliferazione delle risorse, pensiamo che una guida possa essere utile per selezionarne la disponibilità. Per lo stile tradizionale della famiglia Yang, naturalmente iniziamo con la produzioni della famiglia, che sono rivolte al servizio dei praticanti.

Libri

1 Il libro che molti di noi hanno incontrato per primo è Yang Style Taijiquan di Yang Zhen-duo, pubblicato dalle edizioni Morning Glory a Pechino, 1988, con la familiare copertina bianca e blu. Ora è fuori produzione, ma se da qualche parte ne trovate una copia, afferratelo e leggetelo dall'inizio alla fine, ripetutamente! È il libro più utile (in inglese) esistente per il nostro lignaggio. L'opera contiene una presentazione di Yang Zhen-duo, articoli su "L'evoluzione della scuola Yang di taijiquan" di Gu Liuxin, "Discorso sulla pratica del taijiquan" dettato da Yang Chengfu e trascritto da Zhang Hongkui, "I dieci essenziali del taijiquan" dettati da Yang Chengfu, trascritto da Chen Weiming, e "Alcuni importanti punti riguardo la scuola Yang di taijiquan", "Taijiquan – un esercizio per l'intero corpo" e "Forme, posizioni e movimenti corretti e sbagliati." di Yang Zhen-duo. La parte principale del libro è la sezione didattica, "Illustrazioni della scuola Yang di taijiquan", con la forma presentata con fotografie accompagnate da istruzioni scritte. La sezione finale è "Come usare il taijiquan", applicazioni di 35 movimenti con istruzioni e foto.

2 Tra le prime risorse scritte pubblicate a livello di massa ci sono i tre libri che sono trascrizioni dell'insegnamento di Yang Chengfu, pubblicati a Shanghai da Chen Weiming: Taijiquan shu (L'arte del taijiquan, 1925), Taiji jian (Spada taiji, 1938) e Taijiquan ta wen (Domande e risposte sul taijiquan, 1928). Nel 1934, Yang Chengfu pubblicò Taijiquan tiyong quanshu (Essenza e applicazioni del taijiquan). Louis Swain ha tradotto molto bene questo ultimo libro così Yang Chengfu: The Essence and Applications of Taijiquan, an instructional manual as narrated by Yang Chengfu, including sections on push-hands and dalu, plus the taijiquan classics. Swain fornisce frequenti "commenti del traduttore" per chiarire testo e fotografie. Lui è anche il traduttore (1999) di Mastering Yang Style taijiquan di Fu Zhongwen. Barbare Davis include i commenti di Chen Weiming in The taijiquan classics: una traduzione chiosata (2004). Benjamin Lo con Robert W. Smith ha tradotto (195) T'hai chi ch'uan ta wen: domande e risposte sul T'hai chi ch'uan.

3 Il maestro Yang Zhen-duo ha pubblicato Chinese taijiquan scriptures: taijiquan, Yang, in cinese, con sezioni sulla forma con le mani, applicazioni, spada, sciabola e testi e fotografie sia di Yang Zhen-duo che di Yang Chengfu. Ansiosamente ne aspettiamo la traduzione in inglese.

• Fortunatamente abbiamo filmati video del maestro Yang Zhen-duo e del maestro Yang Jun. Cito questi con l'avvertimento precisato chiaramente dal maestro Yang Zhen-duo quando spiega la sua riluttanza ad affidare la sua versione della forma al video, perché tale produzione è solo una espressione della forma "congelata nel tempo", come l'esecutore la capiva a quello stadio della sua pratica. Dobbiamo sempre ammettere che i maestri e gli esperti continuano a svilupparsi e che quindi sono sempre possibili versioni successive dei vari movimenti, transizioni etc. Detto questo, usare quelle fonti è uno dei mezzi migliori per calibrare la nostra pratica sugli standard stabiliti dalla famiglia Yang. Partecipare ai seminari o a lezioni regolari di gruppo o a lezioni private è il metodo migliore per imparare anche se non pratico per l'allenamento personale quotidiano. Col video possiamo praticare tranquillamente e rivedere varie volte, confermare o correggere i nostri ricordi delle lezioni, dei seminari e delle esibizioni, scoprire ulteriori intuizioni e godere degli esempi di grazia e potere così espliciti nelle loro esibizioni.

Questi li devi possedere tutti, e usarli spesso!

1 Traditional Yang Family Style Taijiquan è una serie didattica in quattro parti del maestro Yang Zhen-duo con Yang Jun, filmato e prodotto da A Taste of China nel 1990. Quando vennero per la prima volta in Usa, il maestro Yang e Yang Jun acconsentirono gentilmente ad essere filmati. La parte 1 è la presentazione della forma tradizionale eseguita da Yang Jun. La parte 2 è un "Introduzione alla famiglia tradizionale Yang: storia e principi", una lezione di Yang Zhen-duo. La parte 3 comprende la spiegazione completa di tutta la forma da parte di Yang Zhen-duo. Nella parte 4 Yang Zhen-duo esegue la Sezione uno. Prodotto professionalmente in Washington DC, disponibile tramite il sito web www.atoc taijiquan.com di A Taste of China.

2 I dvd didattici Yang Family Tai Chi Chuan del maestro Yang Jun: forma, spingere con le mani, spada e sciabola, più Yang Family Tai Chi Chuan Demonstration (non didattico). Tutti questi sono prodotti professionalmente e disponibili tramite il sito web dell'Associazione o presso gli Yang Chengfu Center. In arrivo altri del dipartimento spingere con le mani...

Ancora libri

Spesso un libro sul taijiquan contiene alcune pagine sulla storia e la filosofia, con la sezione maggiore dedicata alla versione della forma dell'autore. Testo e illustrazioni occupano circa il novanta per cento delle pagine. Per gli studenti di quell'insegnante è stupendo, ma per quelli di altri stili non serve. La qualità varia da testi amatoriali a molto professionali.

Ci sono diversi libri sul taijiquan che non contengono istruzioni su forma o stile,

1 The Dao of Taijiquan: Way to Rejuvenation, di Jou Tsung-hwa. Pubblicato per la prima volta nel 1981, attualmente disponibile presso Tuttle Publishing (North

Clarendon, Vermont, www.tuttlepublishing.com).

Il maestro Jou è conosciuto soprattutto per i suoi tre libri sull'argomento, gli altri sono *The Tao of I Ching*, *Way to Divination and The Tao of Meditation: Way to Enlightenment*. È stato anche l'organizzatore della Tai Chi Farm e dei suoi famosi festival Zhang San-Feng, tenuti dal 1964 al 1988, quando la sua prematura morte ha posto fine al suo insegnamento e alle sue pubblicazioni. Il suo libro sul taijiquan fu ricevuto in modo entusiastico a livello internazionale, specialmente perché in quel tempo c'erano poche pubblicazioni di qualità. La prefazione del libro ha molte lettere o saggi che spiegano i suoi progressi nella comprensione di come agisce il taijiquan come arte marziale e come pratica spirituale. Il libro comprende le radici e la storia del taijiquan e il suo sviluppo negli stili di famiglia, le filosofie che sostengono l'arte, le pratiche di base del qigong e della meditazione e dell'allenamento fisico, i "classici" taijiquan, consigli sulla pratica, un racconto sull'esperienza di Chen Weiming come allievo di Yang Chengfu e un capitolo su teoria ed esercitazioni di spingere con le mani. Scritto come un libro di testo di liceo e letto da centinaia di migliaia di praticanti per decenni, è ancora uno dei migliori libri da avere.

2 Taijiquan: The Art of Nurturing, the Science of Power, di Yang Yang. Zhenwu Publications, Champaign, Illinois, 2005. Disponibile presso il Center for Taiji Studies sito web www.chentaiji.com.

Benché ci siano molti libri sull'argomento del libro al numero 2, il mio favorito è questo. Avendo studiato all'inizio con maestri locali della provincia Henan vicino al villaggio Chen, Yang Yang si è allenato anche con i famosi maestri della diciottesima generazione Chen. Il suo Ph.D. In chinesologia presso l'università dell'Illinois è basato su una ricerca estensiva su taijiquan e dinamiche umane, che sono punti di grande interesse nell'emergente campo contemporaneo della medicina integrata. Dr. Yang Yang tiene seminari basati sulla sua continua ricerca e stabilisce connessioni con le comunità mediche nei maggiori ospedali, come la Mayo Clinic e la Harvard Medical School.

Yang Yang ha riunito in una sola risorsa tutto quello che uno deve sapere sul taijiquan. La prefazione è una dissertazione su "cosa è il taijiquan" che è così elegante e chiara come sempre hai desiderato fosse. Identifica come tre capisaldi essenziali per un circolo completo: la forma taiji, il qigong e spingere con le mani. I capitoli seguenti danno una visione di insieme, definiscono punti principali e termini, e dissertano su "la duplice cultura di arte marziale e aspetti spirituali della pratica taiji". Consiglia i lettori su cosa cercare – e cosa evitare – nella ricerca di un insegnante. La parte sulla meditazione wuji contiene consigli pratici sulla postura, spiegazioni scientifiche sull'effetto della meditazione sul sistema nervoso, e la relazione tra questi e la pratica del taijiquan. Il capitolo sulla pratica della forma taiji è particolarmente utile per le inclusioni di metodi tradizionali e poesie; criteri universali espressi in termini di yin e yang e requisiti posturali.; respirazione a rovescio; stadi di sviluppo e Fajing. Spiega lo spingere con le mani in rapporto al suo posto nel sistema di allenamento, i suoi principi generali, le tecniche e i metodi di pratica e come una "scienza neurale". Detti della tradizione orale sono usati nel libro sia per documentarli che per spiegarne la continua rilevanza negli attuali metodi di insegnamento.

La sua prova è semplice e profonda, chiara e facile da

Leggere. L'autore descrive con meravigliosa praticità le difficoltà che chiunque incontra nel percorso e risponde a molte domande che sorgono; ci assiste in una felice riconciliazione tra gli approcci culturali di cinesi e occidentali all'allenamento. Questo libro ci aiuta ad ottenere l'integrazione dei vari componenti dei benefici salutari, marziali, fisici e spirituali ottenibili col taijiquan.

Dr. Yang Jwingming: scegline qualcuno! Posso citare *Theory of Dr. Yang, Jwing-ming: The Root of Taijiquan*, *Tai Chi Secrets of the Yang Style: Chinese Classics, Translations, Commentary*, e molti altri. Tutti questi libri e video sono estremamente utili e di qualità massima. Lui sempre include i fondamentali: definizioni, aspetti marziali, valori morali e metodi di allenamento. Tutto è accuratamente esaminato e ben organizzato. Più di 35 libri, molti video che si abbinano o che vanno soli. Disponibili al sito web www.ymaa.com.

Altre risorse, altri soggetti

Le pubblicazioni sul taijiquan negli ultimi due decenni ora ammontano a migliaia. Allargando il nostro campo di ricerca a soggetti correlati e essenziali come il qigong, la filosofia e la medicina tradizionale cinese (MTC), ci sono una quantità di materiali che possiamo investigare. In molti delle nostre prossime pubblicazioni, continueremo a riassumere e recensire i migliori.

Se c'è una fonte particolare che avete trovato utile, condividete quella informazione con gli altri. Volentieri invitiamo altri a presentare recensioni di materiali in stampa o video per questa rubrica.

Taijiquan per due

di Jennifer Schubert

Nella pratica del taijiquan ci viene spesso ricordato di immaginare l'energia o qi fluente attraverso le nostre giunture, che sgorga dal punto Fonte zampillante e permea la parte anteriore media e posteriore del nostro corpo. Ci muoviamo lentamente così da osservare il movimento sottile, interno di questa energia. Immaginare questa energia interna fu abbastanza semplice per me, d'altro canto forse io avevo un vantaggio sugli altri studenti nelle mie lezioni per principianti: la mia energia interna si dimenava e scalciava, dovrebbe nascere in luglio.

Nonostante fossi euforica per la gravidanza, ero anche preoccupata che questa avrebbe potuto esacerbare alcuni dolori di schiena con i quali ero in lotta negli ultimi 4 o 5 anni. Un fisioterapista mi aveva raccomandato il taiji, così ho deciso di provarlo all'inizio del secondo trimestre di gravidanza. Anche se gli aspetti fisici e mentali del taiji non possono essere separati nella pratica, li voglio separare analiticamente per un momento per enfatizzare quanto benefico sia stato il taiji nell'affrontare i rapidi cambiamenti ai quali il mio corpo è stato sottoposto in appena 7 mesi.

Uno degli aspetti più ovvi della gravidanza è l'aumento di peso, particolarmente nella parte anteriore del corpo. L'enfasi del taiji sul muoversi lentamente e controllare internamente i movimenti del corpo, mi ha permesso di adattarmi al cambiamento del mio centro di gravità non solo durante la pratica, ma anche nella vita di tutti i giorni. Se non avessi imparato la giusta posizione del corpo e del peso in "respingere la scimmia" o in "volo diagonale", non avrei potuto usare la pura forza muscolare per farlo; semplicemente non avevo abbastanza forza per controbilanciare la mia pancia. I piccoli aggiustamenti che il mio paziente maestro, Dave Barret, faceva ai miei piedi, ginocchia, anche, braccia, spalle o mani, mi hanno stabilizzato in quel momento, ma mi hanno anche aiutato a sviluppare la percezione di che cosa è la stabilità e come adattare i propri movimenti, sia che pratici taiji da sola, che scenda una rampa di scale o che mi metta le scarpe.

Tornando all'idea che l'intenzione guida e controlla il corpo, voglio fare un breve commento sul galleggiamento. La gravidanza sottopone a forti tensioni le articolazioni, non solo perché devono sopportare un peso maggiore, ma anche perché gli ormoni stanno attivamente lavorando per rilassare e allentare le articolazioni, rendendo ancora più difficile per il corpo stabilizzarsi. Sebbene un po' di compressione sulle giunture, specialmente nella spina dorsale, sia inevitabile in gravidanza, la pratica del taiji mi ha aiutato a sviluppare una sensazione di galleggiamento, l'impressione che l'aria intorno a me non solo mi schiaccia ma anche mi sostiene. Immaginare i propri piedi sopra una Fontana zampillante è molto più piacevole che pensarli incassati nel cemento, che è come spesso sembrano essere alla fine di una lunga giornata in gravidanza. Praticando sia taiji che i miei esercizi preferiti di imitazione degli animali, come la tartaruga di mare che nuota, riesco a ripristinare una relazione di supporto tra la gravità e l'aria che mi circonda, che mi permette di muovermi più comodamente nella vita quotidiana.

Anche se spero che mio figlio impari a parlare per conto proprio mentre cresce, penso che non abbia niente da obiettare se faccio alcune osservazioni sulla sua esperienza taiji, o almeno cosa io penso basandomi sui suoi movimenti. È molto attivo durante il giorno e via via che cresce, ciò che all'inizio sembrava un volo di farfalle nella pancia è diventato a tutti gli effetti una serie di pugni e calci – amorevoli certamente, ma ti possono un po' sbilanciare. I suoi movimenti sono normalmente piuttosto forti prima che io inizi gli esercizi preparatori al taiji, ma appena io inizio dal leggero stiramento al vogatore fino agli esercizi di diffusione del qi, sento i suoi movimenti meno bruschi. Quando inizio la preparazione della forma taiji è completamente calmo e sento che si muove con me invece che contro di me. Rimane tranquillo durante la pratica e sembra specialmente compiaciuto durante il qigong della longevità, con il quale sempre terminiamo le nostre lezioni. Per almeno una mezz'ora dopo aver fatto la sequenza, sembra contento e se vuole ricordarmi la sua presenza usualmente lo fa con un leggero colpetto. Dopo ritorna alle sue solite evoluzioni, ma penso che gli piaccia l'ora di tranquillità che da il taiji.

Lo so.

Bonjour da Montreal

Il 2008 è un anno speciale per in Centro di Montreal. Stiamo celebrando il ventesimo anno di operatività e servizio. È il nostro 20^o compleanno!!

Il 23 agosto 1988 abbiamo aperto le porte del Centro Taijiquan della Famiglia Yang un Montreal.

La nostra suola è cresciuta dai 500 piedi quadrati degli inizi agli attuali 10.000.

Qui un resoconto di questa splendida odissea:

Il Gran Maestro Yang Zhenduo è venuto a Montreal, per la prima volta, nel 1998.

Abbiamo tenuto seminari quasi ogni anno dal 1998 col Maestro Yang Jun.

Il Gran Maestro Yang Zhenduo ci ha onorato con la propria presenza in due di questi seminari.

Attualmente si tengono lezioni di Forma a mani nude Taijiquan, Spada, Sciabola e Spingere con le mani.

La scuola ospita circa 40 lezioni di taiji a settimana e negli ultimi anni sono iniziate lezioni di taiji per bambini e adolescenti.

Il nostro Centro ha anche superato 2 incendi e 3 alluvioni.

Più di 2500 ore di lavoro volontario sono state donate tra il 2000 ed il 2003 per ricostruire e rinnovare la nostra scuola, senza le quali non avremmo potuto sopravvivere.

Si agisce di comune accordo ogni volta che dobbiamo affrontare queste sfide e così siamo diventati una forte famiglia. Abbiamo sviluppato uno vero spirito di dare e un senso di famiglia attraverso le sfide che abbiamo superato per fare della nostra scuola quello che è oggi.

Molti volontari continuano ancora a contribuire regolarmente al successo della nostra scuola con l'insegnamento ed altri servizi.

Insieme al sostegno della Famiglia Yang e degli impiegati e volontari del Centro abbiamo fatto del Centro quello che è oggi: una casa lontano da casa, un posto dove si va per star bene nelle nostre lezioni e con i nostri compagni di classe.

Dal 22 al 26 agosto 2008 il Maestro Yang Jun terrà un seminario a Montreal.

La sera del 23 agosto 2008 siete tutti invitati a celebrare con noi il nostro 20^o compleanno.

Sarà una serata di divertimento, dimostrazioni e un cenone preparato dai volontari del Centro.

Speriamo possiate venire, ci piacerebbe condividere questo speciale seminario e celebrazione con tutti e ognuno di voi.

Per favore visitate www.taichimontreal.com per ulteriori informazioni e pro memoria che saranno aggiornati nei prossimi mesi.

*Cordialmente,
Il Centro Yang Cheng Fu Tai Chi Chuan di Montreal.*