

L
e
t
t
e
r
a

Il 2009 segna il 10° anniversario della nostra Associazione! Nel celebrare questa importante pietra miliare voglio guardarmi indietro e dirvi perché abbiamo creato l'associazione e quale è lo scopo del nostro lavoro.

Diciotto anni fa cominciai a viaggiare in tutto il mondo con mio nonno per insegnare il taijiquan tradizionale della famiglia Yang. Mentre lavoravamo insieme avevamo la stessa sensazione: mentre insegnavamo ai seminari si riunivano molte persone per studiare, ma alla fine del seminario ognuno sarebbe tornato a casa e noi avremmo perso per sempre i contatti con loro. Sentivamo come se gli studenti fossero simili a granelli di sabbia che scivolavano dalle nostre dita. Ognuno sarebbe tornato alla sua pratica individuale e non avremmo avuto un sentire unificato. Il fatto è che sul taijiquan volevamo una energia unificata. Quando l'energia è unificata, diventa forte; mio nonno ed io volevamo tenere tutti a lavorare insieme e a migliorare, divenendo come una grande famiglia. Anche quando non eravamo insieme, volevamo continuare a lavorare per lo stesso scopo.

del
p
r
e
s
i
d
e
n
t
e

Lo scopo di formare l'Associazione era di diffondere i benefici della nostra pratica. Quelli che praticano e insegnano taijiquan sono ben coscienti dei molti benefici della pratica quotidiana. Da molte direzioni: per migliorare la salute, bilanciare la mente, sappiamo che il taijiquan fa bene alla gente. Vogliamo condividere questa Arte, non solo con un piccolo gruppo, in tutto il mondo la popolazione può avere benefici da questa pratica. Questa è la ragione per cui lavoriamo insieme. Questo è chi siamo: studiamo, pratichiamo e insegniamo taijiquan, condividendolo con ognuno.

La nostra missione è rendere il taijiquan ampiamente disponibile così che più persone possono unirsi nella pratica. Abbiamo creato l'Associazione per riunire i praticanti del taijiquan tradizionale della famiglia Yang a promuovere un sistema che porterà gli standard della pratica della nostra famiglia a un'udienza mondiale. Mentre mio nonno ed io viaggiavamo, non insegnavamo solamente agli studenti, ma anche cercavamo persone che potessero diventare insegnanti. Speravamo di portare con noi queste persone e aiutarle nella transizione dall'imparare all'insegnare taijiquan. Non eravamo sicuri che ciò fosse possibile. Guardando agli ultimi 10 anni, questo è stato lo sviluppo più importante dell'Associazione. Avendo creato un sistema di classificazione per valutare e promuovere abilità taiji, ora abbiamo un solido corpo di abili istruttori. Stiamo sviluppando un programma per continuare a formare professionalmente insegnanti e aiutarli a diventare istruttori certificati.

Yang Jun

Abbiamo iniziato nel 1999 con pochi centri e 300 membri. Nei 10 anni passati più di 6.000 studenti si sono uniti all'Associazione e al presente abbiamo più di 2.000 membri attivi. La cosa più importante è che negli anni ho visto crescere l'amicizia fra i nostri direttori, istruttori e i loro studenti e che siamo realmente come fratelli e sorelle in una grande famiglia. I nostri direttori vanno in altri centri ad insegnare. È una cosa meravigliosa che possano condividere le loro esperienze con altri. Quando siamo uniti, siamo forti, se lavoriamo nella stessa direzione possiamo aver successo. Mio nonno sento questo in maniera molto profonda. Il nostro lavoro non è soltanto per la propagazione dello stile Yang tradizionale. In Cina spesso diciamo che "sotto il cielo tutti i praticanti taijiquan sono una grande famiglia". Naturalmente abbiamo iniziato concentrandoci sul nostro stile di famiglia, ma il nostro sogno è aiutare tutti gli stili di taijiquan a diffondersi per aiutare la popolazione del mondo.

**TAI CHI
CHUAN**

Direttore capo
Yang Jun

Direttore responsabile
Dave Barrett

Graphic design
Marco Gagnon
www.martialgraphic.com

Contributi

Yang Jun
Sun Yongtian
Mui Gek Chan
Dave Barrett
Karen Thaxton
Pat Rice
Bill Wojasinski
Lu Shengli
Zhang Yun
Audi Peal
Andy Lee

Holly Sweeney-Hillman
Mike Lucero
Serena Newhall
Helen Smeia, M.D.

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.

Guardando avanti, vogliamo continuare a sviluppare lo stile Yang, ma anche riunire tutti gli stili taijiquan insieme per creare una università di taijiquan senza pareti. Vogliamo condividere la nostra esperienza organizzativa con le altre famiglie di taijiquan. Il nostro Symposium Internazionale di taijiquan di questa estate è un passo importante in questa direzione. Spero profondamente che parteciperete a questo importante evento e che la vostra pratica trarrà beneficio dalla condivisione di conoscenze tra gli stili taijiquan. Vogliamo che la gente sappia che il taijiquan non è soltanto stile Yang o Chen, ma che ci sono tradizioni differenti e sapori di pratica.

La nostra associazione continua a svilupparsi e mentre diventiamo più maturi, i nostri programmi riflettono questo processo di crescita. Ora abbiamo 30 centri in 12 paesi. E ancora più significativo, abbiamo istruttori certificati e molti più gruppi di studio in altrettanti paesi. Se vogliamo che più gente trovi beneficio dalla pratica del taijiquan, abbiamo bisogno di più persone che lo insegnano. Il nostro obiettivo è formare più insegnanti che possano abilmente condividere le loro conoscenze in molti, molti luoghi, non solo dove abbiamo creato Centri. Da un piccolo inizio 10 anni fa oggi siamo arrivati fin qui e abbiamo molti programmi e progetti per il futuro.

In conclusione, permettetemi di ringraziare personalmente ciascuno e tutti voi per il vostro supporto negli anni. Spesso, mentre viaggio per il mondo ad insegnare, vedo facce familiari anno dopo anno ai seminari e senza questo interesse continuo nel nostro lavoro, l'Associazione non avrebbe potuto essere così forte come è oggi. La mia vita è diversa ora da quando arrivai qui dalla Cina dieci anni fa. A nome della mia famiglia, il vostro sostegno ha reso il nostro sogno realtà, e vi ringrazio dal profondo del mio cuore!

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

Ritratto di un Maestro: Sun Yongtian

di Sun Yongtian, come è stato raccontato a Dave Barret
traduzione di Mui Gek Chan, versione italiana di F. Giordana

Sono nato nel 1948. Fin dalla mia giovinezza sono sempre stato interessato alle arti marziali. Ho praticato molti tipi di arti marziali, comprese "pugno lungo" e "pugno penetrante". Negli anni '70 ho vinto molte delle gare di arti marziali alle quali ho partecipato. Nel maggio 1982, su sollecitazione di Zhang Yongan, incontrai la mia insegnante Sun Jianyun per la prima volta. Parlando sinceramente, sebbene avessi studiato arti marziali sin da quando ero giovane, non conoscevo il Taijiquan.

Quando incontrai Sun Jianyun, sin dall'inizio ci intendemmo come vecchi amici. Lei mi raccontò con molta vivezza la storia dello stile Sun: come suo padre Sun Lutang (1861-1932) sviluppò lo stile Sun del Taijiquan e molte storie emozionanti sulla sua abilità. Per esempio: "Un famoso praticante di arti marziali giapponese era così deciso a verificare l'abilità di Sun che convinse l'Imperatore del Giappone a mandarlo in Cina per sfidare Sun. Nel 1921 il giapponese si recò in visita da Sun e, parlando tramite un interprete, disse *'Ho sentito dire che voi praticate un'arte marziale cinese che utilizza la morbidezza per vincere la durezza. Bene, io sono duro! Che ne direste di combattere con me? Io sono pronto a combattere con qualsiasi regola o qualsiasi arma'*. Sun si rivolse all'interprete e disse: *'Dal momento che lui è un ospite nella nostra terra, lascerò che decida lui'*. Lo sfidante giapponese disse: *'Io userò la mia forza per chiudere il vostro braccio in una morsa e spezzarlo. Vediamo se voi siete in grado di utilizzare la morbidezza per impedire questo'*. Sun, che con il suo metro e ottanta arrivava appena alla spalla del giapponese, si dichiarò disponibile a concedere la prova. Preoccupato che Sun potesse solo utilizzare le mobilità delle gambe per sfuggire alla presa, lo sfidante disse *'Voglio che voi siate in grado di superare questa tecnica senza scappare via'*. Sun disse: *'Posso fare come volete voi'*. Sun chiese ai presenti di spostare tutti i mobili da un lato liberando dello spazio sul pavimento. Disse: *'Io mi sdraierò sul pavimento, voi allievi potete tener fermi i miei piedi e voi potete applicare la vostra tecnica. Metterò addirittura l'altro braccio dietro la schiena.'* Sun si sdraiò sul pavimento e il giapponese gli afferrò il braccio. L'interprete contò *'Uno, due, tre!'*. Sul tre Sun rapidamente liberò il braccio da dietro la schiena e applicò un colpo a un punto dello stomaco del suo opponente. Questo colpo fece sì che il giapponese perdesse la presa sull'altro braccio e Sun balzò in piedi. Lo sfidante non era tipo da esser fatto fuori così facilmente e si avventò su Sun. Sun colpì alcuni punti sul corpo del suo avversario e lo scagliò contro una libreria. L'interprete urlò *'Gli avete fatto male!'* e Sun disse: *'Starà benone. Ditegli che quando avrà ripreso fiato possiamo provare un'altra volta'*. Ma il suo avversario, ammettendo la sconfitta, rinunciò a provare ancora."¹ Questo era qualcosa che non conoscevo e il Taijiquan si insinuò profondamente in me. Da allora lo stile Sun divenne una parte della mia vita e cambiò la mia scala di valori.

Sun Jianyun, la figlia di Sun Lutang, era nata a Pechino nel 1914. La loro casa avita era in Wangdu, nella provincia di Hebei. Lei era un'esperta di arti marziali famosa in Cina, discendente in linea diretta di seconda generazione dello stile Sun del Taijiquan, una fra i primi dieci Maestri Arti Marziali di Pechino, direttore dell'Istituto Xingyiquan di

Pechino e dell'Istituto di Taijiquan Stile Sun di Pechino. Quando Sun Jianyun era giovane ricevette l'insegnamento in casa, era molto dotata sia intellettualmente sia nelle arti marziali e aveva profondamente maturato l'essenza di Xingyi, Bagua e Taijiquan. Nella sua giovinezza aveva studiato calligrafia e scriveva poesie. Più tardi frequentò l'Accademia della Arti di Beiping Huabei studiando pittura cinese, specializzandosi in paesaggi e ritratti femminili. Aveva una raffinata tecnica pittorica ed era una fra i primi quattro artisti promettenti.

Con l'aumentare della mia comprensione e chiarezza di visione, unitamente alla personalità magnetica della Maestra Sun, mi trovai trascinato verso il Taijiquan. La Maestra Sun aveva una conoscenza vasta e profonda, una mente aperta, elevate qualità personali e un notevole livello di abilità nelle arti marziali. La Maestra Sun aveva un nobile carattere e grande virtù e ci insegnò come si praticano le arti marziali all'interno della società. Il che vuol dire essere moralmente corretti e irreprensibili. Frequentemente ci spingeva a praticare la forma, a prenderci cura della nostra salute e a mantenere una mente aperta.

Fui profondamente impressionato dalle sue parole e dal suo modo di fare e, come risultato, mi applicai con diligenza allo studio del Taijiquan per perpetuare e diffondere lo stile Sun del Taijiquan. Nello stesso tempo, sia sul lavoro che nella mia vita sociale, questo influiva anche sulla gente attorno a me.

Sun Lutang creò il suo stile combinando Xingyi, Bagua e Taijiquan in un'unica arte marziale. E' uno dei cinque principali stili di Taijiquan presenti in Cina, cioè Chen, Yang, Sun, Wu e Wu/Hao. Sun Lutang apprese il Taijiquan da Hao Weizhen. Sun fu in grado di raggiungere un alto livello di abilità e una profonda comprensione. Sotto la guida di Hao Wuizhen, Sun Lutang fu in grado di padroneggiare l'essenza del Taijiquan stile Wu/Hao. Come risultato sviluppò il Taijiquan stile Sun, sintesi unica di tre arti marziali. Per creare il proprio stile di Taijiquan egli combinò insieme le caratteristiche degli altri due stili di arti marziali "interne": utilizzando l'approccio del Xingyiquan del fondere in una unità esterno e interno e l'enfasi posta dal Baguaquan del riunire assieme movimento e immobilità.

Lo stile Sun manifesta una postura alta e consiste in un Taijiquan di apertura/chiusura pieno di vita, con molti movimenti e molte tecniche di autodifesa. Il lavoro di gambe produce avanzate e arretramenti in modo naturale, la posizione del busto è eretta, l'angolazione più vantaggiosa ai fini dell'apprendimento, e non sollecita eccessivamente le ginocchia. Lo stile Sun assomiglia al movimento delle nuvole e al fluire dell'acqua, continuo e senza interruzioni, avanzare e arretrare in modo connesso, i movimenti sono agili, circolari, pieni di vita e compatti. Quando si avvanza o si retrocede, ogni rotazione del corpo segue un metodo di apertura/chiusura che è connesso. Inoltre è ottimo ai fini salutistici. Come risultato lo stile Sun, insieme ad altri stili di Taijiquan, è conosciuto dalla gente cinese come benefico per la salute e il conseguimento di una lunga vita, adatto sia per i giovani che per i vecchi.

Nello stile Sun, sia che si avanzi o che si retroceda, è necessario che il corpo sia centrato, il capo sospeso, il petto rilassato e in ogni istante bisogna essere calmi, a proprio agio e rilassati. Così come le foglie che cadono e l'acqua che scorre, il movimento dev'essere fluido e coordinato. Mentre ci si muove non c'è un sobbalzare su e giù, né un dondolare a destra e sinistra, ma effettuare passi vivaci che mantengono il baricentro continuamente stabile, seppure in movimento. Bisogna porre attenzione a fondere i tre stili originari: Xingyi, Bagua e Taijiquan. Tuttavia le forme devono prendere origine dalle qualità caratteristiche del Taijiquan e non vengono evidenziate le energie caratteristiche dei movimenti Xingyi e Bagua. Per mettere in evidenza le sfumature dello stile Sun del Taijiquan, i movimenti devono essere accurati, rilassati, morbidi, connessi e la mente deve essere calma.

Nel 1993, durante la conferenza sulle arti marziali tenuta all'Hotel Xijiao Longquan di Pechino, Wu Bin, presidente del Wushu Institute di Pechino, suggerì alla Maestra Sun di designare un successore. Tempo dopo la Maestra Sun mi disse che desiderava che fossi io a mantenere la tradizione diventando il riferimento di terza generazione del Taijiquan stile Sun. Fui profondamente commosso dal suo gesto, ma esitai ad accettare l'offerta. Però, passati due anni senza che nessuno sollevasse alcuna obiezione, con riluttanza accettai l'onore. Da quel momento in poi ho lavorato senza sosta per continuare e promuovere lo stile Sun del Taijiquan.

Sfortunatamente nell'Ottobre del 2003 la Maestra Sun Jianyun morì. Lasciò un testamento in cui stabiliva che Sun Yongtian (il cognome è lo stesso, ma la famiglia è diversa) era il suo unico successore. Fra i testimoni delle sue volontà c'erano anche suo cugino, Zhang Wenyi, i suoi discepoli Dai Jianguing e Zhang Maoqing e la nipote di suo fratello Sun Qi.

(Sun Yongtian è il presidente di una compagnia statale che si occupa di vendite e servizi automobilistici. È il vicepresidente della Associazione delle Arti Marziali di Pechino e direttore dell'Istituto di Ricerca su Taijiquan stile Sun.)

1 Sun Lutang, *Uno studio sul Taijiquan*, trad. di Tim Cartmell, Berkley, Ca., North Atlantic Books 2003, pag. 29-30

Fonti teoriche per la filosofia taiji - *Ricerche generali di filosofia cinese*

di Audi Peal

Needham, Joseph. Scienza e civilizzazione in Cina, Vol 2, Storia del pensiero scientifico. Cambridge University Press. 1956.

Questo è il secondo volume di una serie che descrive la storia della scienza e della civiltà in Cina in modo molto dettagliato. Questo volume dà eccellenti sintesi su molte scuole "classiche" di pensiero cinese che sono sorte verso la fine del periodo degli Stati combattenti, incluse: Confuciane (Ru Jia), Taoiste (Da Jia), Mohiste (Mo Jia), Logiche (Ming Jia) Legaliste (Fa Jia) e Naturaliste (Yin/Yang Jia). Fornisce anche una eccellente descrizione del Neo Confucianesimo (Li Jia). Le sintesi includono citazioni strategiche delle fonti originali per permettere una comprensione diretta e non filtrata del materiale. Chiunque sia interessato ai fondamenti della filosofia tradizionale cinese può cominciare da qui.

De Bary, Theodore and Bloom, Irene. Fonti di tradizione cinese dagli inizi al 1600. Columbia University Press, 1999, 2nd Ed.

Questo è il primo volume di una serie completa di filosofia cinese. Come dice il titolo, parte dagli inizi della storia cinese e termina al 1600. Il libro va molto in profondità nello sviluppo e nella storia della filosofia cinese, trattandola come un intero organico che si è sviluppato e cambiato negli anni. Espone sia la stragrande maggioranza dei filosofi cinesi significativi che il canone classico. Chiunque abbia un forte interesse nella filosofia e voglia conoscere in profondità la filosofia cinese e i suoi sviluppi troverà questo libro molto utile.

Fonti e materiali originali sul web:

Zhou Dunyi's "Explanation of the Taiji Diagram" (Taijitu Shuo).

<http://www2.kenyon.edu/Depts/Religion/Fac/Adler/Writings/Chou.htm>

Il sito ha sia traduzioni che commenti su quello che è uno dei testi fondamentali del neo-confucianesimo e che è stato la lettura usuale di tutti i cinesi acculturati per più di mezzo millennio. Probabilmente è anche l'origine di ciò che i classici taiji vogliono dire quando discutono i termini filosofici taiji, wuji, yin, yang, quiete, movimento e i loro attributi. Questo è un documento breve e merita una lettura.

Zhou Dunyi's "Explanation of the Taiji Diagram" (Taijitu Shuo) with commentary by Zhu Xi.

<http://www2.kenyon.edu/Depts/Religion/Fac/Adler/Writings/TJTS-Zhu.pdf>

Questo è uguale al precedente, solo che contiene commenti del filosofo della dinastia Song Zhu Xi, che è stato cruciale nel definire e interpretare le opere che conosciamo come canone confuciano.

<http://www2.kenyon.edu/Depts/Religion/Fac/Adler/Writings/Spirituality.htm>

Questo sito, correlato ai precedenti, dà contesti interessanti e citazioni di documenti originali, sulla visione neo-confuciana di molti termini importanti per i praticanti di taiji, come jing (essenza), qi e shen (spirito).

Laozi's Daodejing (anche scritto Tao Te Ching).

<http://www.sacred-texts.com/tao/taote.htm>

Questo è uno dei testi fondamentali del taoismo e una delle opere scritte in cinese più tradotte. Lo stile di scrittura, benché profondo, è poetico e leggibile. Temi importanti per i praticanti taiji sono: il soffice vince il duro, il valore del nulla, e ottenere tutto il necessario senza fare niente (wumei). Consiste in una lettura relativamente breve di 81 capitoli o sezioni. Dal 4 gennaio 2009, anche Wikipedia ha una buona sintesi dei temi di questa opera in <http://en.wikipedia.org/wiki/Daodejing>

Sunzi's Art of War (Bingfa).

[http://en.wikisource.org/wiki/The_Art_of_War_\(Sun\)](http://en.wikisource.org/wiki/The_Art_of_War_(Sun))

Sunzi (scritto anche Sun-Tzu) è uno dei più conosciuti strateghi del periodo degli Stati Combattenti. La sua opera conserva enorme popolarità e ha cominciato ad influenzare anche molte direzioni aziendali. Tema del libro sono le tattiche e strategie per dichiarare una guerra con successo. In tredici capitoli brevi, l'opera di Sunzi descrive come affrontare un confronto. Di particolare interesse per i praticanti taiji sono i capitoli 4,5 e 6, che spiegano i concetti di "vincere con facilità", energia e pieno e vuoto (xu shi).

L'equilibrio della natura

Principi e caratteristiche base del taijiquan

di Lu Shengli

dalla traduzione inglese di Xhang Yun

Il principio centrale del taijiquan deriva da uno dei concetti sommamente fondamentali della cultura tradizionale cinese. Il concetto apparve per la prima volta ne *Yi Jing* (I Ching), il libro scritto circa nel 1000 a.c. Che traccia le leggi del cambiamento universale; lo *yi* nel titolo significa cambiamento. Una famosa linea de *Yi Jing* così dice: "C'è *Taiji* in *Yi*, le leggi del cambiamento, e *Liangyi* è generato da questo. *Liangyi* a sua volta genera *sixiang* e *sixiang* genera *Bagua*". Afferma anche il principio che "un *yin* e un *yang* uniti costituiscono *Dao*". Qui il termine *Dao* è sinonimo di *Taiji*.

Yi Jing ha avuto un ruolo centrale nello sviluppo della filosofia cinese. Queste profonde idee furono riprese da pensatori riconosciuti come Kongzi (Confucio), che fondò il Confucianesimo, e Laozi, che formulò i principi del Taoismo. L'influenza de *Yi Jing* ha permeato ogni aspetto della cultura tradizionale cinese.

Laozi ad esempio diceva che *wuji*, cioè "lo stato della nullità o non-essere" è lo stato iniziale dell'universo e che *you* o *Taiji*, che significa "avere" o "essere", è la madre di tutte le cose. Postulò che tutto nell'universo è generato da *you* e che *you* è generato da *wu*. "Non conosco il nome della madre di tutte le cose" disse "così la chiamo *Dao*". "Tutte le cose" dichiarò "convogliano *yin* e contengono *yang*".

Nel millennio che seguì la fondazione del Taoismo da parte di Laozi, il principio *Taiji* fu ulteriormente raffinato, alla fine raggiunse la maturità con i contributi di Chen Tuan e le generazioni successive dei suoi studenti. Chen Tuan (?-989), un famoso studioso e prete taoista, votò la sua vita allo studio e alla ricerca de *Yi Jing*, la filosofia di Laozi e la pratica salutare del *qigong*. I suoi pensieri possono aver anche prefigurato le arti marziali e i seguaci di alcuni stili lo indicano come loro fondatore. Il diagramma dei *Taiji* è stato fatto passare o come inventato da lui o come promosso da lui. Molti dei suoi scritti hanno avuto una profonda influenza sulla cultura cinese. Il suo articolo "Xian tian tu" o "Il diagramma prenatale (del cielo anteriore)" include una raffigurazione del principio basilare della pratica *qi-gong*.

In accordo con le idee centrali di Chen, il famoso studioso Zhou Dunyi, discepolo di terza generazione di Chen, scrisse un famoso articolo chiamato "Taiji tu shuo" o "Spiegazione del diagramma del *taiji*", nel quale il principio *Taiji* come lo conosciamo oggi è descritto sistematicamente e completamente. Il suo lavoro include il diagramma *taiji* presentato originariamente da Chen Tuan ma spiega l'illustrazione in modo differente. Più tardi, il famoso filosofo della dinastia Song Zhu Xi ha fatto note e spiegazioni all'articolo di Zhou. Questi due scritti congiuntamente chiarirono la definizione standard del principio *Taiji* e formarono le basi del punto di vista Taoista.

Il taijiquan è basato sul principio *taiji* che esprime la visione tradizionale cinese dell'origine dell'universo. *Tai* significa "immenso" o "grandioso"; *ji* significa "estremo" o "limite". Il Termine *taiji* quindi descrive un grande principio che si applica a tutto. Nella cultura tradizionale cinese, *Taiji* è lo stesso che *Dao*; entrambi sono riferiti alla legge naturale basilare e onnicomprensiva dell'universo. Tutto deve essere in armonia col *Dao* per prosperare o funzionare bene. Il principio *taiji* è espresso in ogni aspetto della cultura tradizionale cinese.

In accordo col concetto *taiji*, il mondo inizia del *wuji*, uno stato di nullità o non-essere, o una mistura omogenea di tutto a volte paragonata a una nube. *Wuji* descrive l'universo nella sua forma più primitiva, prima che ci fosse qualsiasi differenziazione di materia. Quando l'universo cominciò ad emergere dallo stato di *wuji*, furono create *yin qi* (energia *yin*) e *yang qi* (energia *yang*) e si differenziarono. La *yang qi* che era leggera salì a formare il cielo, la *yin qi* che era pesante affondò formando la terra. Con la differenziazione di *yin* e *yang*, la vita dell'universo cominciò da questo nuovo stato chiamato *taiji*. Lo stato *taiji* è l'origine di tutte le cose, così a volte la gente ama dire il *taiji* è la madre di tutte le cose. Il principio *taiji* divenne il concetto più importante nella antica cosmologia cinese.

Nello stato *taiji*, *yin* e *yang* non esistono come entità separate. Benché possano essere distinte concettualmente

Ognuno contiene l'altro e non può essere considerato singolarmente. Nel successivo stadio emergente detto *liangyi* o le "due apparenze", *yin* e *yang* divengono entità separate e distinte. Ognuna può essere considerata nei termini delle sue qualità particolari. *Liangyi* fa nascere lo stato *sixiang* o le "quattro forme", e a suo volta *sixiang* genera *Bagua* o gli "otto trigrammi". Gli otto trigrammi possono essere combinati a per formare i sessantaquattro *gua* o esagrammi, così l'universo si evolve dal più semplice inizio fino alla complessità della miriade di forme. Tutto è creato dalla nascita e dal cambiamento delle energie *yin* e *yang*. Questa è la chiave del principio del *taiji*.

Nella filosofia tradizionale cinese, *yin* e *yang* descrivono qualità o concetti opposti, comunque queste qualità si sostengono reciprocamente. Ognuna esiste in quanto l'altra esiste; l'esistenza dell'una implica necessariamente l'esistenza dell'altra. *Yin* e *yang* si completano a vicenda, e ognuna è capace di cambiare il suo stato e nascere come l'altra. Benché usati come concetti astratti, *yin* e *yang* possono essere anche applicati per descrivere oggetti concreti.

Gli attributi comuni di *yin* includono soffice, tranquillo, passivo, obbediente, recettivo, ricostituente, sostanziale, interno e sotto. Nel mondo fisico, *yin* è associato con terra, luna, buio, freddo e femminile. Gli attributi comuni di *yang* includono duro, mobile, promuovente, guida, che dà, liberatorio, insostanziale, esterno e sopra. Nel mondo fisico, *yang* è associato con cielo, sole, caldo, luce e maschile.

Nella pratica del taijiquan i concetti di *yin* e *yang* sono usati dappertutto nella descrizione delle tecniche. Il dietro del corpo, ad esempio, è *yin* e il davanti *yang**, la parte bassa *yin* e quella alta *yang*. Quando un palmo della mano guarda il corpo è detto palmo *yin*, quando guarda lontano dal corpo è detto palmo *yang*. La gamba che supporta il peso del corpo è detta *yin*, la gamba senza peso è detta *yang*. Un movimento morbido è *yin* e un movimento duro è *yang*. La difesa è *yin*, l'attacco *yang*. Comunemente si dice che il taijiquan riguarda lo *yin* e lo *yang*.

Il taijiquan deriva chiaramente dal principio *taiji* della filosofia tradizionale.

Nel più famoso e importante classico del taijiquan le prime frasi dichiarano: “*Taiji*, nato da *wuji*, è la potenzialità sia di *dong* (movimento) che di *jing* (quiete), la potenzialità di uno stato di essere che è sia dinamico che statico. È la madre o l'origine di *yin* e di *yang*”. Il passaggio descrive il principio basilare del *taiji* e segnala che un'arte marziale che porta il suo nome deve seguire il suo principio. Inoltre definisce il principio del taijiquan. È molto importante tenere in mente il principio *taiji* tutte le volte che ci alleniamo e applicarlo con dedizione nella pratica. Se una azione non obbedisce al principio *taiji*, non è una abilità taijiquan.

Le idee principali comprese dal principio *taiji* e spiegate nell'articolo di Zhou Dunyi “spiegazione del diagramma *taiji*” sono:

Wuji diventa *taiji*. Questo è detto Dao, la legge fondamentale e universale della natura. Dao è invisibile e controlla ogni aspetto dell'universo.

I due attributi basilari nel Dao sono *dong* (movimento) e *jing* (quiete). Attributo di *dong* è *yang* e di *jing* è *yin*. *Yin* e *yang*, come portatori di Dao detto *qi*, rendono Dao manifesto. Questo è espresso nei classici come “un *yin* e un *yang* insieme sono Dao. *Yin* e *yang* devono essere attaccati a *qi* prima che Dao possa essere reso visibile e applicato.

In *liangyi*, *yin* e *yang* sono separati. Movimento genera *yang*, ma quando il movimento raggiunge il suo limite, la quiete si manifesta. La quiete genera *yin*. Quando la quiete raggiunge il suo limite, il movimento viene rigenerato. Il movimento quindi è la radice della quiete e la quiete la radice del movimento. Questo non significa comunque che movimento e quiete siano inizio e fine l'uno dell'altra. Non c'è inizio e fine. La vita dell'universo procede in cicli senza fine.

In *taiji yin* esiste perché *yang* esiste, e *yang* esiste perché *yin* esiste. *Yin* e *yang* si supportano a vicenda e possono trasformarsi l'uno nell'altro. *Yang qi* genera il maschile, e *yin qi* genera il femminile. Questi due *qi* basilari sono espressione della legge della natura e creano tutte le cose..

Yang contiene un po' di *yin*, e *yin* contiene un po' di *yang*.

Tutto è generato da *yin* e *yang*. Loro

danno vita a mutamenti e sviluppi senza fine. Tutti i mutamenti seguono il principio basilare di Dai e Taiji.

Taiji o Dao è il principio fondamentale. Esso comprende l'intero universo e pure è abbastanza piccolo da stare nei più sottili frammenti di materia. Dimora in ogni cosa e si estende dappertutto. Il punto di partenza di questo principio è il concetto di “*wu zhong sheng you*”, che contiene che “essere” o “avere” viene da “non-essere” o “non avere”.

Dato che *taiji* è generato da *wuji* ed è l'origine di *yin* e *yang*, non ci deve essere né intenzione né movimento quando inizi la pratica del taijiquan. Questa condizione riflette lo stato iniziale *wuji*. Quando arriva un attacco e tu inizi a reagire, entri nello stato *taiji* nel quale *yin* e *yang* sono generati in accordo ai movimenti dell'avversario. Poiché tutte le abilità seguono il principio *yin-yang*, a volte si dice che il taijiquan è la pratica delle abilità *yin* e *yang*. Visto che tutto nel taijiquan deriva da cambiamento, conversione e sviluppo di *yin* e *yang*, la comprensione del principio e pratica di *yin* e *yang* è certamente vitale per l'allenamento.

La cosa più importante da capire nell'allenamento è la relazione tra stato dinamico e statico, tra movimento e quiete. Il cambiamento è uno stato permanente, ma bisogna sempre mantenere la quiete internamente. La quiete è uno stato temporaneo, ma la tendenza al cambiamento deve essere sempre tenuta viva. L'esistenza di uno stato sempre implica l'esistenza dell'altro. Questo è un punto molto difficile da capire e distingue il taijiquan dalle altre arti marziali. Altri stili applicano *yin* e *yang* come concetti separati ed esprimono lo stato *liangyi*. Intuitivamente è più facile capire gli stati dinamico e statico come separati e distinti di quello che è concepirli insieme come una singola potenzialità sia per movimento che per quiete.

L'integrazione di *yin* e *yang* è spesso detta “mantenere il centro”. Il termine usuale per questo nel taijiquan è *zhong ji* o limite centrale. Ci si riferisce anche come a *xuan*, che significa “mistero” o “buio”. *Xuan* è descritto in un famoso passaggio come “il mistero che può essere sia *yin* che *yang*, o né *yin* né *yang* Mistero su mistero, è la porta che conduce alla comprensione raffinata di tutti i concetti”.

Dal momento che il taijiquan è fondato sul principio di *taiji*, il principio deve pervadere la tua pratica in ogni mo-

mento. Ogni discussione e espressione di *taiji* deve includere una comprensione di *yin* e *yang*. Nella pratica del taijiquan, *yin* è espresso nelle reazioni che sono soffici, sostanziali, ferme, passive e che cedono all'avversario; *yang* è espresso nelle reazioni che sono dure, insostanziali, mobili, attive e che conducono o dirigono l'avversario. Le abilità di difesa sono generalmente caratterizzate come *yin* perché sono ricettive o passive; le abilità d'offesa sono generalmente caratterizzate come *yang* perché iniziano l'azione. Importante è ricordare che nel taijiquan tutte le azioni e reazioni devono essere coerenti col principio *yin-yang* come espresso nel cerchio *taiji*. Dentro questo cerchio *yin* e *yang* sono in uno stato di continuo cambiamento e reciproco supporto.

Devi sempre essere consapevole dell'opportunità o potenzialità di movimento o quiete. Questo richiede che tu eviti tutte le nozioni preconcepite o progetti per il da fare futuro. Ogni azione deve essere basata solo sulla tua sensazione del momento. In spingere con le mani, ad esempio, quando tocchi il tuo avversario devi mantenere *wuji* per non pianificare la tua risposta.

Quando ricevi informazioni toccando il tuo avversario entri nello stato *taiji* sia per attaccare (che esprime movimento) che per difenderti (che esprime quiete). La tua scelta deve dipendere solo dal tuo sentire. Tieni a mente che il tuo attacco comprende anche la tua difesa; e la tua difesa contiene all'interno il tuo prossimo attacco.

Nella maggioranza delle arti marziali, sia semplici o complesse le tecniche usate nella pratica e nel combattimento sono le stesse. Lo scopo della pratica è essere capaci di applicare queste tecniche direttamente nel combattimento. La pratica del taijiquan è differente perché si focalizza sull'espressione del principio *taiji*. Le abilità praticate sono fatte per illustrare questo principio e per aiutare gli studenti a sviluppare risposte che applicano il principio correttamente. Non c'è allenamento di sequenze prestabilite di movimenti che possono essere ripetute direttamente in situazioni di combattimento. Piuttosto, le abilità sono applicate esclusivamente in risposta alle sensazioni immediate dello studente durante il combattimento. Questa è una capacità specializzata sviluppata solo nell'allenamento del taijiquan, che si dice non avere tecniche; il movimento di per sé è il metodo.

Un'altra distinzione tra taijiquan e le altre arti marziali è che nelle seconde le

abilità di offesa e difesa sono praticate e applicate separatamente. Anche quando sono fatte simultaneamente, all'interno si sperimentano come separate. Questo metodo esprime lo stato *liangyi* e le abilità sviluppate sono abilità *liangyi*. Nelle abilità taijiquan yin e yang sono intrinsecamente legati insieme, con l'uno che genera l'altro.

Nella pratica del taijiquan l'allenamento interno è enfatizzato molto più di quello esterno. Ogni movimento fisico deve accadere naturalmente senza intento conscio o senso di restrizione. Deve nascere da uno stato di nulla o insostanzialità che tuttavia ha potenzialità infinite. Il metodo procede dal *wuji* al *taiji*. Nella pratica taijiquan la mente e il cuore devono essere tranquilli, riflettere quiete, ma questa quiete non è sinonimo di assenza di movimento. C'è movimento dentro la quiete e può essere fatto iniziare dal più piccolo tocco.

Benché la pratica taijiquan comporti cambiamenti costanti espressi come movimento, questo movimento non implica assenza di quiete. C'è quiete nel movimento così che un senso interno di calma e quiete può essere mantenuto persino durante l'attività più vigorosa. Questo è espresso come *bao yuan shou yi* o mantenere lo *shen, yi e qi* originali e concentrarsi sul Dao. La chiave del taijiquan è il potenziale interagente di movimento e quiete.

Dato che le potenzialità *yin* e *yang* contengono l'un l'altra e possono essere trasformate senza cesure da una all'altra, è sempre il caso che durante un attacco quando la componente difesa diventa più grande della componente offesa, il movimento viene cambiato da attacco a difesa. Un movimento difensivo può essere cambiato in attacco in modo simile. Questo mutamento graduale di attacco e difesa è detto *zhuan hua*, e deve avvenire come una dissoluzione liscia e lenta dell'uno nell'altro. *Zhuan hua* avviene anche quando *yin* si converte in *yang* e *yang* in *yin*.

Nel *taiji*, *yin* e *yang* sono sempre in equilibrio. Non è possibile cambiare da uno all'altro in modo repentino come un interruttore digitale. Un tale cambiamento dicotomico è detto *cha yi*, e descrive il modo in cui *yin* e *yang* sono generalmente usati e applicati nelle arti marziali tranne nel taijiquan. Quando *yin* e *yang* sono applicati nel taijiquan, *zhuan hua* è il concetto più illustrativo e uno dei più importanti da capire. Il contrasto tra *zhuan hua* e

cha yi è un'altra differenza chiave tra il taijiquan e le altre arti marziali.

Quando il principio *taiji* e i concetti correlati sono applicati a situazioni di combattimento, emerge il principio basilare di combattimento del taijiquan. Il principio dice che si deve usare il modo più efficiente per vincere un combattimento. Questo determina il metodo d'allenamento del taijiquan e differenzia il taijiquan dalle altre arti marziali.

Benché i movimenti fisici del taijiquan sia simili a quelli usati in altre arti marziali, essi sorgono da eventi interni piuttosto che da eventi osservabili. Nella maggioranza delle arti marziali, l'obiettivo è aumentare la potenza; nel taijiquan ti devi costantemente chiedere come ridurre la forza e continuare a vincere. L'obiettivo è raggiungere il massimo dell'efficienza e l'apparenza di "poca forza". Se l'obiettivo è raggiunto, una persona fisicamente meno potente può sconfiggere un avversario più potente. Per ottenere questo risultato, c'è bisogno di uno specifico metodo di pratica.

Le strategie taijiquan per raggiungere la più alta efficienza nel combattimento includono: usare la forza dell'avversario e riversargliela contro; indurre il tuo avversario a muoversi per un attacco e poi tirarlo indietro nel vuoto; e usare quattro once per difendersi contro mille libbre. Le abilità basilari usate sono: *zhan* che significa "attaccarsi e tirare in alto", *nian* che significa "aderire", *lian* che significa "connettere" e *sui* che significa "seguire". Tutte le tecniche del taijiquan sono basate su queste quattro abilità, e la sensibilità è un prerequisito per svilupparle. La sensibilità ti permette di capire i piani e le capacità del tuo avversario così come le tue stesse.

La più grande conquista nell'allenamento taijiquan è la capacità di "usare quattro once per sconfiggere mille libbre". Come suggerisce questo adagio, se impieghi 100 unità di forza per sconfiggerne 200, sei già nel giusto modo di praticare e ulteriore pratica aumenterà la tua abilità. Per divenire più efficienti, devi usare la forza del tuo avversario. Questo, a sua volta, implica che tu lo induca a impegnarsi in un attacco e poi seguire il suo movimento fino a che percepisci vulnerabilità nella sua offesa. Devi, in altre parole, "attirarlo nel vuoto" col cedere e seguire. Per fare ciò, hai bisogno di un senso ben sviluppato di tempismo e direzione. Questo a sua volta dipende dalla tua capacità di identificare e

localizzare *yin* e *yang* e di capire *jin* o forza interna. Tutto ciò è possibile solamente se sviluppi la tua sensibilità così da essere capace di conoscere te stesso e il tuo avversario.

(da *Combat Techniques of Taiji, Xingyi, and Bagua* di Lu Shengli, traduzione inglese di Zhang Yun, pubblicato da North Atlantic Books, copyright 2006 di Lu Shengli. pp. 64-73. Ristampa col permesso dell'editore.)

Il Tai Chi e la Sclerosi Multipla Ricostruire un senso di equilibrio e forza

di Karen Thaxton, versione italiana: F.Giordana

Sono affetta da SM (Sclerosi Multipla), che ha prodotto effetti negativi sul mio senso dell'equilibrio e sul controllo della mia gamba destra. Malgrado ciò io adesso pratico regolarmente il Tai Chi e il Tai Chi ha almeno in parte ristabilito il mio senso d'equilibrio, il controllo sulla mia gamba destra e la fiducia in me stessa.

Quando mi venne definitivamente diagnosticata la SM circa dieci anni fa, mi ero già resa conto che qualcosa non andava. Il mio corpo, che aveva fatto quasi ogni cosa io avessi voluto per così tanti anni, ora non era più così obbediente. La mia gamba destra non funzionava a dovere, impedendomi di correre i 10 km o persino pochi passi. Quando ero stanca, mi cadeva il piede e lo trascinavo, così che anche il camminare divenne un'impresa, portandomi a inciampare e barcollare - a volte sembrava che fossi ubriaca. Peggio, il mio senso dell'equilibrio stava svanendo rapidamente, facendomi cadere se appena mi inclinavo di qualche grado rispetto alla verticale. Mi capitavano diverse brutte cadute, sia a casa che passeggiando all'aria aperta. Non potevo neppure fare la doccia senza appoggiarmi al muro per stare in piedi. La diagnosi definitiva di SM comportò inizialmente una sensazione di tradimento, oltre che rabbia e senso d'impotenza. Io non apparivo debole o vecchia, ma mi muovevo come se i miei orizzonti divenissero prematuramente limitati e perdetti anche la fiducia in me stessa.

Due anni fa decisi che dipendeva da me il fermare, o almeno rallentare, l'impatto della SM sul mio corpo, dal momento che una cura non esiste. Mentre non si può tenere sotto controllo il progredire della SM, immaginai che doveva esserci qualcosa che potevo fare per riacquistare o compensare qualcuna delle capacità che avevo perso. Provai con lo Yoga - questo non funzionò, a causa dei miei problemi di equilibrio. Ho provato con il Pilates - quello era ottimo per la l'energia di base, ma non riuscivo a controllare la mia gamba destra negli esercizi al tappeto. Ho provato a lavorare con alcune macchine - quelle non facevano nulla per l'equilibrio, anche se migliorarono la mia resistenza alla fatica.

Alla fine mi iscrissi al corso di Tai Chi tenuto da Dave Barret, solo perché non c'era nient'altro a disposizione a quell'ora. Sebbene avessi già provato il Tai Chi diverse volte prima di allora, era sempre sembrato più un corso di danza che qualsiasi altra cosa. Il corso di Dave è stata una rivelazione. Era una disciplina impegnativa, una forma di meditazione e davvero un duro allenamento fin dal primo giorno. Mi facevano male le gambe. Non potevo né *Spingere la Barca* né eseguire la *Camminata del Gatto*. Non ero neppure in grado di ottenere una decente posizione di *Passo Pieno*. In nessun modo riuscivo a trasferire il peso dolcemente da una gamba all'altra. Per qualcuno che aveva praticato Karate (e danza classica, corsa, danza aerobica, ecc.), questa incapacità di raggiungere la perfezione in una disciplina apparentemente semplice fu una sorpresa. Il mio carattere competitivo prese il sopravvento - non era pensabile che io non riuscissi a padroneggiare il Tai Chi. Ma comunque dovevo iniziare col "padroneggiare" la posizione del *Passo Pieno*

senza traballare.

Il Tai Chi non è facile. Ma concentrandosi sulla meccanica del Tai Chi, prima praticando le diverse tecniche e poi molto gradualmente diventando capace di riunirle mettendole in fila nella *Forma Lunga*, stavo anche lentamente migliorando il mio equilibrio e la forza della gamba, anche se al principio non me ne resi conto. Lo so che "La vita è breve, il Tai Chi è lungo", ma una pratica impegnata del Tai Chi ha già comportato per me notevoli benefici. Detto per inciso, non tutti i benefici sono fisici - il solo fatto di trovarsi in un corso con altri studenti motivati, il rendersi conto che erano pronti a sostenerti e non competitivi, è stato anche un esaltatore del morale.

Prima di leggere l'articolo di Holly Sweeney-Hillman su "*I fondamenti dell'equilibrio e la pratica del Tai Chi Chuan*", non avevo mai fatto caso all'effettivo incremento dei progressi che avevo conseguito per effetto del Tai Chi. Nello specifico, i suoi riferimenti a tre diversi e interconnessi tipi di equilibrio (statico, dinamico e adattativo) descrivono la sequenza che sembra io abbia seguito, anche se a suo tempo non l'avevo analizzata.

Il miglioramento del mio equilibrio statico divenne visibile quando lentamente iniziai a padroneggiare il *Passo Pieno*. Al principio dovevo guardare in basso i miei piedi per essere in grado di dire dove stavano e non ero in grado di mantenere a lungo la posizione senza inclinarsi o tremolare. Tuttavia, coll'incremento della forza della mia gamba, anche l'equilibrio migliorava. *Spingere la Barca* era per me estremamente difficile quando era il mio piede destro a condurre, e ci volle un anno prima che io fossi in grado di *Spingere la Barca* con un certo controllo. Anche altre posizioni divennero più stabili, fra queste l'*Airone Bianco spiega le Ali*, *Frusta Semplice* e *Ago in fondo al Mare*. Una volta assunte le posizioni, potevo mantenerle stabilmente e concentrarmi sulla forma.

Poi vennero diversi movimenti di transizione e la *Camminata del Gatto* (equilibrio dinamico), nei quali sto tuttora facendo progressi. All'inizio non potevo muovermi da una gamba all'altra in un modo simile a quello del gatto. E nel muovermi per arrivare a posizioni come l'*Afferrare il Cavallo in Alto* mi faceva sentire sgraziata. Mi ci volle quasi un anno e mezzo per capire il principio del trasferimento del peso e poi interiorizzare la voce di Dave che spiegava "*caviglia, tallone, pianta*" oppure "*il peso nel punto della Fontana Gorgogliante*" (e ci vuole un insegnante di Tai Chi assai paziente per lasciare che questa comprensione evolva lentamente nei suoi allievi). Dopo due anni sono arrivata al punto in cui spesso mi riesce di effettuare la *Camminata del Gatto*, anche se per la maggior parte del tempo sembro un gatto maldestro. Ora che ho veramente compreso il principio dei vari movimenti di transizione, posso concentrarmi sul come realizzarli in modo uniforme. Dovetti pensare intenzionalmente come e quando trasferire il peso prima di essere in grado di farlo senza traballare, o senza doverci pensare di continuo.

Infine ho fatto progressi nell'abilità di raggiungere un equilibrio adattativo e parte di questo ancora una volta io l'at-

tribuisco alla voce di Dave. Per esempio: sto lavorando con un *personal trainer* per migliorare la mia tonicità complessiva, equilibrio ed elasticità. All'inizio non potevo fare allunghi per nulla. Al crescere della mia abilità nel Tai Chi, crebbe anche la mia capacità di ottenere posizioni allungate e mantenerle. Soltanto due mesi fa riuscii ad affrontare per la prima volta la sfida di percorrere la palestra per tutta la sua lunghezza con passi allungati. Tuttavia i passi erano traballanti e non ero in grado di trasferire dolcemente il peso sino a che riuscii a interiorizzare la voce che, dicendo "*tallone, avampiede, punta*" e "*punto della Fontana Gorgogliante*", mi aiutava in quegli allunghi. Adesso posso percorrere tutto il pavimento con passi allungati senza neanche pensarci.

Un altro esempio di equilibrio adattativo include la mia ritrovata capacità di scendere lungo una rampa di scale senza afferrarmi alla ringhiera (anche se ho davvero bisogno di rimanere in contatto con il corrimano per sapere da che parte sta l'alto e il basso). Questo per me consiste in uno spostamento del peso al massimo grado, specialmente perché adesso posso discendere le scale della metropolitana di Parigi senza andare in panico. Posso stare in piedi sotto la doccia e muovermi per raggiungere il sapone o lo shampoo senza appoggiarmi al muro. Quando ho camminato nella recente nevicata in Portland, sono stata in grado di spostare gradualmente il peso da un piede all'altro senza cadere neanche una volta. E posso attraversare il soggiorno con una tazza piena di caffè senza spanderne neanche una goccia.

Tutte queste sono prestazioni alle quali non ho mai avuto bisogno di pensarci in passato. Ma i principi del Tai Chi che ho appreso durante il corso e ho, almeno in parte, interiorizzato, ora mi accompagnano in ogni movimento, quegli stessi movimenti ai quali non ho MAI dovuto pensare in precedenza. In nuove situazioni (come dover camminare su delle foglie bagnate) qualche volta devo

concentrarmi sullo spostamento del peso, ma ci sono delle volte in cui mi rendo conto che non avevo neanche posto attenzione a una nuova attività che richiedeva equilibrio eppure d'averla eseguita con successo.

Ho appena riletto il primo paragrafo dell'articolo di Holly Sweeney-Hillman e ho avuto l'impressione che lo avrebbe potuto scrivere pensando a me. All'inizio dovevo dedicare "*grande sforzo, concentrazione ed esercizio per imparare la postura eretta*" durante la pratica del Tai Chi e delle piccole attività quotidiane, ma il mio equilibrio e buon funzionamento sono notevolmente migliorati e continuano a migliorare, anche se la mia SM non è regredita. Ho ripreso fiducia nel mio corpo e prendo gusto nell'affrontare nuovi compiti e avventure. Il mio *personal trainer* ha notato il miglioramento dell'equilibrio e della forza e se ne viene costantemente fuori con nuovi esercizi da fare, per nessuno dei quali mi sarebbe neppure passata per la mente l'idea di tentarli prima che cominciasse a praticare Tai Chi. E, da ultimo, il mio neurologo ha rilevato un tale miglioramento che ora raccomanda il Tai Chi anche a qualcuno degli altri suoi pazienti con sclerosi multipla.

Il Tai Chi non è una cura per la SM (non esiste una cura per la SM), ma una fedele pratica del Tai Chi può senza dubbio portare a un miglioramento sia dell'equilibrio che del tono muscolare delle gambe, che a sua volta produce un notevole miglioramento della destrezza corporea, funzionalità quotidiana, tono dell'umore e fiducia in se stessi. Forse non sarò mai in grado di effettuare il *Calcio Destro* e il *Sinistro*, ma posso essere un *Gallo d'Oro che sta sulla Gamba Sinistra* e quasi un *Gallo d'Oro che sta sulla Gamba Destra*. Io premo perché altri che hanno problemi d'equilibrio inizino a praticare il Tai Chi. E non scoraggiatevi – ci vuole abbastanza tempo per poter vedere dei miglioramenti, ma sarete sorpresi e trarrete piacere da queste vitali abilità che sarete in grado d'imparare di nuovo.

Taijiquan wen da

Il maestro Yang Jun risponde a domande sul taijiquan

La seguente è una raccolta di domande scaturite durante il seminario di Yang Laoshi a Montreal nel 2008. Queste sono le risposte che ho tratto dai miei appunti con l'aiuto dei miei studenti. di Helen Smeia, M.D. Centro YCF di Montreal

Come si dovrebbe trasferire il peso da una gamba all'altra?

Lo spostamento del peso sull'altro piede parte dal tallone, passa all'avampiede e di lì alle dita. Il passo deve essere regolare e morbido e non si deve mettere troppo peso sul piede. La sensazione dovrebbe essere quella di camminare sul ghiaccio sottile. Il trasferimento del peso dovrebbe essere graduale mentre sposti il centro da una gamba all'altra e il peso nella fase finale sarà centrato su fontana zampillante nel piede.

Cos'è fontana zampillante?

"Fontana zampillante" è un punto dell'agopuntura sulla pianta del piede, vicino alla base dell'avampiede in direzione della linea centrale (vicino all'apice della V che si trova sull'avampiede). È il punto del piede su cui generalmente si vuole sentire il peso concentrato durante la forma (salvo durante alcuni passaggi in cui il peso si trasferisce sul lato del piede).

Dove si deve guardare mentre si esegue la forma?

Lo sguardo è connesso allo spirito e lo spirito è espresso principalmente dagli occhi; si dice che gli occhi sono la finestra del cuore. Parlando in generale, quando si esegue la forma si guarda dritto in avanti. Si segue la direzione del braccio principale e il senso del movimento.

A che si deve pensare mentre si esegue la forma?

All'inizio si deve pensare a come eseguire i movimenti. In un secondo momento, mentre ci si esercita da soli, si può immaginare di praticare con un avversario. Al livello successivo non c'è più bisogno di pensare ad un avversario. In realtà non si dovrebbe pensare a niente in particolare. La mente deve essere centrata, se pensi una cosa ci penserai troppo. Si deve tenere la mente calma e centrata.

A volte mentre pratico taiji le mani mi tremano. Che vuol dire?

Ci sono un paio di ragioni. Una potrebbe essere che sei nervoso. In tal caso è importante che tu lavori sul

calmare la mente e centrarti. Un'altra ragione è che stai mandando fuori troppa energia, cioè sei troppo teso. In tal caso devi rilassarti di più mentre pratichi.

Come si dovrebbe respirare durante l'esecuzione della forma?

Mentre si esegue la forma a mani nude, il respiro dovrebbe essere quieto, calmo, lento e regolare. Eseguire la forma lentamente aiuta a raggiungere stabilità e calma, respirare lentamente aiuta ad immagazzinare energia. Respirando si inspira dal naso e si espira dal naso e non si dovrebbe fare alcun rumore. La bocca è chiusa ma non troppo serrata. In genere la sensazione di respirare dovrebbe apparire naturale durante la forma. Più avanti si dovrebbe coordinare il respiro con i movimenti, ma il momento migliore per lavorare su questo punto è quando si pratica la forma da soli (cioè quando non si deve coordinare il proprio movimento con quello di un gruppo più numeroso). Quando si inspira si immagazzina energia mentre con l'espirazione si rilascia energia.

Quando si pratica l'energia esplosiva (Fa Jin) alcuni movimenti sono eseguiti velocemente ed è necessario produrre il suono corretto relativo al movimento in questione. Alcuni movimenti necessitano un rilascio di energia più prolungato, altri uno più breve.

Che consiglio daresti a chi sta praticando la forma da tre anni, è a posto con la sequenza, possiede una certa comprensione dei dieci principi e tuttavia non "sente" ancora niente mentre esegue la forma?

Consiglierei di rivolgere maggior attenzione all'apertura/chiusura o al cambiamento yin/yang di ogni posizione mentre esegui la forma, gradualmente comincerai a percepire una sensazione simile ad un'onda mentre esegui la forma e questo renderà molto più soddisfacente la pratica.

Puoi chiarire il concetto di pieno/vuoto?

Determinare se qualcosa è pieno o vuoto dipende se si parla di energia o di peso (le due cose non si possono

mischiare). È più preciso parlare di aver chiaro lo yin/yang. In quel caso, si parla più di energia che di peso. Quando ci si confronta con un avversario, l'obiettivo è quello di rendere completamente confuso lo yin/yang o pieno/vuoto dell'avversario. Se continui a variare il tuo yin/yang puoi rimanere vivo. Se continui a cambiare il tuo pieno/vuoto sarà chiaro.

Con che velocità si deve eseguire la forma con le armi?

In gara la forma con la spada deve essere eseguita in un lasso di tempo tra 3 min. e 30 sec. e 4 minuti. Durante la pratica individuale dovrebbe essere eseguita in linea di massima sotto i 5 min. (4 min. è troppo veloce). Se nell'esecuzione della forma il respiro è troppo serrato significa che stai andando troppo veloce. Tuttavia è necessaria una certa velocità per far volare le nappe. La forma con la sciabola dovrebbe essere eseguita in meno di due minuti. In linea di massima la si esegue in 1 min. e 50 sec.. La si può eseguire in 1 min. e 30 per mostrare una grande forza.

Quando pratico la forma tre volte di fila, durante la terza esecuzione mi succede spesso di dimenticare a che punto sono così spesso lo scorrere della forma e mi rendo conto di essermi "perso". Hai qualche consiglio da darmi?

Si può dire che nella pratica del taijiquan la forma è importante ma anche non lo è. Dipende dal livello nel quale ti alleni e dalla particolare concentrazione a un dato momento della tua pratica. Al principio la pratica del taijiquan è consistita soprattutto nella pratica di singoli movimenti. Col tempo questi movimenti hanno dato vita ad una forma.

Quando si inizia a praticare il taijiquan, la forma è molto importante. Imparare i diversi movimenti ed i passaggi che li legano così come la sequenza aiuta a mettere una base alla nostra pratica in varie aree incluse concentrazione, equilibrio, continuità, fluidità e rilassamento.

Dopo aver raggiunto una certa padronanza dei movimenti e della sequenza, ci si renderà conto di essere più focalizzati sul fluire dell'energia. A

questo punto la forma in sé diventa meno importante. Spesso dopo aver eseguito la forma più volte si comincia ad avvertire di più l'energia che scorre e diventa più importante coltivare questa sensazione. Allora, (soprattutto nella pratica individuale!) è possibile alimentare questa sensazione di energia che scorre e creare a nostro piacimento una personale sequenza di movimenti e mantenere il fluire.

Nel livello successivo della pratica, l'armonia e i principi diventano lo scopo preminente. Il rilassamento è il metodo per raggiungere questo obiettivo. Ed è attraverso di esso che cerchiamo di espandere il corpo, il cuore e la mente, di equilibrarci, di equilibrare i nostri pensieri, le nostre sensazioni, le nostre vite. Sebbene cerchiamo di essere rilassati attraverso le diverse tappe del nostro allenamento e della nostra pratica, la conquista di questo stato di rilassamento prevede un lavoro di base (la forma è importante), un lavoro sull'energia e sul fluire e un lavoro sullo spirito (la forma non è importante).

Così, quando ci si ritrova "persi" durante la terza ripetizione, non ci si deve sentire frustrati, ma lo si deve accettare e considerare come un'opportunità di lavorare sull'energia e sul fluire.

Lessico commentato: Zhong Ding

Introduzione di Audy Peal

Per capire "equilibrio" dal punto di vista tradizionale cinese, si deve capire la parola "zhong". Zhong ha come significato intrinseco "medio" o "centrale". "Centro" è forse troppo specifico, benché "zhong" possa in effetti essere usato in composti che significano "centro". In termini filosofici "zhong" può anche avere una connotazione più dinamica e morale. Ad esempio, "zhong" è la parola usata nel classico confuciano La Dottrina del Medio per significare l'"equilibrio" o il "medio" che ogni persona acculturata deve seguire come "regola aurea".

La parola "zhonghe", composta da "zhong" ("centrale") e "he" ("armonizzare") può significare "neutralizzare" o "compensare" in termini chimici, ma può anche essere interpretato come "imparziale" o "tranquillo". Le due sillabe possono anche essere interpretate come parole separate, col significato di "equilibrio" e "armonia". Si trova ne La Dottrina del Medio con questo significato letterale.

Nell'originale cinese La Dottrina del Medio è "Zhongyong". In cinese moderno questa parola significa "mediocrità", ma il suo significato ne La Dottrina del Medio è un po' contestato. La neo-confuciana dinastia Song spiega il termine come segue: "zhong" significa "non pendente o inclinato" ("bu pian bu yi"), cioè imparziale e "senza eccessi o deficienze" ("wu guo bu ji"), mentre "yong" significa "ordinario".

Questi termini neo-confuciani sono anche citati nel Trattato Taiji di Zhang Sanfeng, tra l'altro. Si riferiscono a mantenere quello che il Maestro Yang Jun ha riferito come "la via di mezzo" e a quello che potrebbe essere pensato del mezzo di Goldilocks che è "semplicemente giusto". Se controlli il "fulcro" nel "mezzo", in qualunque parte il tuo avversario andrà sarà in posizione inferiore. Sunzi ne L'arte della guerra dice: metterti al di là della sconfitta è nelle tue mani, ma sconfiggere l'avversario è nelle sue mani"

"Zhongding" per quel che ne so è un termine specifico del taiji. Si può intendere come "centrato/ fisso/stabile/calmo" o "consolidarsi" nel mezzo". Si riferisce come uno dei "cinque passi" ("wu bu"): cioè "passo avanti" (jin bu), "passo indietro" (tui bu), "guarda/attento a sinistra" (zuo gu), "fissa/ anticipa a destra" (you pan), e "equilibrio centrale" (zhongding). Alcuni praticanti sottolineano che zhongding è la base degli altri quattro passi.

"Ding" nell'espressione "zhongding" significa "rendere stabile/fermo/fisso/certo". È una parola cinese molto comune con un ampio spettro di significati, incluso l'equivalente di parole come "definitivo" "prendere una decisione" "stabilizzare" e "divenire composto". Un uso importante nel taijiquan è nell'espressione "ding shi" (posizione finale o postura stabilita), che si riferisce al punto in cui i movimenti di transizione di una forma "postura" (shi) si fissano (ding) in una espressione finale prima di muovere nella postura seguente.

In inglese il termine equilibrio connota un punto fermo naturale risultante da una situazione dinamica. Questo punto, comunque, è diversamente neutrale. L'uso più saliente dei termini filosofici cinesi simili, comunque, portano sfumature di ciò che è efficiente, morale o in armonia con l'ordine naturale.

Guardando attraverso la lente della scienza

La natura dell'equilibrio e la pratica del taijiquan

di Holly Sweeney-Hillman, Direttore di centro, Montclair, New Jersey

La capacità di mantenere l'equilibrio nella postura eretta è la più ricercata nella nostra prima infanzia e nella vecchiaia. La piccola, Siera, è nel momento della propria vita dove fa grandi sforzi di concentrazione e pratica nell'imparare a stare eretta. Presto, la sua maestria nel mantenere l'equilibrio in stazione eretta le permetterà di camminare, correre e riuscirà a prendere gli oggetti senza farli cadere. Cadrà molte volte mentre impara l'arte dell'equilibrio ma non si scoraggerà per questo. Muoversi in posizione eretta vale il prezzo di qualche capitolombolo. Il talento di mantenere l'equilibrio in completa posizione eretta è solo degli esseri umani ed è la nostra capacità fisica più preziosa. Impieghiamo più tempo di ogni altro essere ad imparare a mantenere l'equilibrio. (fig. 2) Quando invecchiamo a volte abbiamo meno fiducia nel nostro equilibrio. Perdere la capacità di mantenere l'equilibrio ci rende timorosi in ogni attività quotidiana, minaccia la nostra indipendenza e danneggia la nostra autostima. Le cadute e la paura di cadere sono considerate serie minacce alla salute degli anziani.



Negli Stati Uniti il Centro Nazionale per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie (N CDC) ha investito milioni di dollari negli ultimi 20 anni in ricerche riguardanti le cadute. Il taiji è in testa alla lista dei programmi efficaci nella prevenzione delle cadute cosicché il NCDC ha sostenuto e approvato ulteriori fondi per continuare la ricerca sui benefici del taijiquan per la salute e la sicurezza pubblica¹. Nonostante le ricerche del NCDC si siano focalizzate sull'incidenza di cadute, esiste ovviamente una relazione tra cadute e capacità di mantenere l'equilibrio. La premessa di questo articolo è che lo studio e la pratica regolare del taiji aiuta a trovare e mantenere l'equilibrio sia stando fermi in piedi che muovendosi. Per

sostenere quest'idea, guardiamo cosa dice la scienza dell'equilibrio e poi come il taiji indirizza le varie componenti dell'equilibrio stesso.

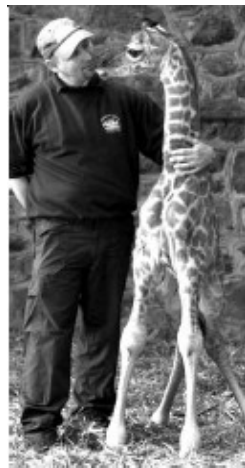


Figura 2

Nel mondo scientifico una definizione generalmente accettata di equilibrio è la capacità di mantenere il centro di gravità di un corpo sopra il suo supporto. Questo è precisamente quello che la piccola Siera sta imparando a fare. Sebbene

molti altri esseri possano stare eretti, più o meno perpendicolarmente al suolo, per un breve periodo di tempo, solo gli umani assumono questo atto di equilibrio come un lavoro a tempo pieno e senza l'aiuto di una coda. Perché gli umani abbiano deciso di farlo è una questione di continui dibattiti accademici. La giornalista scientifica Joselyn Rice ha identificato per lo meno dodici differenti ipotesi sul dove, perché, quando e come gli umani si sono alzati dalle nocche. Tutte le teorie condividono un tema cioè la motivazione. Gli umani hanno voluto la posizione eretta per una ragione; hanno voluto qualcosa che la stazione eretta poteva dargli. Qui ci sono alcune teorie motivazionali che sono state portate avanti da vari scienziati: gli uomini primitivi volevano vedere sopra l'erba per scoprire eventuali predatori (questo pone le nostre origini nella savana), gli uomini primitivi volevano tenere la testa fuori dall'acqua (questo pone le nostre origini nelle paludi), o, gli uomini primitivi volevano poter portare cose per grandi distanze e avevano bisogno delle mani libere per questo (questa teoria suggerisce che siamo ben evoluti per i centri commerciali).

In aggiunta alla motivazione, alcuni scienziati hanno posto attenzione ai vantaggi biomeccanici della posizione eretta, partendo dal presupposto che la natura sceglie l'efficienza ogni volta che è possibile. Dal punto di vista biomeccanico, camminare sul terreno

su due gambe richiede meno energia che camminare con quattro gambe. L'andatura degli umani è una delle invenzioni più efficaci della natura, coinvolgendo un minimo sforzo muscolare, perché le gambe oscillano come pendoli usando lo slancio ritmico invece dell'energia muscolare. La maggioranza dei ricercatori ha messo in evidenza la camminata come il passo che definisce l'evoluzione umana. Ecco perché l'antropologo Daniel Lieberman della Harvard University ha causato un bel trambusto nella comunità scientifica con la sua ipotesi che la motivazione che ha determinato la nostra stazione eretta era la corsa. Lieberman osserva che gli umani possono superare nella corsa qualsiasi altro animale della terra, specialmente in condizioni di calore secco, a causa della efficienza della postura eretta su due gambe. Gli umani non sono corridori particolarmente veloci, ma possono correre per un periodo di tempo molto più lungo degli altri animali. Lieberman propone che la caccia e la raccolta hanno motivato la nostra maniera di correre, dal momento che gli uomini primitivi dovevano letteralmente spossare le loro prede in lunghe cacce. Lieberman fa alcune osservazioni avvincenti sulla struttura umana per supportare le sue tesi: in confronto ad altri primati, gli umani hanno enormi muscoli estensori, in particolare i glutei (cioè i muscoli del sedere) e i muscoli dell'hamstring. Questi muscoli si sviluppano fortemente correndo perché il corpo è inclinato in avanti. Lieberman ama dire che quando una persona corre, è sempre in procinto di cadere. Questi muscoli si contraggono con forza per favorire la stabilizzazione del dorso, così da non farci cadere in avanti. La figura 3 mostra disegni del taccuino di Leonardo Da Vinci. Anche Leonardo era affascinato dal massiccio sistema di muscoli estensori delle anche e gambe. In aggiunta ai nostri estensori ben sviluppati, il professor Lieberman cita la struttura tendinea della gamba umana a ulteriore supporto della sua teoria "nato per correre" dello sviluppo umano. Gli umani hanno lunghi tendini nella parte bassa delle gambe che agiscono come sorgenti/molle di energia immagazzinata. Lieberman dice che questa specie di struttura tendinea si evolve solo in animali nati per correre. Infine lui parla di caratteristiche della struttura della testa che



Figura 3

come giroscopi, nel senso che le nostre teste possono essere fatte rimbalzare in ogni direzione e ancora possiamo dedurre dove è l'alto in modo da mantenere l'equilibrio. Inoltre gli umani hanno un legamento speciale che connette la testa alla spina. Questo legamento, il legamento nucale, stabilizza la testa così che essa è mantenuta stabile mentre corriamo. Animali veloci corridori e saltatori come cavalli, cani, conigli e umani, hanno tutti legamenti nucali ben sviluppati. Negli umani, la forza e l'elasticità di questo legamento contribuiscono anche considerevolmente alla nostra abilità di tenere la testa alta sia da fermi che in movimento. Lieberman sostiene che nessuna di queste strutture può essersi evoluta dal camminare.²

Se le osservazioni di Lieberman sono corrette, il correre può aver aiutato i primi umani a sviluppare alcune delle capacità strutturali che oggi ci aiutano a stare in equilibrio: larghi muscoli estensori che ci stabilizzano nei balzi in avanti, canali semicircolari altamente sviluppati che ci preservano mentre ci muoviamo, dal disorientamento, forti legamenti nucali che mantengono la testa sollevata. Se correre è stato il perché ciò ha permesso lo sviluppo di alcuni vantaggi strutturali per l'equilibrio verticale, il prossimo problema è il come, come realizziamo la nostra azione equilibratrice.

Benché frequentemente si usi la frase "mantenere la stabilità", la vera stabilità è un equilibrio di movimento. Per raggiungere l'equilibrio, una persona deve possedere tre distinti ma correlati tipi di stabilità: statica, dinamica e adattiva. La stabilità statica è l'abilità di mantenere una posizione scelta*. La stabilità dinamica è l'abilità di mantenere una posizione scelta in movi-

Ci permette di essere buoni corridori. Nota che gli umani hanno più canali sensitivi semicircolari delle altre scimmie. I canali semicircolari sono strutture del sistema vestibolare dell'orecchio interno che agiscono

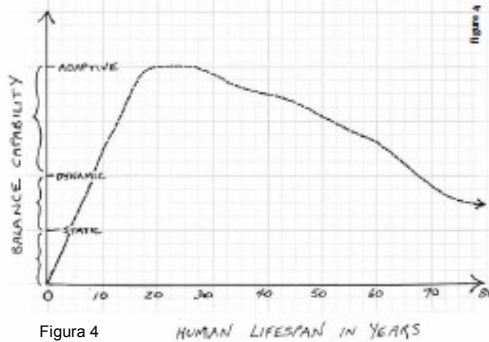


Figura 4

mento. La stabilità adattiva è l'abilità di muoversi mantenendo posizioni scelte negoziando con le richieste di cambiamento ambientale. La figura 4 descrive la competenza raggiunta in queste abilità nel corso dell'arco di una vita. La punta più alta del grafico è in età adulto-giovanile, si nota un graduale declino nella popolazione che sta invecchiando. Per capire meglio come si perdono le capacità di equilibrio, prima diamo un'occhiata a come si guadagnano.

(* Il termine "posizione scelta" riconosce che lo spettro dell'equilibrio umano è molto ampio, andando dalla più o meno verticalità della media delle persone alla perfetta capovolgibilità dell'acrobata al miracolo pirouettante di fiorite configurazioni del pattinatore sulla lama dei pattini.)

Gli scienziati hanno passato decenni cercando di capire esattamente cosa succede alla piccola della figura 1 quando passa dalla dipendenza all'indipendenza padroneggiando l'arte dell'equilibrio. Agli inizi del 20° secolo, un ricercatore di nome Magnus creò la teoria della "gerarchia di riflessi" per spiegare come si ottiene la stabilità. La sua teoria era basata su innumerevoli raccapriccianti esperimenti su animali. Interpretò questi esperimenti come se indicassero che l'abilità di stare in equilibrio fosse basata su riflessi, in altre parole, la stabilità fosse "cablata" nella nostra fisiologia e si manifestasse in una sequenza prevedibile e ordinata di comportamenti posturali. Comunque le posture e i movimenti di risposta degli animali esaminati fuori dai parametri pianificati e artificiali dei suoi studi di laboratorio non supportarono le sue teorie. Gli scienziati cominciarono a capire che la varietà e la spontaneità di posture e movimenti, che sono visti in animali sani interagenti in un ambiente naturale, possono non essere spiegati dalle teorie di Magnus che confina l'equilibrio nei limiti rigidi dei riflessi posturali. Benché le sue teorie abbiano influenzato il pensiero di una intera generazione su lo sviluppo infantile, dagli anni 1980 un altro gruppo di scienziati ha rimpiazzato il modello dei riflessi di Magnus con un modello interamente

differente basato sulla teoria dei sistemi.³

La teoria dei sistemi stabilisce che: "Un sistema, per definizione, consiste in una serie organizzata di parti (il sistema sottolivello) che interagiscono l'una con l'altra in maniera da generare proprietà (emergenze) uniche espresse a livello del tutto (il livello del sistema). In altre parole, i sistemi generano comportamenti unici che emergono da una serie complessa di interazioni subsistema/sistema/soprasistema."⁴

L'applicazione della teoria dei sistemi al fenomeno del movimento umano ha creato ricerche scientifiche che sono abbastanza differenti dagli studi di laboratorio di Magnus. Scoperte interessanti cominciarono a emergere da queste nuove ricerche e una delle scoperte più importanti è stata che la flessibilità del comportamento è raggiunta attraverso la pratica e la ripetizione e che con la ripetizione lo schema del movimento diventa più adattabile e meno rigido e stereotipato "La pratica e l'esperienza permettono l'organizzazione di sistemi di azioni tali da realizzare uno scopo funzionale... piuttosto che acquisire un programma motorio, lo sviluppo individuale di una abilità. Questa abilità è la capacità di usare informazioni per coordinare movimenti e posture adattate al contesto di un lavoro."⁵ In altre parole possiamo definire l'equilibrio come una abilità complessa imparata e praticata piuttosto che una funzione meccanica del sistema nervoso.

Ricercatori di sistemi di movimento hanno fatto un'altra importante osservazione sull'equilibrio. Hanno scoperto che l'equilibrio mentre esegui una attività dipende da aggiustamenti posturali anticipatori. Hanno dimostrato che cambiamenti posturali precedono i movimenti manifestamente necessari a eseguire un lavoro e che questi cambiamenti preparano il corpo a bilanciarsi. Questa attività posturale anticipatrice previene la perdita di stabilità in persone che stanno facendo varie attività. Queste scoperte indicano che la cognizione è una componente importante della capacità di equilibrio.⁶

"Cognizione" è definita come il processo di sapere, percepire e ricordare. Rispetto al movimento umano, cognizione è sapere che cosa vuoi fare (ad esempio, "Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere a destra"), percepire cosa stai facendo mentre ti muovi (quanto è simile il tuo "spazzolare il ginocchio sinistro e spingere a destra" allo standard che il tuo insegnante ti

ha mostrato), e ricordare cosa hai fatto così che puoi provarlo ancora. I commenti del Maestro Yang Zhenduo sulla progressione dello studio del taiji, iniziando da pratica "approssimata" a "dettagliata" a "raffinata", è una descrizione perfetta di come la cognizione influisce sulla pratica e la pratica influisce sulla cognizione.

Prima di fare qualsiasi movimento, il nostro sistema nervoso deve anticipare come equilibrare il corpo mentre si muove. Questa attivazione anticipatrice di muscoli posturali è basata sull'esperienza e sul processo cognitivo. Alcuni studi hanno mostrato come tra adulti anziani la mancanza dell'abilità di anticipare e preparare adeguatamente il loro sistema di controllo posturale per il movimento sia legato alla perdita di equilibrio durante gli esperimenti. Altri studi mostrano anche che adulti anziani mostrano proporzionalmente più miglioramenti nei test di equilibrio di soggetti giovani quando i test vengono ripetuti molte volte. Questo suggerisce che gli anziani intuitivamente confidano più sulla cognizione che sul tempo di reazione per controllare il loro equilibrio.⁷

Oltre la cognizione ci sono fattori fisiologici che contribuiscono alla capacità di equilibrio. I tre grandi in questa categoria sono: il sistema vestibolare, la vista e la propiocezione.

Il sistema vestibolare, situato nell'orecchio interno, risolve i conflitti sull'equilibrio attraverso una struttura complessa di canali semicircolari che possono sentire accelerazione e movimenti rotatori. (Sono le strutture che Lieberman considera evolutesi col correre). La maggioranza di noi ha avuto esperienze che forniscono esempi del nostro sistema vestibolare in azione. Uno è quando siamo in un veicolo fermo e il veicolo vicino al nostro inizia a muoversi. I nostri occhi possono essere ingannati percependo come se fossimo noi a muoverci, ma in un momento o due il sistema vestibolare elabora cose e ci fa sapere che non siamo noi a muoverci. Un altro esempio è quando siamo in un ascensore che scende velocemente. Anche dopo che l'ascensore ha smesso di muoversi, abbiamo la sensazione di vertigine come se stessimo ancora muovendoci ma in un momento il fluido dentro i nostri canali semicircolari smette di girare e sappiamo che non stiamo più muovendoci. Questi esempi mostrano che il sistema vestibolare tende a esercitare una influenza di controllo su tutti gli altri sistemi sensoriali di equilibrio. Degenerazioni e disturbi del sistema vestibolare

non sono insoliti in persone con più di 50 anni d'età. Persone con problemi vestibolari possono trovare aiuto facendo esercizi che li aiutino a confidare nella vista e nella propiocezione.⁸ Il movimento taiji "Mani come nuvole", che unisce movimenti rotatori della testa con una specifica concentrazione visiva, è simile ai movimenti usati in terapia vestibolare. Anche l'enfasi che il taiji pone su sviluppare una "radice" nei piedi è un esempio di come usare la propiocezione per aumentare la confidenza nel senso dell'equilibrio.

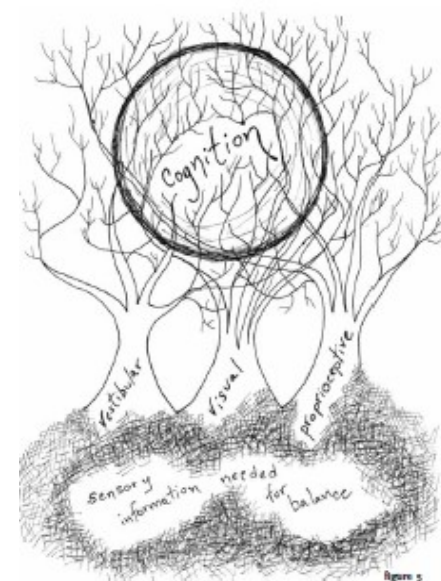
Ricerche condotte sull'equilibrio costantemente trovano che l'indebolimento della vista dovuto a condizioni di luce bassa o vista scadente influiscono negativamente sulla nostra stabilità. La maggioranza di noi conosce la relazione tra vista ed equilibrio per esperienza diretta. Il processo d'invecchiamento riduce le capacità visive e questo va tenuto presente quando guardiamo l'equilibrio negli anziani. Confidare più sulla propiocezione può ridurre l'impatto della diminuzione della vista sull'equilibrio.

La propiocezione è la base di tutti i nostri movimenti e la capacità di raggiungere l'equilibrio. È il senso che ci permette di conoscere la posizione dei nostri arti, la quantità di tensione nei muscoli, quanto le nostre giunture sono piegate e la quantità di pressione che possiamo sentire nelle giunture. La propiocezione può essere descritta come un GPS interno che mappa la meccanica della nostra struttura e del corpo di momento in momento. Il disuso, più dell'invecchiamento, riduce le nostre capacità propriocettive. Nel Grande albero dell'equilibrio (sistema vestibolare, vista, propiocezione) la propiocezione sembra essere il senso più robusto, allenabile e durevole in tutta la nostra vita.

Comunque è importante tenere in mente che è l'interazione tra questi tre sistemi che ci permette di bilanciarci. Questa interazione è una funzione del nostro sistema nervoso e il nostro sistema nervoso dimostra "plasticità" durante tutta la nostra vita.

"Plasticità" descrive l'abilità del sistema nervoso di attuare cambiamenti strutturali in risposta a domande interne o esterne. Uno dei cambiamenti strutturali che il sistema nervoso è capace di fare per tutta la vita è continuare a aumentare dendriti. I dendriti sono proiezioni a forma di lunghi tentacoli che ricevono stimoli in entrata e passano l'informazione al corpo della cellula di un neurone. Neuroni sono le

cellule nervose che permettono al sistema nervoso di scambiare informazioni attraverso il corpo e di dirigere le attività motorie. Ogni dendrite è ramificato per ricevere input multipli da altri neuroni. Puoi immaginare un neurone come un tronco di un albero e i dendriti come i rami, più rami ha un albero, più vasta sarà l'ombra che l'albero farà. Nel sistema nervoso questa area di ombra può essere chiamata "campo di ricezione". Più grande e densa è l'ombra formata dalla foresta di dendriti, più ricca e dettagliata sarà la rete di informazioni condivisa dai neuroni. Questa rete di informazioni ci permette di mettere insieme molti pezzetti di informazione sensoriale per assolvere a compiti complessi come l'equilibrio.⁹ Nel linguaggio dei Principi di Yang Chengfu, la "foresta di dendriti" aiuta il sistema nervoso a *unificare l'esterno con l'interno*. La crescita dei dendriti è un esempio perfetto del concetto di "lo usi o lo perdi". Il numero di dendriti che dobbiamo usare sarà determinato da quanto sfidiamo la nostra capacità e da quanto pratichiamo per mantenere le nostre abilità.



La figura 5 è una originale illustrazione della "foresta di dendriti" del nostro sistema nervoso. La cognizione è evidenziata come la luce del sole che motiva la foresta a crescere. I neuroni degli "alberi" vestibolare, vista e propiocezione fanno crescere innumerevoli dendriti per connettere e integrare tutti i pezzi di informazioni sensoriali di cui abbiamo bisogno per stare in equilibrio. La fitta ombra sotto gli alberi rappresenta un campo ricco di informazioni sensoriali che possiamo usare per trovare il nostro equilibrio.

Questo articolo ha esaminato le componenti necessarie a produrre equilibrio; definendo equilibrio come essere

La figura 5 è una originale illustrazione della "foresta di dendriti" del nostro sistema nervoso. La cognizione è evidenziata come la luce del sole che motiva la foresta a crescere. I neuroni degli "alberi" vestibolare, vista e propriocezione fanno crescere innumerevoli dendriti per connettere e integrare tutti i pezzi di informazioni sensoriali di cui abbiamo bisogno per stare in equilibrio. La fitta ombra sotto gli alberi rappresenta un campo ricco di informazioni sensoriali che possiamo usare per trovare il nostro equilibrio.

Questo articolo ha esaminato le componenti necessarie a produrre equilibrio; definendo equilibrio come essere capaci di mantenere il centro di gravità su una base di supporto stando fermi (equilibrio stabile), in movimento (equilibrio dinamico) e spontaneamente adattandosi all'ambiente (equilibrio adattivo). Gli elementi che appaiono essere essenziali nello sviluppo dell'equilibrio sono la motivazione, alcune capacità fisiche, la cognizione e l'integrazione sensoriale.

Il pensiero scientifico sull'equilibrio propende per la motivazione come ragione per la quale noi per prima cosa ci bilanciamo in modo eretto. Ci siamo evoluti volendo bilanciarci in modo eretto che è differente dal dire che ci siamo evoluti sapendo come farlo. Dobbiamo imparare a stare in equilibrio, non siamo nati sapendo come. Per mantenere l'equilibrio in tutta la vita, dobbiamo continuare a voler imparare come farlo. Proprio come la piccola Sierra, dobbiamo continuare a provare fino a che lo facciamo bene. Visto che i nostri corpi cambiano, possiamo tenere le nostre abilità aggiornate con la pratica. Più pratichiamo, più riusciamo bene.

Il modo in cui il taiji è praticato si rivolge ai differenti tipi di equilibrio. Le posture singole del taiji danno agli studenti l'opportunità di praticare l'equilibrio statico a vari gradi di difficoltà. Le forme taiji, che sono sequenze di posture connesse tramite movimenti di transizione, sfidano le capacità di equilibrio dinamico. Praticare taiji in gruppo e in ambienti differenti permette la pratica dell'equilibrio adattivo. Taiji tui shou (spingere con le mani) fornisce i requisiti di pratica più rigorosa di tutti e tre i tipi di equilibrio.

Figura 6 mostra studenti che praticano la forma di spada taiji. Possiamo vedere che il modo in cui si stanno equilibrando su una gamba sola sembra più simile al correre che al camminare. Il taiji sviluppa capacità fisiche che il solo camminare non potrebbe svi-

luppate. La posizione abbassata col ginocchio piegato sviluppa forza nei muscoli estensori della gamba e dell'anca. Rafforzare questi muscoli aiuta a stabilizzarci quando ci muoviamo, impedendo al corpo di crollare in avanti. Il modo in



Cui il peso viene trasferito da una gamba all'altra nel taiji è completamente differente dal camminare e richiede uno sforzo muscolare molto più grande. Il lento trasferimento di peso mantiene un più alto numero di unità motorie e quindi contribuisce a accrescere la forza in generale. Le meccaniche del movimento taiji sono più vicine al correre che al camminare. Proprio come correre, ci muoviamo da una gamba piegata di supporto a una gamba estesa avanti. Come in una corsa al rallentatore gradualmente pieghiamo la gamba davanti

mentre estendiamo la gamba posteriore per trasferire il peso da una all'altra. Nel taiji pieghiamo e allunghiamo le gambe come comprimere e rilasciare molle. Questo schema di compressione e rilascio condiziona i nostri tendini.¹⁰

La varietà dei movimenti taiji e la precisione della loro esecuzione dà alle abilità cognitive una bella elaborazione. Un praticante taiji con esperienza conosce più di cento mosse e molti più movimenti di transizione che connettono una posizione all'altra in un flusso continuo di movimento che può andare avanti per quasi un'ora solo per completare una forma in sequenza. Ciò coinvolge un mucchio di abilità cognitive, come ricordare, anticipare e seguire così tanti movimenti distinti. Gli aspetti cognitivi della pratica del taiji dà agli studenti un enorme repertorio di strategie di equilibrio anticipatore.

La pratica taiji include la continua applicazione dell'integrazione sensoriale. Ad esempio la posizione "prepararsi" (yu bei shi) all'apertura di ogni forma rappresenta una osservazione sensoriale specifica e intensa: ho la testa eretta? la schiena è sollevata e il petto trattenuto? l'area della vita è rilassata? le spalle sono rilassate verso il basso? lo spirito è sollevato? la mente è tranquilla? Mentre lo studente avanza nello studio del taiji la sfida della informazione sensoriale integrata cresce e conduce a un raffinamento sensoriale incredibile – l'abilità di sentire oltre la struttura, di percepire l'energia e l'intenzione.

Ma, come ogni praticante di taiji sa, tutto arriva con la pratica. E la pratica è affare di motivazione e la motivazione un affare di spirito. Se puoi sollevare il tuo spirito e praticare il taiji ogni giorno, migliorerai il tuo equilibrio. La scienza è dalla tua parte.

Bibliografia per questo articolo:

1. Sleet, David; Moffett, Daphne; Stevens, Judy; "CDC's research portfolio in older adult fall prevention: a review of progress, 1985-2005, and future research directions." *J Safety Res.*, 39 (3) June 2008; pgs.259-67
2. Hadzipetros, Peter; "Born to Run, Harvard anthropologist Daniel Lieberman on why humans run", *CBC News in OnLine*, April 11, 2007
3. Cech, Donna; Martin, Suzanne, *Functional Movement Development Across the Life Span*. Philadelphia: W.B. Saunders Company, 1995, pgs. 275-281
4. Schwartz, G.: "From Behavior Therapy to Cognitive Behavior Therapy: Toward an Integrative Health Science". *Paradigms in Behavior Therapy*, ed. Fishman, D.; Rotgers, F.; Franks, C.; 1988, pgs. 294-320.
5. Cech and Martin, op.cit., pg. 281
6. Ibid, pg. 280
7. Woollacott, Marjorie. "Gait and postural control in the aging adult"; *Disorders of Posture and Gait*, ed. Bles, W. and Brandt, T., Amsterdam, Elsevier Press, 1986, pgs.42-52.
8. Cech and Martin, op.cit., pgs. 223-243
9. Ibid., pgs. 190-233.
10. Sweeney, Holly. "Practice Continuously and without interruption." *The International Yang Style Tai Chi Chuan Association Journal*, Vol. 16, Spring 2005. 14 -16

中定

Note su zhong ding

compilate da Dave Barrett, direttore responsabile della rivista dell'associazione

Zhong ding non è uguale a equilibrio. In cinese zhong è centrato e dind è quiete. L'equilibrio può essere ottenuto intenzionalmente e forzato anche in una posizione molto distorta, mentre zhong ding è naturale, come nella descrizione classica "come se il corpo fosse sostenuto da tutti i lati".

Dr. Wen Zee, "Zhong-ding: Hidden Weapon of Form, Push Hands", pg.20

In piedi, il corpo è centrato e a proprio agio, sostenuto in tutte le otto direzioni. Il coccige è centrato, lo spirito sale alla sommità, da su a giù, una sola linea dritta.

Chen Xin, quoted in *Chen Style Taijiquan*, pg. 81

Stabilità significa che devi tenere il corpo centrato, condizione riferita come zhong ding. Essere stabile o mantenere il centro non implica comunque non doversi muovere. L'obiettivo è mantenere il corpo stabile muovendosi. Se i movimenti sono corretti, il qi affonderà nel dantian e la sensazione risultante sarà che i piedi si stanno estendendo in basso nel terreno come le radici di un albero. Questa sensazione indica che è stata raggiunta la stabilità. Dato che yin sempre contiene yang e viceversa, la stabilità deve sempre includere un senso di scioltezza, e la scioltezza un senso di stabilità.

Zhang Yun, *The Art of Chinese Swordsmanship*, pg. 30

Il tan-t'ien è situato nell'addome, vicino all'ombelico. Per questo in fisiologia è chiamato "centro di gravità" del corpo, collocato lungo la linea della vita. La sua posizione e significato sono le stesse del tan t'ien. Il centro di gravità è anche quello che il t'ai chi ch'uan chiama "equilibrio centrale". L'equilibrio centrale non può essere diverso dal tan t'ien. Questo il perché i classici dicono "tieni sempre la vita in mente" la vita è il governante" e " la vita è il perno". In altre parole possiamo dire che il t'ai chi ch'uan è un esercizio che enfatizza il centro di gravità dell'uomo.

Cheng Man-Ching, *Advanced T'ai Chi Form Instructions*, pg.50

Valorizzare la vita è il miglior modo di trovare il centro, perno dell'intero corpo. Una volta che vacilli sulle anche, hai perso la connessione unitaria.

Chen Youze, "On creating a State of Song", pg.16

Nel taijiquan la vita è la parte dominante per ogni movimento, la "sorgente del senso e della percezione". Solo quando la vita è rilassata, i movimenti possono essere eseguiti con agilità e coordinazione. Rilassare la vita aiuta il qi ad affondare in basso, e aumenta il radicamento del corpo o zhong ding (equilibrio centrale).

Wu Ying-hua & Ma Yueh-liang, *Wu Style Taijiquan*, pg.18

Corpo centrato e dritto implica che il dorso sia naturalmente dritto. Non vuol dire che la schiena debba essere completamente dritta, che non è possibile. Tirando avanti il sacro può diminuire la tensione nella parte bassa della schiena e permette alla vita di muoversi più liberamente.

Liang Shou-Yu, *A Guide to Taijiquan*, pg 16

Il termine centrato si riferisce al tempo immediatamente precedente l'apertura/chiusura o estensione/contrazione. La stabilità è espressa attraverso il silenzio e la quiete. Stando centrato e stabile, la mente è chiara e la persona non si inclina in nessuna direzione. La stabilità centrata è alla radice della Via. La centralità si raggiunge muovendosi non troppo né troppo poco. La stabilità richiede che si mantenga un respiro tranquillo e che non si sia attirati da apparenti promesse di guadagno. Rimanere sempre centrati reagendo ad un avversario, sia che si stia in estensione, o in contrazione, o avanzando o ritirandosi o guardando da entrambe le parti. Una volta che una persona può agire dal centro del circolo, il suo raggio d'azione diventa illimitato. Questo è un principio guida per ogni parte del corpo.

Wu Kung Cho, "An excerpt from the Golden Book"

Mantenere il centro di gravità stabile in qualsiasi posizione e durante i movimenti di transizione da una posizione all'altra è una abilità fondamentale che che lo studente di taijiquan deve cercare di sviluppare attraverso la pratica quotidiana. Saper mantenere l'equilibrio sempre e individuare il centro di gravità dell'avversario e percepire e usare la minima perdita d'equilibrio istantaneamente è ciò che distingue l'eccezionale dall'ordinario.

Yang Yuting, in Wang Peisheng's, *Wu Style Taijiquan*, pg. 216

Studiando il bilanciamento cercare l'equilibrio di stabilità in ogni postura e movimento. Sia in piedi da fermo, che inclinata avanti o indietro, ogni posizione ha il suo proprio centro intrinseco. Seguire i principi di spingere con le mani per studiare la relazione dell'equilibrio delle forze espresse in ogni movimento. Per rimanere costantemente radicati e stabili, il centro di gravità deve essere il più basso possibile.

Wu Kung Cho, "An excerpt from the Golden Book"

L'apice della testa è come un filo a piombo e quindi parliamo di "sospensione dall'apice della testa". Le braccia sono come un bilanciere che gira a destra e sinistra, la vita è come l'asse della bilancia. Se stai come un filo a piombo e una bilancia, allora la più piccola variazione in leggerezza, pesantezza, fluttuare o affondare sarà ovvio.

From the Yang Family Forty Chapters,
Lost T'ai Chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty, pg.77

Con la schiena e la vita come pilastro sostenitore e asse e i piedi saldamente radicati al suolo, tutte le altre parti del corpo sono mosse a coppie o a quattro, simultaneamente e ritmicamente, timentiti come un pesce che nuota in acqua o un uccello che vola in aria, dimentico di ogni preoccupazione e in un celestiale stato di serenità

Wen Shan Huang, *Fundamentals of Tai Chi Chuan*, pg.. 28

Non pendere o inclinarsi non si riferisce al corpo fisico ma a una naturale centratura dello spirito... Benché il corpo possa deviare dalla verticale, la verticale permane internamente; non dobbiamo essere dogmatici.

Chen Xin, quoted in *Tai Chi's Ancestors*, pg. 81

Opere citate:

Chen, Youze, "On creating a State of Song", *Tai Chi Magazine* Vol.32, #.6, December 2008

Cheng, Man-ch'ing, *Advanced T'ai Chi Form Instructions*, translated by Douglas Wile Brooklyn: Sweet Chi Press, 1985

Gaffney, David & Davidine Siaw-Voon Sim, *Chen Style Taijiquan, The Source of Taiji Boxing*, Berkeley: North Atlantic Books, 2006

Huang Wen-Shan, *Fundamentals of Tai Chi Ch'uan*, Hong Kong: South Sky Book Co., 1973

ZHŌNG DÌNG – Analisi di 中定

di Andy Lee
Direttore centro East
Brunswick NJ

Zhōng – analisi di 中				
Carattere			Hanzi rebus	Genealogia
Semplificato	Tradizionale	拼音 Pīnyīn	Radicale	Etimologia
中	中	zhōng	gěng un tratto verticale (pronunciato anche xin o tui) è come posizione centrale. Gun tratto in giù, perpendicolare. La forma antica di questo carattere sembra □ bandiera e con gěng nel mezzo, il centro.	Il carattere rappresenta un obiettivo quadrato colpito nel centro da una freccia. Rappresenta molte cose in vari caratteri. Qui è una freccia ma potrebbe essere una bandiera o un'asta di stendardo. Nella Cina classica varie nazioni di Hua Xian vivevano nell'area del Fiume Giallo e si consideravano al centro del mondo. Consideravano se stessi il paese centrale, mentre alle aree circostanti si riferivano come 四方 sì fāng, le quattro direzioni. Da allora 中国 Zhōngguó - Cina divenne il nome del territorio.

中 zhōng In cinese antico è tradotto come centro o mezzo. Usato come nome di nazione, colloca la Cina al centro del mondo..

Zhōng Dìng 中定 (equilibrio centrale)

1. Mantieniti in equilibrio o stabile così il tuo corpo è pronto a fare qualsiasi cosa.

2. Mantieni l'asse centrale del corpo stabile e flessibile.

3. Ciò è riferito al fattore interno del movimento, no ad un punto fisico.

4. È il posto stabile del sistema nervoso.

5. È terra, cioè tutto è generato da questo.

6. Se non puoi mantenere l'equilibrio, qualsiasi altra tecnica, posizione o movimento, quindi le transizioni, non possono essere fatte abilmente.

dìng – analisi di 定				
Carattere			Hanzi rebus	Genealogia
Semplificato	Tradizionale	拼音 Pīnyīn	Radicale	Etimologia
定	定	dìng	宀 miǎn tetto, copertura.	Vivere all'interno è una parte necessaria della vita e solo dopo aver la tua propria casa puoi vivere calmo e stabile.
			止 zhǐ è il pittogramma di un piede con dita sporgenti 正 zhèng/zhēng rappresenta un 止 zhǐ piede che cammina verso la posizione 一 yī, cioè ferma 止 alla linea 一 yī.	La forma antica 宀 miǎn rappresenta un tetto sopra e un 正 zhèng sotto che cammina verso una destinazione 一 casa.

定 dìng Fissare, stabilire, certo, quieto. È ordine 正 zhèng nella casa 宀 miǎn tetto. Può significare una persona che torna a casa sano e salvo. In altri caratteri ding ding ha questo significato. Per esempio: 平定 píngdìng pace, o 安定 āndìng quieto e stabile.

Hanzi	Pīnyīn	Posizione piedi	Qualità	Direzione
中定	Zhōng Ding	Centro/asse della bussola	Centrale Equilibrio	Centro