

# TAI CHI CHUAN

The Journal of the International Yang Style Tai Chi Chuan Association ed. speciale X° Anniversario  
Versione italiana Traduzione a cura di Roberta e Vera Lazzeri

*Questa è una edizione speciale di 72 pagine a colori contenente una selezione dei migliori articoli dei 10 anni della nostra rivista internazionale.*

*Traduciamo solo l'editoriale, la rivista originale può essere acquistata qui:  
<http://www.yangfamilytaichi.com/products/book.shtml#Journal>*

*Nella pagina seguente il titolo degli articoli e dove possono essere trovati.*

M  
e  
s  
s  
a  
g  
g  
i  
o  
  
d  
e  
i  
  
d  
i  
r  
e  
t  
t  
o  
r  
e  
  
r  
e  
s  
p  
o  
s  
a  
b  
i  
l  
e

## Goccia a goccia

di Dave Barrett

Mettendo insieme articoli dei nostri numeri passati per questa edizione speciale del X Anniversario, diamo risalto ai cinque Maestri che ci onorano con la loro presenza qui al Simposio Internazionale di Taijiquan. Abbiamo anche incluso pezzi che illuminano le basi filosofiche e strategiche dello studio del Taijiquan.

Mi scuso per la preponderanza di articoli miei. Vi risparmierò l'enumerazione delle raffinate sofferenze inflitte ai direttori responsabili di tutte le pubblicazioni volontarie che corrono contro una scadenza di stampa molto stretta. La necessità è veramente la madre dell'invenzione. Ci sono, naturalmente, stati molti altri collaboratori che hanno mandato articoli perspicaci e a volte coraggiosi. Sarei negligente nel mio lavoro se qui non riuscissi a incoraggiarvi a fare lo stesso!

Sono stato fortunato negli anni a lavorare con tre traduttori dotati, Jerry Karin è molto acuto. Uno studente devoto sia del taijiquan che del cinese, possiede un senso del tempo da musicista lavorando con i ritmi più lunghi di una conversazione.

Jeremy Blodgett ha vissuto il mio sogno. Dopo aver incontrato i Maestri Yang nel 1993, ha lasciato il lavoro, ha studiato il cinese e si è trasferito nel loro paese natale Taiyuan nella provincia dello Shanxi. La sua brillante prestazione durante la nostra intervista per l'80° compleanno col Maestro Yang Zhenduo è stata il risultato di questo impegno. Quel viaggio a Wutaishan nel 2005 è stata l'ultima volta che ho visto Jeremy. La sua tragica morte solo pochi mesi dopo è arrivata come un profondo shock per tutti noi.

Il Maestro Yang Jun ha imparato l'inglese dalla sua esperienza. Con poco studio formale, la sua abilità ha fatto molta strada. Egli porta un livello straordinario di primi piatti in tavola. Alla sua presenza le risposte dei Maestri sono cordiali e dettagliate. Il suo spontaneo stile telegrafico mi ha fornito il DNA di questi incontri. Il mio lavoro è stato di nutrire le sue traduzioni con intenzione originale in mente.

Mi mancano le parole quando arrivo al nostro disegnatore grafico, Marco Gagnon del Quebec, Canada. Ha preso il nostro bollettino di 3 pagine senza pretese e numero dopo numero ha sviluppato la sua idea e stile particolare per la nostra pubblicazione. Avere un tale artista, che anche pratica e insegna l'intero programma del taijiquan tradizionale stile Yang, è un dono del cielo.

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

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

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

## Indice degli articoli e loro collocazione

Lettera del Presidente .....	riv. Int. 24
Sulle orme di Yang Luchan .....	riv. Int. 20
Una conversazione col Maestro Chen Zhenglei .....	riv. Int. 20
Il Maestro Wu Wenhan: breve introduzione .....	riv. Int. 21
A nascita del taijiquan: conversazione col Maestro Wu Wenhan .....	riv. Int. 21
Profilo del Maestro: Ma Hailong .....	riv. Int. 23
Ritratto di un Maestro: Sun Yongtian .....	riv. Int. 24
Costruire una forte base .....	riv. Int. 6
Studiare e praticare YZD .....	riv. Int. 12
Wu De: Virtù marziali .....	riv. Int. 8
Il tao del taijiquan .....	riv. Int. 23
L'evoluzione del taijiquan (Maestro Wu Wenhan) .....	riv. Int. 22
L'equilibrio della natura .....	riv. Int. 24
Spingere con le mani: abilità fondamentali e teoria .....	riv. Int. 21
Zhan, Lian, Nian e Sui .....	riv. Int. 21
Taijiquan wen da .....	riv. Int. 24
80° anniversario .....	riv. Int. 18
Fonti teoriche per la filosofia taiji - Ricerche generali di filosofia cinese .....	riv. Int. 24
La natura dell'equilibrio e la pratica del taijiquan .....	riv. Int. 24
Zhong Ding .....	riv. Int. 24
Il Tai Chi e la Sclerosi Multipla .....	riv. Int. 24