

Un estratto in versione italiana di

The Journal of the International Yang Family Tai Chi Chuan Association

Traduzione a cura di Roberta e Vera Lazzeri, Franco Giordana e Laura Tommasi

Articoli contenuti:

Tai Chi Chuan è una famiglia, Un'intervista col Gran Maestro Yang Jun

di Bill Walsh

Rigidezza e morbidezza nel taijiquan della famiglia Chen

del Gran Maestro Chen Zhenglei

Metodi di base per la pratica, conferenza del Gran Maestro Yang Jun nel corso del seminario tenuto a Ribeirão Preto, Brasile – novembre 2013

trascrizione di Paula Faro e Angela Soci, Revisione di Edward Moore

Posizioni, metodi e tecniche fondamentali nel taijiquan stile Wu/Hao

del Gran Maestro Zhong Zhenshan

Il taijiquan e' un'arte completa per migliorare la salute a livello mondiale

del Gran Maestro Sun Yongtian

Il valore della teoria tradizionale nella pratica del taijiquan

del Gran Maestro Ma Hailong

Principi, metodi e caratteristiche del taijiquan stile He

del Gran Maestro He Youlu, tradotto in inglese da Chi Kuan Kao

*Le pagine della sezione didattica sono state raccolte in un file, **Spada 67 movimenti**, scaricabile da <http://taichi.firenze.it/it/didattica.php>*

Tai Chi Chuan è una famiglia, Un'intervista col Gran Maestro Yang Jun

di Bill Walsh

Il 2014 è un anno importante per il taijiquan. Ancora una volta, massimi esponenti degli stili tradizionali saranno insieme al Simposio Tai Chi Chuan, dove condivideranno i tesori a lungo sviluppati delle loro famiglie. Il Maestro Yang Jun rappresenterà la famiglia Yang, visto che suo nonno è in pensione. Alla fine del Simposio del 2009 il Maestro Yang è stato riconosciuto come caposcuola di quinta generazione della famiglia Yang.

Il Granmaestro Yang Zhenduo ha insegnato negli Stati Uniti dal 1991 e il Maestro Yang Jun lo assisteva. In una recente chiacchierata col Maestro Yang Jun, gli ho chiesto che cosa ha imparato nel suo lungo apprendistato e della sua idea di riunire i massimi insegnanti degli stili tradizionali. Il Maestro ha anche discusso dell'importanza delle due abilità basilari necessarie per progredire nel taijiquan: rilassamento e usare la vita.

BW: Hai fatto un enorme investimento di tempo e energia per creare e sostenere un Simposio di Tai Chi Chuan per il prossimo luglio 2014. Metterai insieme i capi di differenti stili di taiji. Perché è così importante per te?

YJ: Molti degli incontri attuali di taiji sono incentrati su competizioni. Mi piacerebbe vedere più eventi con l'enfasi sull'insegnamento. Al giorno d'oggi non c'è molta attenzione sugli stili perché ogni stile a un suo differente sapore. Settanta anni fa c'era un solo taijiquan, solo singoli insegnanti di taiji, non stili identificati. Appena che i loro metodi divennero più chiari col tempo, il taiji fu diviso in stili. Ma tutti noi veniamo da un taiji; tutti noi veniamo dalla stessa radice con gli stessi principi e tecniche simili. Tutti noi parliamo della stessa energia, ogni stile semplicemente esegue in modo differente. Questa differenza dà agli studenti più scelte, e forse rende più interessante, ma divide il taiji in fazioni. Voglio creare una vetrina al più alto livello così la gente può vedere come gli stili sono distinti. Incontreranno le caratteristiche riconosciute di questi stili e realizzeranno che siamo tutti insieme come una sola famiglia taiji.

BW: Perché uno dovrebbe venire al Simposio a imparare da stili differenti dal suo stile?

YJ: Ci sono molte ragioni. Primo, ci aspettiamo che tu non stia andando a fare spese per uno stile e che continuerai a praticare il tuo stile. Inoltre puoi imparare da altri stili. Vedrai che ogni stile ha il suo sapore. Secondo, le esecuzioni sono differenti e tuttavia puoi notare dai principi che hanno una somiglianza molto stretta. Terzo, ogni stile ha metodi differenti di pratica. Queste prospettive ti possono aiutare a capire la tua pratica da un angolo differente.

BW: Mi puoi fare un esempio?

YJ: Ad esempio, parliamo dello stile Chen, loro usano il metodo che chiamano "avvolgere la seta". Noi non usiamo questo termine. Se guardi come il filo viene fatto dalle fibre, devi girare e tirare uniformemente o la seta si strappa. Lo stile Chen spiega che devi unire movimenti dritti con movimenti circolari per creare movimenti a spirale. Hanno un modo più dettagliato di dire relativamente a quando devi avere questo tipo di coordinazione attraverso la vita, attraverso la schiena, attraverso la rotazione del braccio, quale angolo è interno, quale angolo è esterno, e l'equilibrio delle posizioni durante il movimento. Lo hanno definito chiaramente. Il resto di noi ha una idea più semplice. Noi non parliamo di quando e dove, ma in realtà facciamo qualcosa di molto simile. Studiando questo metodo con la famiglia Chen, puoi raggiungere una comprensione più profonda di dove ciò esiste in altre forme. Il nostro ruotare e girare è simile al loro in teoria, ma lo facciamo in modo differente. Infine, troverai che anche se non abbiamo un nome per questo, lavoriamo con la stessa idea.

BW: Quali sono le caratteristiche specifiche in ognuno degli stili differenti?

YJ: Lo stile Yang è praticato usando una struttura ampia con movimenti lenti, eleganti e uniformi. I nostri movimenti non sono fioriti, ma sono progettati per essere semplici e chiari.

I movimenti dello stile Chen sono a volte veloci e a volte lenti, con molti cerchi, spirali e con emissione d'energia esplosiva (fajin).

Lo stile Wu/Hao ha una struttura piccola e focalizza l'idea di apertura e chiusura. I movimenti sono piccoli, ma molto forti. Quando pratici lo Wu /Hao puoi sentire che la tua energia va in alto.

Nello stile Wu (Jianquan), sembra che ci sia una particolare inclinazione in avanti ma in realtà l'inclinazione è intorno al centro. Sono molto radicati. Hanno differenti requisiti per la forma del corpo, posizione dei piedi e inclinazione. Puoi comparare questi metodi con la tua posizione dei piedi e forse la migliori e rendi la tua pratica più stabile.

L'ultimo stile è il Sun. La loro posizione dei piedi include tecniche di Xingyi e prendono a prestito i metodi di

rotazione del corpo dal Bagua. Le loro posizioni delle mani sono basate sullo stile Wu/Hao. Tutto ciò è combinato in uno stile, così puoi assaggiare un sapore taiji dello stile Wu/Hao combinato con queste altre tecniche.

Tutti questi stili ti possono dare idee per migliorare il tuo proprio stile. Ogni stile ha un sapore e possiamo imparare da ognuno ponendo l'attenzione sulle tecniche che rendono ogni stile illustre. Poi possiamo decidere se aggiungere questi condimenti al nostro stile.

BW: Come l'insegnamento di tuo nonno, il Granmaestro Yang Zhenduo ha influenzato il tuo metodo d'insegnamento e il lavoro di gruppo? Sei stato un suo apprendista per molti anni; lui insegnava, tu osservavi.

YJ: Mio nonno mi ha dato una calligrafia con queste parole: Zheng mai cheng chuan: "ricevere gli insegnamenti e portarli avanti e tramandarli direttamente dalla vena." Io sento la responsabilità di trasmettere questo corpo di conoscenze, questa trasmissione, ma devo trovare il mio proprio modo per trasmettere l'informazione. Mio nonno ha influenzato il mio pensiero, la mia comprensione del gruppo classe, la filosofia della mia famiglia e il taiji, così tante cose.

Ad esempio, in Cina, la teoria Yin Yang suggerisce che devi essere sensibile sia al gruppo che al materiale. E devi anche seguire la sequenza temporale. Insegnando, col tempo, devi cambiare il materiale. Così nella relazione insegnante allievo, c'è sempre la domanda, quale è il miglior modo per imparare?

Sì, io osservavo mio nonno, non pensando a come avrei insegnato, ma osservando come lui interagiva. Ho studiato non solo come presentare il materiale, ma anche come essere una persona genuina. Ho imparato generosità e pazienza. Sempre ricordo a me stesso quanto mio nonno esprimesse umiltà, generosità e pazienza.

La maniera di organizzare il materiale deve essere congruente col gruppo con cui stai lavorando. Tutto è flessibile, non fisso. Mio nonno mi ha insegnato il successo viene da come gestisci il lavoro, ma il metodo di insegnamento è individuale; devi trovare il tuo modo. Egli direbbe: "Non c'è fine al tuo allenamento e al tuo miglioramento delle abilità. Non c'è modo di copiare l'insegnamento di un'altra persona al 100%."

La popolazione che studia taiji oggi è diversa sia per età che per ambiente. La cultura è differente. Il taiji si è diffuso in tutto il mondo devo adattarlo alle varie culture. Oggi ho più comunicazione con gli studenti e usiamo di più il metodo di domande e risposte. Devo essere flessibile e capire che non c'è un solo modo di insegnare.

Quando mio nonno arrivò negli U.S.A., la maggioranza della gente era focalizzata sull'apprendimento della sequenza. Dal punto di vista esterno, dovemmo fare molte correzioni. Appena gli studenti impararono la nostra forma, non potevano mantenere il sapore della forma imparata. Questo creò il bisogno di correzioni dal punto di vista esterno. Ora dopo 20 anni, abbiamo molti studenti che possono insegnare i movimenti e dare il gusto dello stile Yang tradizionale.

Ora mi focalizzo più sui metodi e le applicazioni. Ora è più importante spiegare come applichiamo i dieci principi nella nostra pratica, nella nostra forma e nei nostri movimenti. Se non hai una comprensione basilare della forma, questo tipo di spiegazione è molto difficile da comprendere. Già dall'inizio abbiamo enfatizzato l'uso della vita. Ora dobbiamo spiegare più chiaramente ed esattamente come usare la vita, come fare per coordinare il busto con la vita, come fare per coordinare la parte centrale del corpo con la vita e come fare per coordinare la parte bassa del corpo con la vita. Dobbiamo anche spiegare come collegare le posizioni dei piedi con la vita.

Un altro esempio è che capiamo il passo pieno e il passo vuoto, ma capiamo esattamente cosa è la somiglianza nella posizione dei piedi, e quale è il metodo di base?

La mia sfida è di insegnare queste idee. Ci sono tre requisiti per sperimentare il nostro stile. Primo, abbiamo la posizione dei piedi dritto/diagonale. Cioè il piede davanti è dritto e quello dietro è in diagonale e c'è no spazio tra i due piedi. Nel passo pieno, diciamo che i piedi devono essere a larghezza spalle. Secondo, il peso deve insistere su fontana zampillante. E terzo, l'inforcatura tra le gambe deve essere aperta e arrotondata. Non importa quali movimenti stai facendo, questi tre elementi ci devono essere.

Ci vuole tempo e pratica per incorporare questi concetti nella forma. Devo essere paziente per questo processo. Mio nonno mi ricorda il detto confuciano che si deve insegnare al livello del gruppo. Non si può insegnare qualcosa che la gente non capisce altrimenti crei frustrazione. Ugualmente non si può insegnare qualcosa di già conosciuto altrimenti generi noia.

BW: Quale è il concetto più difficile da capire per gli studenti?

YJ: In effetti nel nostro metodo ci sono due concetti che abbiamo enfatizzato fin dall'inizio. Queste due idee sono prioritarie per gli studenti e devono essere eseguite correttamente. Queste idee sono rilassamento e come usare

la vita per la coordinazione delle parti superiore, mediana e inferiore del corpo. A volte gli studenti hanno problemi con un tipo di coordinazione e sentono che non possono farla correttamente. Ma in effetti è perché non capiscono i primi due requisiti basilari. La sensazione di non poter eseguire la coordinazione deriva dal fatto che non stanno muovendosi dalla vita. O sentono che non riescono a trasferire l'energia e questo dipende dal fatto che non sono rilassati. O sono troppo molli o troppo rigidi. Siamo parlando di questo dall'inizio e abbiamo fatto qualche progresso, ma questa è l'area che crea i problemi fondamentali.

BW: Di che cosa pensi abbiano bisogno gli studenti per rilassarsi di più?

YJ: Il rilassamento ha due parti: pratica a solo e con un partner. Prima c'è la pratica del corpo. Attraverso una pratica quotidiana, la durata della nostra pratica nel tempo, la ripetizione consapevole renderanno il corpo più abituato ai movimenti e al sapore dello stile. Devi stare attento a come usi il corpo e devi farlo in accordo ai dieci principi. Questa è la parte del rilassamento che fai da solo. Anche la meditazione in piedi è una pratica di rilassamento. Attraverso questi esercizi gli studenti diventano più rilassati nei movimenti a solo. Ma continuano ad aver problemi quando praticano con qualcun altro. Quando praticano con altri lo spingere con le mani, se l'altra persona ha una velocità differente da quella cui sono abituati, la loro coordinazione può non essere agevole. Questo perché la mente è stata distratta o perché non hanno abbastanza esperienza con quel tipo di partner. Allora si irrigidiscono e diventano duri. È importante praticare da soli, ma si deve praticare anche con altri, con partner differenti, abilità differenti e differenti velocità.

Il taiji segue la teoria dello Ying/Yang. Se esegui solamente le forme da solo, impari solo un lato. Così per seguire la teoria, da un lato pratici da solo, ma questo non ti dà la comprensione dell'altro lato. Devi capire anche l'altro lato, lavorando con altri. Ciò ti fornisce una differente esperienza di coordinazione dei tuoi movimenti, posizione ed energia. Questo tipo di pratica ti insegna come puoi rilassarti in modo da essere come un liquido, così puoi adattarti a qualsiasi forma e quindi trovare un equilibrio col tuo avversario.

Quando spingi un avversario, è importante che tu sia unito a lui. Devi essere rilassato, così sarai soffice e puoi essere unito con lui. Tutti sappiamo che il liquido non ha forma. L'acqua in una tazza, ne prende la forma. Se è in un piattino, è piatta. Se pratici con partner differenti, acquisisci esperienza. Se sei soffice e rilassato e la tua mente è calma, troverai l'equilibrio e potrai unirti al tuo avversario. Se diventi duro, svilupperai angoli e non ti potrai unire al tuo avversario. Il rilassamento sembra semplice ma è difficile da padroneggiare.

BW: Puoi essere più specifico circa questa idea di rilassamento e come influisce sulle diverse parti del corpo?

YJ: Nel taiji vogliamo essere radicati, in modo da essere stabili ed equilibrati. In cinese si dice Song Chen, che significa rilassare poi affondare. Chen significa affondare. Rilassare e affondare sono passi importanti nell'unificazione dell'energia. Unifichiamo usando la vita per guidare il corpo. Il resto del corpo deve essere rilassato affinché il corpo possa seguire. Come una frusta. La vita è come il manico della frusta e il corpo il resto della frusta. Dobbiamo trasferire l'energia alla punta. A seconda della velocità, you must devi avere la giusta quantità di rilassamento.

Quale è la giusta quantità di rilassamento? Se sei troppo duro o troppo molle non puoi esprimere la dinamica Yin/Yang. Vogliamo bilanciare queste forze da entrambi i lati, non troppo molle, non troppo duro. In effetti c'è una certa variazione di questo equilibrio. Alcuni possono essere o più soffici e questo non è sbagliato, ma solo preferenza personale. Da soli, è difficile sapere se lo stai facendo giusto. Sei agile? Hai chiaro il pieno e vuoto? Il respiro è profondo e l'energia unificata? Queste domande ti aiutano a sapere se il tuo corpo è unificato.

Capisci di più se lavori con un avversario. Se sei troppo duro, spingi con le mani e influisci sul radicamento. Se sei troppo molle, non hai protezione nel tuo cerchio e l'avversario può entrare nel tuo corpo e cerchio. Lo studente troppo molle non espande l'energia nelle membra e non può respingere un attaccante.

BW: Come si fa ad aver riscontro lavorando in solitario per sapere se si sta lavorando con un corpo unificato?

YJ: Abbiamo un metodo, usare un bastone per estendere l'energia fino alla punta. Questo allena l'emissione di energia. Se riesci a mandare l'energia alla punta, lo vedi; la punta tremerà. Il bastone può essere molto lungo; può essere da 3 a quasi 4 metri. È una lancia senza la punta.

BW: Che ruolo giocano le articolazioni nel rendere il corpo come una frusta?

YJ: Da articolazioni e tendini c'è estensione di energia. Questa specie di estensione è come la nostra definizione di rilassamento. Se la frusta non ha abbastanza velocità, il resto del corpo della frusta semplicemente pende perché troppo molle molle. Mio nonno diceva molte volte: "Il rilassamento non è essere molle; è connettere articolazioni e tendini." Rendere i movimenti dell'intero corpo costanti più che puoi. Non mettere troppo vigore su una articolazione. C'è una sensazione interna di connessione del corpo tutto insieme quando l'energia viene trasferita.

BW: Quando la frusta si muove, non ci sono articolazioni, né piegature nella sua lunghezza?

YJ: Sì, no articolazioni. Per questo motivo vogliamo che la pratica sia fatta in modo unificato, così l'energia può essere trasferita alla punta. Non vogliamo che ci sia rigidità nelle articolazioni. Il modo è aprire l'articolazione e estendere attraverso essa. Semetti la frusta giù sul pavimento, sta lì in un ammasso.

BW: Hai menzionato velocità molte volte.

YJ: La velocità deve essere coordinata col movimento. Se sei troppo rigido, non puoi seguire l'inizio dalle gambe e vita. Se giri velocemente, il corpo che segue la vita non risponderà allo stesso modo di quando giri lentamente. Se ruoti più velocemente, sarà più come una frusta; la sfida è portare il corpo della frusta a coordinare la velocità col manico.

BW: Come possiamo creare questa coordinazione unificata del corpo?

YJ: Hai un centro e apri in altra direzione, ad esempio, estendi dall'interno all'esterno. Seguendo i dieci principi, raffini la forma del corpo: testa in alto, petto indentro, schiena arrotondata e spalle e gomiti in basso, vita rilassata. Ad esempio, testa in alto e vita verso il basso, danno due direzioni. Quando alzi la testa, la spina dorsale si allunga in due direzioni, alto e basso. Arrotondando la schiena, si estende a destra e sinistra. La sensazione della forma del corpo è verso l'alto, verso il basso, a sinistra e a destra. Allunghi le braccia per arrotondare la schiena. Quindi ti senti esteso. Il corpo va verso l'alto attraverso la testa, e il resto del corpo si muove verso il basso. In questo modo puoi creare continuità usando direzioni opposte. Ora, se il corpo è ben coordinato attraverso la vita, allora il movimento è unificato.

BW: Torniamo allo studente principiante e alle persone che vogliono studiare taiji così da poter insegnare in una palestra o in un circolo, in una scuola o in qualsiasi ambiente dove i loro studenti taiji non saranno impegnati per lungo tempo nello studio ma vogliono sperimentare il taiji tradizionale. Queste istituzioni chiedono insegnanti certificati. Come risponderesti a questo bisogno?

YJ: È difficile dare una risposta semplice a questa domanda. La nostra Associazione ha lavorato duro per formare istruttori. Abbiamo un sistema di gradi e gli studenti studiano e sono esaminati per passare attraverso questi livelli. Lavorano duro per passare il primo livello, che richiede una certa accuratezza nell'esecuzione della forma 103. Per raggiungere il quarto livello e diventare istruttore certificato ci possono volere più di cinque o sei anni. Questo è l'approccio tradizionale.

D'altra parte, ci sono molti insegnanti che danno certificati in poco tempo. La nostra famiglia è sempre stata interessata a produrre la più alta qualità di istruttori. Ci sforziamo di mantenere i nostri standard e comunque rispondere a questa domanda. Abbiamo creato una accademia insegnanti per organizzare i nostri insegnamenti e ora stiamo sperimentando una forma breve di certificazione. Al Simposio inizieremo un programma di certificazione nella nuova forma Yang di 16 movimenti. Stiamo incoraggiando tutti gli altri stili a partecipare a questo tentativo e a produrre il loro proprio progresso di certificazione. Non sono sicuro se gli altri stili sono pronti, ma questo è il nostro obiettivo. Loro sono interessati, quindi penso che possiamo trovare una soluzione. Stiamo cercando di trovare una soluzione pratica con la speranza di stimolare l'interesse di questi nuovi insegnanti a continuare nello studio tradizionale. Abbiamo la mente aperta.

BW: Ho una domanda differente, che riguarda persone che stanno praticando taiji da molto tempo. Nell'invecchiare, a volte non praticano molto. Ho sentito alcuni dire che pensano al taiji più che praticare taiji. È importante continuare a praticare le forme fisiche?

YJ: Non importa quanto sei bravo, devi praticare. Mio nonno ancora pratica.

Ecco i passi per studiare taiji: Primo, praticare i movimenti finché diventano familiari. Passare poi dai movimenti che ti sono familiari alla comprensione dell'energia. Dopo che hai capito l'energia, hai raggiunto lo stadio dove la mente è chiara. Questo si chiama Shen Ming: Shen è spirito e Ming è chiaro. Non devi pensare alla coordinazione del corpo; il corpo l'ha già capita. Quando arrivi a questo punto, non hai bisogno di pensare, devi solo mantenere la mente al centro.

È come guidare una macchina. Quando la meccanica del guidare ti è familiare, semplicemente ti focalizzi su cosa vuoi fare. Se devi fermarti di colpo, non dici: "Ora alzo il piede destro e lo metto sul freno." Solo lo pensi e il corpo capisce e esegue il compito. In una situazione pericolosa dove la macchina inizia a scivolare, ti devi rilassare e mantenere centrato finché vedi che cosa deve essere fatto per risolvere il problema. Allora scegli un'azione e il corpo esegue la tua intenzione. È lo stesso nel taiji.

Il taiji è vivo e flessibile; non è immobile. Puoi essere rilassato quando fai spingere con le mani con un principiante, ma quando lo fai con qualcuno che ha più esperienza e abilità, la tua mente può non essere così calma. Se non capisci la sua energia, la tua mente perde il centro. Quindi il modo per continuare a migliorare è attraverso la pratica fisica. C'è un detto cinese: "Dietro una montagna, c'è ne è un'altra più alta." Gongfu significa l'abilità che sviluppi attraverso lo sforzo e il tempo che metti nell'allenamento. Quindi la pratica di un giorno è uguale al Gongfu di un giorno. Qualsiasi livello hai raggiunto devi continuare a praticare. C'è sempre qualcosa di più. Questa la ragione per cui a mio nonno piace dire: "il Gongfu; non finisce mai!"

Rigidità e morbidezza nel taijiquan della famiglia Chen

del Gran Maestro Chen Zhenglei

La rigidità e la morbidezza nel taijiquan sono state analizzate in dettaglio da Chen Changxing (陈长兴) e Chen Xin (陈鑫) nei loro scritti sul taiji. Tuttavia molti praticanti non riescono ad applicare i principi e tuttora usano la forza bruta nell'esercizio taiji dello spingere con le mani. Loro si oppongono con rigidità senza rendersi conto della "legge di natura che più solida è la tua base, più violento diventa l'attacco del nemico". Questo è contrario al principio del taiji di utilizzare la morbidezza per vincere la durezza e le interdipendenti relazioni esistenti fra durezza e morbidezza. Un principio fondamentale del taiji è quello di formare un cerchio perfetto internamente ed esternamente senza concavità o sporgenze. Vorrei ragionare su ciò che ho compreso sulla rigidità e morbidezza del taiji.

« Nessun inizio e nessuna fine può essere ravvisata in alcuna mossa, né alcuna traccia o modello di movimento da seguire. Questo accade quando si perviene al vero significato del taiji. »

Cos'è la durezza e la morbidezza nel taiji? "Durezza" è la potenza esplosiva, detta anche potenza elastica. Il meccanismo che genera questa potenza esplosiva deriva dal ruotare il corpo in rotazioni a spirale aventi come asse la vita per attivare il qi interno nel dantian. Questo tipo di potenza può essere ottenuta solo tramite un allenamento con posture aperte e rilassate e con movimenti morbidi e lenti. Può essere generata solo per mezzo del processo di liberarsi della rigidità per acquisire morbidezza al fine di attivare la naturale bio-energia prenatale – qi (il qi del dantian 气 沉 丹 田). Non è la forza muscolare postnatale che si vede normalmente. La "morbidezza" viene descritta nel Manuale del taiji come ottenibile tramite "un allenamento di lunga durata per convertire la durezza in morbidezza e per forgiare la morbidezza trasformandola in durezza. Solo quando la durezza e la morbidezza sono in equilibrio può mostrarsi lo yin e yang". Morbidezza non è soltanto essere sciolti e fiacchi. È una gentile spirale di forza ottenuta dopo che la rigidità è stata eliminata. Questi due tipi di forza costituiscono l'essenza del taiji. Non si ottengono facilmente senza una pratica diligente e perseverante per un lungo periodo di tempo.

Nella fase iniziale, si richiede al praticante d'eseguire le mosse del taiji con movimenti lenti e gentili. Molta gente non comprende il taiji ritenendolo "morbido, con mosse di fantasia senza pratica utilità e adatto solo ai vecchi". Per favore prendete nota che il requisito di movimenti lenti e gentili costituisce solo un metodo di allenamento, non l'obiettivo finale. In modo simile alla meditazione da seduti o alla posizione dello star ritti su un dito nello "One Finger Zen" o con l'allenamento dello "Spaccare la Pietra", si può acquisire una tremenda potenza combattiva tramite un allenamento caratterizzato da movimenti lenti e gentili.

Il primo passo nella pratica del taiji punta a liberarsi della rigidità e acquisire morbidezza. La forza goffa e la potenza bruta devono essere completamente riorganizzate. Per esempio, quando qualcuno solleva un oggetto pesante, utilizza la forza muscolare. Col tempo prenderà l'abitudine di flettere i muscoli per trasportare o sollevare oggetti pesanti. Flettere i muscoli in effetti produce forza bruta. Questo tipo di forza viene definito "forza goffa" in termini di taiji. Al contrario, la pratica del taiji richiede che il praticante inizi con il rilassamento e si muova in modo lento, graduale e gentile. Ciò perché solo questo tipo di movimento allunga i segmenti corporei per generare una potenza elastica al fine di attivare il qi interno fondamentale e colmare tutto il corpo di qi interno.

Come si può ottenere questo? Secondo Chen Xin (陈鑫) nel suo Manuale del taiji, "Solleva la sommità del capo e sprofonda il qi nel dantian. Incava il petto e fai scendere la vita. Lascia cadere le spalle e abbassa i gomiti. Rilassa la vita e arrotonda l'inforcatura delle gambe. Apri le anche e fletti le ginocchia. Concentra la mente e controlla il qi. Stira il corpo e allunga le braccia."

Sollevare la sommità del capo e affondare il qi nel dantian garantisce che il praticante si preoccupi di distendere il busto. Rilassare le anche e abbassare la vita allungherà il dorso. Far scendere le spalle lasciando cadere i gomiti e rilassando i polsi farà allungare le braccia distendendo le giunture delle spalle, gomiti e polsi. Aprire le anche e piegare le ginocchia allungherà l'apertura delle gambe. Non possiamo allungare le ossa, ma possiamo lavorare sulla distensione delle giunture. Attraverso la pratica della forma, poni attenzione a calmare la mente e il respiro; coordina il respiro con il movimento. Visualizza come il qi si muove in accordo con l'intenzione per distendere e allungare il corpo. Man mano che progredisci sentirai che il qi nel dantian è più abbondante e il corpo inizierà ad avere evidenti sensazioni di distensione, formicolio, affondamento e appesantimento.

Chen Zhenglei dimostra
le energie applicate nella
Spinta con le Mani: <https://www.youtube.com/watch?v=UpqNZ0c2Ocl>

Nel discutere sulla dinamica di durezza e morbidezza, dobbiamo esaminare il riferimento a yin/yang insito nel taiji. Dallo schema del taiji possiamo vedere che:

1. Lo schema del taiji che si vede di solito è costituito da un cerchio diviso in modo uniforme da una linea curva. Le due parti ricordano la forma di un pesce. Qualcuno si riferisce allo schema del taiji come al Pesce Yin/Yang. I due pesci yin/yang di eguali dimensioni formano lo schema senza fine del taiji. Il pesce yin rappresenta lo yin e la morbidezza; il pesce yang rappresenta lo yang e la durezza. Dalla coda del pesce yin la morbidezza inizia a crescere. Quando la morbidezza cresce fino al suo massimo, inizia ad apparire la coda del pesce yang segnalando l'inizio della durezza. Il primo passo nella pratica del taiji sta nel liberarsi dalla durezza per conseguire la morbidezza.

2. I cicli senza fine della creazione e della manifestazione dell'universo sono rappresentati nello schema del taiji con un cerchio. Lo schema mostra anche che yin e yang sono mutuamente dipendenti. L'occhio del pesce yin rappresenta yang e l'occhio del pesce yang rappresenta yin. Nella pratica del taiji ciò viene sperimentato come la presenza di morbidezza nella rigidità e rigidità nella morbidezza.

Chen Xin applicò lo schema dello yin/yang quando spiegava le applicazioni marziali: “Un praticante che ha una parte di yin e nove parti di yang viene detto un bastone rigido. Uno con due parti di yin e otto parti di yang viene detto uno zappatore. Uno con tre parti di yin e sette di yang è ancora alquanto rigido. Uno con quattro parti di yin e sei parti di yang può apparire assai abile. Ma solo quando uno raggiunge la perfetta suddivisione di cinque parti di yin e cinque parti di yang può essere definito un maestro di taiji.” Prima di aver conseguito il perfetto equilibrio di yin e yang, il modo di combattere è in effetti o pugilato morbido o pugilato rigido. Il vero taiji deve essere un perfetto equilibrio di morbidezza e durezza con la durezza inclusa nella morbidezza e la morbidezza inclusa nella rigidità. Questo perfetto equilibrio di durezza e morbidezza può essere ottenuto solo tramite il processo di trasformare la durezza in morbidezza, forgiando l'eccesso di morbidezza in durezza e rilassando l'eccesso di rigidità in morbidezza. Perciò, per comprendere la durezza e la morbidezza del taiji, bisogna prima di tutto capire perché questo sistema di combattimento si chiama taiji. Solo quando abbiamo compreso il vero significato del taiji possiamo iniziare a comprendere la durezza e la morbidezza del taiji come un sistema di arte marziale.

Questo sistema si chiama taiji perché incorpora le leggi naturali dello yin e yang. In ogni mossa, in ogni respiro e in ogni apertura e chiusura lo yang è incluso nello yin e lo yin è incluso nello yang. Quando lo yin cresce sino al suo massimo compare lo yang e quando lo yang raggiunge il suo massimo emerge lo yin. Yin e yang sono interdipendenti e inseparabili. “Apertura è yang e chiusura è yin. Colpire verso l'esterno è yang e condurre verso l'interno è yin. Nel taiji i movimenti di apertura sono effettuati senza rilasciare potenza esplosiva e i movimenti di chiusura sono eseguiti senza colpire. È in questo modo che viene costruito un grande potenziale di energia combattiva. Praticando in questo modo, ponendo attenzione a questi dettagli, ci si può attendere di ottenere la massima precisione e raffinatezza. Soltanto allora durezza e morbidezza si muoveranno all'unisono e il vuoto e il pieno coesisteranno in modo armonico. Nessun inizio e nessuna fine può essere ravvisata in alcuna mossa, né alcuna traccia o modello di movimento da seguire. Questo accade quando si perviene al vero significato del taiji.”

Le tecniche di mano sono suddivise in quattro tipologie yang:
Peng (☰), Lu (☷), Ji (☱) e An (☶)

Questo sistema di arte marziale si chiama taiji perché le sue tredici posizioni coincidono punto per punto con gli otto trigrammi del taiji e lo schema dei cinque Elementi. Le tecniche di mano sono suddivise in quattro tipologie yang: Peng (☰), Lu (☷), Ji (☱) e An (☶) in corrispondenza delle quattro direzioni cardinali Kan (☵), Li (☲), Zhen (☳) e Dui (☴); e quattro tipologie yin: Cai (☱), Lie (☲), Zhou (☳) e Kao (☶) in accordo con le quattro direzioni ordinali: Qian (☰), Kun (☷), Gen (☶) e Xun (☴). I passi si distinguono in avanti, indietro, a sinistra, a destra e al centro in relazione alla teoria dei cinque elementi: metallo (☱), legno (☳), acqua (☵), fuoco (☲) e terra (☷). Ogni mossa e ogni posizione può essere considerata come un'espressione di yin e yang. Pertanto questo sistema prende il nome di taiji.

Il maestro di quattordicesima generazione della famiglia Chen, Chen Changxing (陈长兴) discusse di durezza e morbidezza nei suoi Dieci Fondamentali del taiji (* 陈长兴太极拳论), “Potenza rigida consiste nel contrastare una forza di millecinquecento chili con quindicimila chili. Potenza morbida consiste nello sconfiggere quindicimila chili con millecinquecento chili. Uso della forza o uso dell'abilità è quello che distingue durezza da morbidezza. Durezza e morbidezza caratterizzano anche le applicazioni. Quando gli arti vengono caricati e il qi viene mostrato con una sostenuta solidità interna, viene considerata durezza. Quando il qi viene sostenuto internamente ed esternamente appare morbido e gentile, si tratta di morbidezza. Quando la potenza è dura, deve essere accompagnata dalla morbidezza, altrimenti la rotazione elicoidale e il movimento non saranno agili. Quando la potenza è morbida deve essere sostenuta dalla durezza, altrimenti la spinta e la pressione non saranno rapide. Solo quando durezza e morbidezza sono entrambe presenti supportandosi a vicenda è possibile eseguire in modo naturale applicazioni come aderire, avvolgere, legare, seguire, saltare, schivare, chiudere, abbassare, spingere, tirare, strizzare o premere. Perciò non è forse importante applicare durezza e morbidezza senza enfatizzare eccessivamente l'uno o

l'altro dei due aspetti?”

Ogni posizione nel taiji è il compimento del processo dalla morbidezza alla durezza. In termini di respiro e potenza, si esegue normalmente con una pronunciata espirazione per favorire l'emissione di potenza esplosiva. Il corpo si trova nello stato delle Sei Coordinazioni (六 合). Il movimento finale è in genere più veloce per mostrare la durezza. Da una posizione fissa alla prossima mossa, il processo a spirale e di chiusura viene eseguito con movimenti morbidi. In termini di respiro e potenza viene eseguito inspirando per accumulare energia. Le mosse sono più morbide e più lente nei movimenti di apertura.

« Questo non è vero soltanto per le arti marziali; è anche vero per tutte le cose del cosmo, così come accade qui sulla Terra. »

Il processo dalla morbidezza alla durezza e dalla durezza alla morbidezza si deve compiere con rotazioni elicoidali. Movimenti delle mani con cambi di direzione devono essere eseguiti con contrazione e ripiegamento. I passi in avanti e indietro devono essere eseguiti con rotazioni e girando. Apertura e chiusura, contrazione ed espansione devono succedersi con movimenti continui e privi di soste. Intenzione ed energia devono essere mantenute sincronizzate così che la contrazione sia anche espansione e l'espansione sia anche contrazione. Questo non è vero soltanto per le arti marziali; è anche vero per tutte le cose del cosmo, così come accade qui sulla Terra.

Metodi di base per la pratica, conferenza del Gran Maestro Yang Jun nel corso del seminario tenuto a Ribeirão Preto, Brasile – novembre 2013

trascrizione di Paula Faro e Angela Soci, Revisione di Edward Moore

La pratica del taijiquan si basa normalmente su cinque diversi punti o metodi. Questi punti sono: i passi (步 Bù), l'impostazione del corpo (« Shēn), le tecniche di mano (手 Shǒu), i metodi (法 Fǎ) e lo spirito (神 Shén). Questi punti sono molto utili nell'apprendimento del taijiquan e anche per correggere i movimenti nel corso del tempo. Per fare progressi nell'arte del taijiquan e coglierne il suo aspetto più profondo dobbiamo anche comprendere alcune delle teorie di base. I due pilastri che costituiscono le fondamenta del taijiquan della Famiglia Yang sono: la teoria dello yin/yang e i dieci principi essenziali di Yang Chengfu.

« Per fare progressi nell'arte del taijiquan e coglierne il suo aspetto più profondo dobbiamo anche comprendere alcune delle teorie di base. »

YIN E YANG

La prima teoria fondamentale è la teoria dello yin e yang. Tutto quello che noi facciamo nel taijiquan può essere collegato allo yin e yang. L'idea dello yin e yang può apparire astratta, ma nel taijiquan il concetto viene applicato in modo molto pratico. Il significato sta nel confronto fra cose che sono agli opposti. Un esempio classico di yin e yang è l'immagine del sole che illumina il lato di una collina. Un lato della collina si troverà in ombra mentre l'altro sarà illuminato. Nella teoria yin/yang il lato in ombra è yin mentre quello al sole è yang. La pratica del taijiquan contiene numerosi opposti che possono essere interpretati nell'ottica dello yin e yang. Per esempio: le posizioni contengono movimenti che vanno verso l'alto o verso il basso. Ci possono anche far avanzare o arretrare e andare a destra o a sinistra. Molte tecniche hanno movimenti di apertura e chiusura. Su/giù, avanti/indietro, destra/sinistra e apertura/chiusura possono essere tutti visti come differenti manifestazioni dello yin e yang.

L'idea di yin e yang si può anche applicare a differenti modi di praticare il taiji. Per esempio certe volte pratichiamo in modo yin, quando pratichiamo stando fermi in piedi (zhan zhuang). Una pratica che è più lenta o quieta (静 Jing) può essere considerata più yin. La pratica in movimento (动 Dòng) è più yang. Una pratica lenta si può anche tradurre come "quiescente". Nel taijiquan della Famiglia Yang la pratica quiescente può assumere tre forme: da seduti, in piedi e da sdraiati.

Generalmente noi riteniamo che i movimenti yin siano morbidi, di controllo e vuoti, mentre i movimenti yang siano forti, con emissione d'energia e pieni. In ogni tecnica vi è una fase yin, finalizzata ad immagazzinare energia, seguita da una fase yang che si concentra sul riversare sull'avversario l'energia immagazzinata. Durante il movimento l'idea di yin e yang si può anche riferire al peso, cui talvolta ci si riferisce come "vuoto" e "pieno". Passo dopo passo dapprima impariamo a riconoscere la relazione yin/yang all'interno di noi stessi nel corso delle forme, posizioni e sequenze. Nello stadio successivo di apprendimento, nella spinta con le mani, noi utilizziamo idee e metodi simili, ma estendendo il concetto di yin e yang includendo anche un'altra persona. Nella pratica individuale l'obiettivo della nostra attenzione siamo noi stessi. Nella spinta con le mani l'attenzione deve riguardare lo stato di equilibrio con l'altra persona.

« Quando yin e yang si scontrano, ciò crea tensione. Poiché lo yang si muta in yin la tensione diviene rilassamento. Questo può accadere nello spingere con le mani. Il conflitto si trasforma in equilibrio. »

Nel taijiquan, ci sono principalmente tre modi per comprendere il concetto di yin e yang. Il primo è quello di unità/interdipendenza. Questo vuol dire che lo yin non può esistere senza yang e viceversa. Un esempio di ciò è che senza aver immagazzinato energia questa non può essere rilasciata contro un avversario. Nelle forme in generale si può vedere che i movimenti yin di immagazzinamento dell'energia precedono quelli yang volti a colpire con emissione d'energia. Questa è la natura interdipendente e unitaria dello yin e yang.

Il secondo modo per afferrare il concetto di yin/yang è la dinamica di conflitto e contrapposizione. In questo caso yin e yang sembrano litigare fra loro. Quando yin e yang si scontrano, ciò crea tensione. Poiché lo yang si muta in yin la tensione diviene rilassamento. Questo può accadere nello spingere con le mani. Il conflitto si trasforma in equilibrio. Questo è un esempio di yin e yang applicato al conflitto e all'equilibrio.

Il terzo aspetto della relazione yin/yang è il processo di trasmutazione. Quando qualcosa diventa estremamente yang allora si muterà in yin. Per esempio, se si sposta il peso tutto all'indietro, a quel punto sarà necessario spostarlo in avanti. Se ci si muove tutto a sinistra bisognerà spostarsi a destra e quando si va tutto a destra, si dovrà poi andare a sinistra. Quando qualcosa diventa yin all'estremo, rapidamente si trasformerà in yang. Yin e yang sono inseparabili. Essi si rinforzano mutuamente.

I DIECI ESSENZIALI DI YANG CHENGFU

Nella nostra famiglia i dieci principi essenziali sono molto importanti nell'apprendimento del taijiquan. Questi principi sono stati insegnati fin dai primi inizi del taijiquan. Essi sono stati definiti e pubblicati da Yang Chengfu. Sono un riferimento costante per il praticante di taijiquan. Sia che siamo in fase di apprendimento delle forme, o lavorando per progredire più a fondo nell'arte molti anni dopo, i dieci essenziali sono un riferimento indispensabile nella nostra pratica.

Ci sono tre modi per interpretare ciascuno dei dieci essenziali. Questi sono: la postura del corpo, il metodo e la mente/spirito. Per esempio consideriamo il terzo principio: "Rilassare la vita". Se lo si vede dal punto di vista della "postura corporea" significa che dobbiamo evitare di far sporgere la parte inferiore del dorso per ottenere la posizione correttamente rilassata mentre pratichiamo. Questo principio può anche essere considerato dal punto di vista del "metodo". Se non si rilassa la vita diventerà difficile gestire l'energia di un avversario rimanendo radicati. Nella prospettiva "mente/spirito", rilassare la vita consente di far scendere il qi, che aiuta a calmare e rasserenare la mente nel corso della pratica.

TECNICHE DI VITA

Le tecniche di vita sono una parte importante nella pratica del taijiquan. In generale la vita deve essere flessibile così da poter coordinare l'energia fra le gambe e la parte superiore del corpo. Ci sono tre metodi di base di rotazione della vita: orizzontale, verticale e figura a otto. La rotazione orizzontale muove a destra e a sinistra. La rotazione verticale della vita muove in su e in giù e la figura a otto combina insieme la rotazione orizzontale e verticale. L'energia proviene dalla radice, si sviluppa nelle gambe e da lì viene inviata dalla vita alla parte superiore del corpo. La vita può essere utilizzata per guidare braccia e gambe.

Per utilizzare la vita le tre parti del corpo devono essere coordinate. La parte inferiore (le gambe) deve essere pesante, la parte media (la vita) deve essere flessibile e la parte superiore del corpo deve essere rilassata e distesa. La vita coordina e controlla i movimenti del corpo in modo che risultino unificati e precisi quando si rilascia l'energia. Questo vuol dire che la vita muove le braccia e anche controlla la loro posizione e rotazione.

METODI DELLA PARTE SUPERIORE DEL CORPO

La parte superiore del corpo si muove in quattro modalità.

1. Circolare: il movimento orizzontale della vita conduce le braccia.
2. Oscillante: il movimento orizzontale della vita fa dondolare le braccia avanti e indietro come una frusta.
3. Rotatorio: le braccia ruotano mentre ruota la vita. Questo si può paragonare all'ingranamento di ruote dentate.
4. Combinazione di moto circolare e rotatorio.

Ci sono molti modi per esercitare la connessione vita-braccia

1. Oscillare le braccia. Ci sono due modi diversi di oscillazione.
 - a. Oscillazione sincrona: ruotare la vita e far oscillare le braccia in modo tale che vita e braccia inizino insieme e finiscano insieme nello stesso momento.
 - b. Oscillazione asincrona: la vita anticipa leggermente le braccia sia quando inizia che quando si ferma. Dopo che la vita si ferma, le braccia proseguono ancora un poco prima di fermarsi.
2. Ruotare vita e polsi insieme. Vita e polsi ruotano insieme con un movimento sincronizzato.

3. Ruotare vita e polsi mentre le braccia oscillano. La vita controlla il rilascio dell'energia. Può essere sincronizzato o no.

In questi esercizi i movimenti sono fisicamente controllati dalla vita, ma guidati dalla mente. La vita conduce le braccia nella posizione corretta e inoltre rilascia l'energia.

TECNICHE DI PASSI

Nel taijiquan della Famiglia Yang, le nostre tecniche di passi in generale seguono lo schema di un piede allineato nella direzione frontale e l'altro rivolto verso un angolo. Questo viene tradizionalmente chiamato Dīng Bā Bù (丁巴步), cioè "passo da un otto e un chiodo" perché un chiodo è dritto e il carattere cinese per il numero otto è diretto diagonalmente. Il peso deve cadere nel punto della "fontana gorgogliante" che si trova vicino al centro dell'avampiede. L'interno delle cosce deve essere leggermente ruotato verso l'esterno e le ginocchia devono essere allineate lungo la direzione indicata dal piede corrispondente. Noi abbiamo due passi di base: la posizione dell'arco e quella vuota. Ci sono anche alcuni altri tipi di passi che vengono utilizzati meno frequentemente, come la posizione bassa in "Premere in basso", i passi laterali da granchio in "Mani come le nuvole" e le posizioni su una sola gamba nel "Gallo d'oro".

Ci sono tre punti fondamentali relativi al modo di camminare nel taijiquan della Famiglia Yang. Il primo punto è che dovrete camminare come fa un gatto. Un gatto cammina lentamente e con cautela in un modo coordinato. Per fare un passo dell'arco come farebbe un gatto, prima tocca il terreno il tallone, poi il punto della fontana gorgogliante e per ultime le dita del piede. Dopo che le dita toccano il terreno il ginocchio inizia gradualmente a flettersi. Il secondo punto è che dovrete camminare come su una lastra di ghiaccio. Fate i passi con molta attenzione per evitare di rompere il ghiaccio. Non appoggiate il piede in modo brusco. Il terzo punto è simile: camminate come su un terreno fangoso. Appoggiate i piedi con cautela in modo da non provocare schizzi. Ogni passo è lento, continuo e senza strappi.

RIMANERE RADICATI

Come possiamo mantenere una sensazione di radicamento nel taijiquan? Abbassando il qi. Inoltre c'è un metodo per coordinare entrambe le gambe in modo che l'energia sia radicata. Questo viene detto Dēng/Chēng (撑). Dēng/Chēng vuol dire spingere e sostenere. In un passo dell'arco la gamba posteriore spinge e quella anteriore sostiene. Entrambe le gambe devono dare la sensazione di radicamento con il peso concentrato nei punti della fontana gorgogliante.

POSTURA DEL CORPO

Sebbene il taijiquan della Famiglia Yang abbia numerosi movimenti diversi, tutti quanti condividono un metodo simile per quanto riguarda la corretta postura del corpo. Ad esempio, in ciascun movimento dobbiamo avere la stessa sensazione nella schiena: che è aperta lungo le quattro direzioni. Questo vuol dire che la schiena deve sentirsi leggermente estesa lungo la colonna, il che deriva dal sollevare la sommità del capo e affondare la vita. deve sentirsi estesa anche da destra a sinistra, come risultato dell'estendere le braccia e tirare leggermente le spalle. I principi di base per la postura del corpo sono:

1. Rilassare la vita.
2. Far scendere in basso le spalle e i gomiti.
3. Aprire la schiena in quattro direzioni.

È necessario comprendere i metodi e anche controllare le sensazioni. Questo aiuta a capire se ci si trova nella posizione corretta. La postura del corpo, come tutto quello che facciamo, segue la regola dello yin e yang. Se c'è qualcosa che va verso l'alto, ci deve essere qualcosa che va verso il basso affinché ci sia equilibrio. Se qualcosa va a sinistra ci deve anche essere qualcosa che va a destra. Il fondo schiena (coccige) deve trovarsi equilibrato al centro. Il centro non è la stessa cosa del punto di mezzo. Il centro è il punto di equilibrio: Zhōng (-)

I PASSI

Ci sono cinque tipi di passi, o lavoro di gambe, nel taijiquan della Famiglia Yang.

1. Passo avanti. 丁巴 Jin bù
2. Passo indietro. 丁巴 Tui bù
3. Guardare a sinistra. 丁巴 ~ Zuǒ gù: fare attenzione/attivare la percezione periferica.
4. Guardare a destra. 丁巴 Yòu pàn: fare attenzione/attivare la percezione periferica.
5. Centrato e in equilibrio. - 丁巴 Zhōng ding: stabilità.

TECNICHE DI MANO

Le tre tecniche principali di mano nel taijiquan della Famiglia Yang sono:

1. Palmo: le dita del palmo devono essere leggermente estese, con un po' di spazio fra un dito e l'altro. Le dita sono un po' curve.
2. Pugno: il pugno deve essere squadrato e pieno. Il pollice è piegato sopra l'indice e il medio. Il fronte del pugno è verticale e guarda in avanti. Il palmo del pugno guarda sul lato così che il pugno sia ritto. Il pugno può anche essere usato per colpire col dorso e anche le nocche possono essere utilizzate, come accade nel caso del "Colpire le orecchie con pugni gemelli".
3. Mano a uncino: tutte le punte delle dita si toccano. L'uncino è ricurvo verso l'interno. L'uncino può essere utilizzato per colpire, deviare e anche controllare. Uno stile diverso di uncino viene adottato dalla mano destra nella tecnica di "Ago in fondo al mare".

ENERGIA E TECHNICHE

Dal punto di vista dell'arte marziale ci sono due punti fondamentali: energia e tecnica. L'energia che utilizziamo nel taijiquan si basa sullo yin e yang, che possono anche essere descritti come morbido e rigido. L'energia del taijiquan deve contenere insieme yin e yang per essere completa. Nel taijiquan, l'energia vigorosa deriva dall'unificazione di tutto il corpo. Per poter unificare tutto il corpo dobbiamo essere Sōng. Dobbiamo essere rilassati ed estesi. Per avere un'energia vigorosa bisogna prima possedere un'energia morbida. Per essere morbidi dobbiamo rilassarci.

Come ci possiamo rilassare correttamente? Il rilassamento può essere difficile da definire, ma possiamo più facilmente evidenziare ciò che non dobbiamo fare: non essere rigidi e inoltre non essere flaccidi. Il taijiquan possiede dei metodi specifici per ottenere la condizione di Sōng. Veramente non vogliamo che i nostri muscoli siano rigidi, ma anche non vogliamo avere una postura vuota e fiacca. Il modo per rilassarci in modo corretto è quello di estendere leggermente i tendini così che il corpo provi una sensazione come se fosse una molla flessibile. Quant'è la corretta entità dell'estensione? Dipende da quanto velocemente ci si sta muovendo. Nella forma a mani nude i movimenti sono lenti, per cui sarà necessaria una minore quantità di estensione dei tendini. Nel corso dei metodi di allenamento più veloci la quantità di estensione deve essere aumentata per mantenere unificato il corpo. Nello spingere con le mani il processo di estensione dipende anche da quello che l'avversario ci dà.

Un utile esercizio per comprendere qual è la giusta quantità di estensione richiede la presenza di un partner. Restare in piedi nella posizione dello Zhàn Zhuāng (站桩) con le gambe disposte nella posizione del cavaliere, le braccia arrotondate e i palmi rivolti all'interno. Il vostro partner spinge sui vostri polsi. Le vostre braccia devono essere flessibili. Tutte le volte che sentite la spinta, lasciate che le braccia si muovano come una molla senza resistere alla spinta. Quando la spinta rientra le vostre braccia devono tornare alla posizione iniziale. Il vostro compagno può variare la velocità e la frequenza della spinta per saggiare il vostro rilassamento ed estensione tendinea. Lasciate che le vostre braccia si muovano con leggerezza senza contrastare il movimento, ma tornando ogni volta alla posizione estesa di partenza. Il vostro compagno può anche spingere in basso sui polsi o in alto sui gomiti. Questo metodo può aiutare per allenare la corretta tecnica di Sōng (combinazione di estensione e rilassamento) nel taijiquan.

OBIETTIVI NEL CORSO DELLA PRATICA

Quando si pratica il taijiquan, ci sono due obiettivi principali da tenere a mente. Il primo è che dobbiamo essere radicati, in equilibrio e stabili, sia nel corpo che nella mente. Il secondo è che abbiamo bisogno di un'energia unificata di tutto il corpo. Come possiamo essere stabili e avere anche un'energia corporale unificata? Seguendo il metodo di abbassare il centro del nostro corpo. Rilassare la parte superiore del corpo e affondare il qi nel dantian. La parte superiore del corpo diviene leggera, la vita diventa flessibile e la parte bassa del corpo diventa pesante e stabile. Dobbiamo essere morbidi e rilassati. Non contrastate un avversario. Il contrastare produce perdita di equilibrio. Neutralizzate l'avversario e rimanete radicati. Affondate il qi nel dantian e mantenete un respiro profondo e rilassato.

Il tipo di rilassamento utilizzato nel taijiquan si chiama "Sōng" (松). Questo vuol dire che sciogliamo ed estendiamo le articolazioni per connettere insieme tutto il corpo. Il rilassamento dinamico è il punto di maggior importanza nel taijiquan, pertanto deve essere tenuto in considerazione con molta attenzione. Tutto nel taijiquan si riconduce a questo metodo.

Posizioni, metodi e tecniche fondamentali nel taijiquan stile Wu/Hao

del Gran Maestro Zhong Zhenshan

Praticare la forma è la base del taijiquan tradizionale. In generale, “l’inizio dell’apprendimento richiede un’istruzione personale ma la padronanza della forma dipende dal vostro incessante impegno”. Impariamo dall’esperienza delle precedenti generazioni, che ci hanno insegnato a evitare ulteriori digressioni. Quando impariamo la forma, le posizioni vanno eseguite in modo preciso ed è anche necessario comprendere la funzione e lo scopo di ogni movimento. Imparare la forma è facile ma è difficile correggerla e perfezionarla e, col passare del tempo, può risultare difficile correggere le cattive abitudini sviluppate all’inizio. Gli allievi dovrebbero quindi praticare ogni giorno e osservare i compagni per rilevare e correggere al più presto qualsiasi problema.

Nel taijiquan si esegue ogni movimento in modo naturale e senza ostentazione. Ogni postura è una parte della meravigliosa arte che è il taijiquan. Durante la pratica quotidiana mostrate lo spirito e dimostrate la vera natura del taijiquan; collegate le posizioni con movimenti dolci, lenti, circolari, uniformi e costanti. I movimenti dovrebbero avere un flusso continuo. Quando la forma richiede calma, dovrete essere solidi come una montagna e mantenere una calma compostezza con una postura correttamente equilibrata. Quando la forma richiede agilità, dovrete muovervi come un fiume incessante, mostrando un volto regale e una posizione eroica. Perseguite la quiete durante il movimento e vice versa. Durante tutta la forma mostra lo spirito e lo Yi (mente).

Il taijiquan è un metodo completo di apprendimento sviluppato dal duro lavoro di diverse generazioni di maestri. Ha attraversato tante rifiniture e trasformazioni prima di giungere allo stile attuale. Molti stili enfatizzano lo stesso insegnamento: “la pratica della forma è identica allo spingere con le mani (tuishou), e spingere con le mani è uguale alla pratica della forma; entrambi seguono gli stessi principi.” Durante la pratica quindi assicurati che “tutte le parti del corpo siano collegate.” “Dai piedi alle gambe e alla vita sono connesse dallo stesso Qi”. Devi anche usare Yi (la mente). “Usa la mente ovunque” e “comprendi il principio di ogni movimento”. Durante il tuishou, rimani connesso con il tuo opponente: “segui i movimenti del compagno, non perdere il contatto e non resistere”, “mantieni il contatto con entrambe le mani e con il Qi unificato che circola in tutto il corpo”. Presta particolare attenzione a seguire il punto di contatto dell’opponente con la mente (Yi). “Usa Yi per muovere Qi, non utilizzare la forza”.

Durante l’allenamento ricorda che “Il taiji è il tuo intero corpo, tutto il corpo è taiji, e tutto il corpo diviene una palla riempita dal Qi” rafforzando lo spirito all’interno e restando sereno all’esterno.” “Lo spirito dovrebbe essere nascosto”, e devi “rimanere calmo”, “usare lo Yi”, ed essere “connesso in ogni parte del corpo”. Il nostro obiettivo è la battaglia per l’“integrità”.

L’arte del taijiquan include la teoria dello Yin/Yang. Yin e Yang appaiono nel movimento e nella quiete, apertura e chiusura, vuoto e pieno, inspirazione ed espirazione, come anche immagazzinare ed esplodere, su e giù, sinistra e destra, piegarsi in avanti e indietro, avanzare e indietreggiare. Comprende cose tra loro opposte ma interdipendenti. La relazione tra Yin e Yang dovrebbe essere: “Yin e Yang si alimentano l’uno dall’altro”, “lo Yin resta vicino allo Yang e viceversa”. Il *taiji Treatise* di Wang Zongyue dice: “È necessario comprendere il principio del taiji.”

Wang Zongyue afferma “Lo Yin e lo Yang dovrebbero essere in armonia; è allora che comprendi l’energia.” “La comprensione dell’energia” è un obiettivo importante nella padronanza del taijiquan. Se non percepisci l’energia è facile trovarti in doppio peso e di conseguenza diventerai rigido e potrai essere facilmente manipolato dal tuo opponente. Quando afferi l’energia, puoi perfezionare le tue capacità a ogni pratica e allora sarai in grado di “perseguire i desideri del cuore” e “comprendendo l’energia, realizzare lo spirito più elevato”. Sono due livelli molto diversi. Nel corso della trasformazione, devi comprendere il taiji e la teoria dello Yin e dello Yang e praticarli giudiziosamente.

Il taijiquan ha dei requisiti specifici per ogni parte del corpo. In pratica, ci sono prerequisiti posturali e inoltre requisiti diversi, tutti collegati tra loro, per le posizioni, per i movimenti delle mani e degli occhi, le azioni, il respiro e la consapevolezza. Queste caratteristiche seguono strettamente i principi del taijiquan. Dopo un lungo periodo di allenamento e pratica gli allievi possono raggiungere un livello dove appaiono circolari e pieni, armoniosi, rilassati e vitali. A questo stadio, l’energia interna è agile, fluisce liberamente e può facilmente modificarsi. A questo punto, il corpo diviene flessibile e lo spirito si solidifica, l’interno e l’esterno sono tra loro coordinati, il morbido contiene il duro e tutti gli elementi sono in armonia e perfettamente squisiti.

Queste tecniche sono raggruppate come “metodi posturali” nel taijiquan stile Wu/Hao:

1. **Eleva la sommità della testa e lascia cadere l’inforcatura**

Solleva la sommità della testa. Spingi leggermente la testa verso l’alto, come se la cima fosse appesa a un filo. La testa è dritta e non dovrebbe inclinarsi di lato. Fai rientrare il mento, la lingua tocca il palato, rilassa il collo e mantienilo dritto. Sollevare la sommità della testa mantiene dritta la schiena e rilassa i muscoli circostanti. La testa

contiene il cervello, che controlla il ragionamento, e il cervelletto, che controlla i movimenti; il cervello guida lo spirito e controlla tutto il corpo. Quindi “tutto il corpo diventa leggero con la sommità della testa sospesa”. Quando riuscirai a elevare lo spirito non dovrai più preoccuparti di essere lento e pesante”.

Solleva il perineo, serra le natiche e arrotonda l'inforcatura; in altre parole “fai cadere l'inforcatura e avvolgi le anche” anche detto “energia vita-inforcatura” o “la vita che ha origine dalla vita”. La vita è l'asse dei quattro arti, mantiene l'equilibrio e fa circolare l'energia interna. Resta “attivo nella vita” e “concentra sempre l'attenzione sulla vita”. Arrotonda la vita, lascia andare l'inforcatura” e “lascia andare la vita, solleva l'inforcatura sono tante varianti della “energia vita-inforcatura”.

Appena la vita e l'inforcatura divengono flessibili potrai gestire l'energia dell'opponente con tecniche cedevoli e avvolgenti e sarai in grado di girarti agevolmente e di reagire a ogni improvvisa variazione. È dalla vita che proviene l'immagazzinamento ed esplosione dell'energia. “La vita è un arco” e dovrebbe essere elastica. “Il punto focale è che si modifica dentro il torace e la vita e non dall'esterno”. Tutte le azioni iniziano quindi con la vita e sono seguite dai quattro arti: si chiama “il dominio della vita”. Quando muovi la vita concentrati su far cadere l'inforcatura e avvolgere le anche.

2. Incassa il torace e arrotonda un po' la schiena

Nel taijiquan trattenere il torace e arrotondare la schiena significa nascondere il torace. Non è né sporgere né tirare indietro che fa inarcare la schiena bensì spingere appena indietro la spina dorsale. “Muovendoti, lascia fluire il Qi lungo la schiena nel profondo della spina dorsale.” Se riesci a incassare il torace riuscirai ad arrotondare leggermente la schiena. Usa la mente (Yi) senza utilizzare la forza. Segui il principio dell'uso della mente e non manifestare forza all'esterno. In caso contrario distruggerai la natura del principio del taijiquan e inoltre non riuscirai a mantenere la schiena eretta ed esprimerai punti deboli nella forma.

3. Mantieni l'osso sacro al centro

Il taijiquan richiede che il corpo “resti in piedi come una scala e si muova come una ruota”. Stai in piedi con il corpo rilassato e saldo: solo allora sarai in grado di mantenere gli otto angoli. Mantieni una linea retta dalla testa lungo tutto il corpo fino al perineo (Huiyin). Solleva la testa e mantieni il peso del corpo equilibrato conservando, nelle diverse direzioni, la linea retta durante le rotazioni del corpo. Mantieni la spina dorsale e l'osso sacro al centro e il corpo rimarrà eretto. Consenti al Qi di circolare dolcemente nei Meridiani Vaso Concezione (Ren) e Vaso Governatore (Du) impedendo al corpo di inclinarsi in avanti, flettersi indietro e inclinarsi ai lati. Se perdi il centro potrai facilmente essere manipolato dagli altri e perdere l'equilibrio. Questa tecnica ti aiuta a restare saldo e agile e ti fa apparire aggraziato e capace di reagire rapidamente.

4. Affonda le spalle e fai scendere i gomiti verso il basso

Lascia andare le spalle facendole scendere verso il basso per aprire le articolazioni in modo che entrambe le braccia possano agilmente ruotare. Fai cadere i gomiti facendoli estendere verso il basso. Non puntare i gomiti al tuo opponente salvo in colpi di gomito. Rilassando i gomiti e lasciandoli cadere in basso l'energia resterà trattenuta all'interno del corpo e questo ti aiuterà ad affondare il Qi e ad aumentare la forza quando estendi o ritrai le mani.

5. Ruota i palmi delle mani e fai sedere i polsi

Ruotare i palmi e far sedere i polsi significa che i polsi ruotano insieme ai palmi in un movimento circolare. Usa la mente se non appare alcun moto circolare: il polso, gomito, spalla, vita, anca (kua), ginocchio e caviglia seguono tutti un moto circolare. Questi movimenti circolari, collegati al respiro, massaggiano gli organi interni consentendo al sangue e al Qi di fluire in una spirale attraverso i meridiani e il corpo interno ed esterno opereranno all'unisono in modo circolare. Tutti questi movimenti circolari sono controllati dalla mente (Yi) e non dalla forza, sono guidati dalla vita e manifestati dai polsi. Le dita dovrebbero essere leggermente flesse, i polsi dovrebbero essere seduti e saldi e non deboli o rigidi. Potrai così raggiungere lo stato di vuoto, rilassato, circolare e agile e riuscirai a trasformare i movimenti da circolari a diretti. “Cerca la linearità nel curvo”, “incamera ed esplodi”.

6. Affonda il Qi nel dantian

Affondare il Qi nel dantian vuol dire che l'addome diventa sia pieno che vuoto, consentendoti di affondare il Qi dalla parte superiore del corpo al dantian. Contemporaneamente usa la tecnica del “lasciar andare l'inforcatura” per immagazzinare il Qi dalla parte inferiore del corpo al dantian. Ora l'intero corpo diviene leggero e agile mentre solo il centro resta pesante. Devi concentrare al massimo la mente a “conservare lo yi nel dantian”. Nel taiji il respiro è diverso dal respiro standard: nello stile Wu/Hao la respirazione utilizza l'addome al contrario del respiro consueto. Contrarre l'addome nell'inspirazione corrisponde al chiudere, coltivare, essere vuoto; espandere l'addome nell'espiazione corrisponde ad aprire, emettere ed essere pieno. A ogni espiazione e inspirazione c'è apertura e chiusura, pieno e vuoto.

Questa tecnica respiratoria è stata sviluppata nell'auto-cura cinese come un modo per migliorare la salute ed è conosciuto come “sputare e lasciar entrare”; aumenta la capacità polmonare e massaggia gli organi interni durante il movimento del diaframma e inoltre rafforza gli organi interni e incrementa le loro funzioni. Si dovrebbe seguire

quindi il respiro addominale durante la pratica della forma o durante lo spingere con le mani. All'inizio va bene usare il respiro regolare ma quando i principianti acquisiscono maggiore familiarità con la forma dovrebbero praticare la tecnica del respiro addominale. Senza questa tecnica, non saranno in grado di sentire e capire l'apertura e la chiusura, il pieno e il vuoto, immagazzinare ed emettere. Inoltre non possono armonizzare il corpo e progredire allo stadio nel quale "Il Qi scorre in tutto il corpo e non ristagna". Le tecniche avanzate di colpi utilizzano questa tecnica: "nell'inspirazione puoi facilmente sollevare e sradicare l'opponente; nell'espirazione dovresti affondare naturalmente e allontanare l'opponente". La salute trae un estremo beneficio con la canalizzazione del Qi e con le tecniche di "sputare e lasciar entrare".

7. Cambiamento di Direzione dell'Energia Interna

Il taijiquan non riguarda le forme interne ma i metodi interni e la tecnica si esprime attraverso la forza dissimulata e non espressa all'esterno. Ci sono molti movimenti diversi delle mani ma è necessario gestirle con l'energia interna e trasformare il vuoto dal pieno e l'apertura dalla chiusura. L'energia interna si definisce "all'interno, non esterna". È richiesto un lungo periodo di allenamento ad usare la mente (Yi) nel coordinare il respiro e le azioni con lo spirito e la concentrazione, per arrivare a sviluppare un'energia pesante ma al contempo agile. Questo potere contiene il duro nel morbido – proprio come un ago nascosto dentro un batuffolo di cotone. Quest'energia si propaga "dalla vita attraverso la spina dorsale, si diffonde in entrambe le spalle e si manifesta alle dita"; "oltrepassati i palmi, fluisce alle dita".

Nel generare forza, dobbiamo "connetterci dal piede alla gamba, alla vita, armonizzati dallo stesso Qi". Tutto il corpo è quindi coordinato durante la pratica del taijiquan o dello spingere con le mani. L'energia interna si muove in due percorsi diversi quando si avvanza e si indietreggia, e armonizza l'intenzione interna con le forme esterne. Durante tali movimenti, apri nell'espirazione, estendi, riempi ed esplodi. Questa energia si diffonde in alto dal dantian alla schiena, spalle, braccia e gomiti fino ad arrivare ai polsi e alle dita. L'energia si propaga anche in basso dal dantian alle anche (kua), gambe, ginocchia, piedi fino ad arrivare alle piante e alle dita dei piedi. Chiudere è inspirare, indietreggiare, vuoto, incamerare; l'energia si propaga nelle direzioni opposte: inizia dalle dita delle mani e dei piedi e si raccoglie nel dantian. Questi due percorsi di propagazione sono conosciuti come "cambiamento di direzione energetica"; l'energia cambia da vuoto a pieno e da aperto a chiuso. Ricorda "Vuoto non significa senza forza ma contiene in sé il moto sempre pronto all'azione; pieno non significa completamente serrato, lo spirito rimane concentrato". Prepararsi significa predisporre all'azione, restare concentrato con serena attenzione. Tutte queste tecniche si basano sulla mente (Yi). Focalizza lo sguardo dove è diretta la mente e l'energia a questo punto "si esprimerà con lo spirito". Il taijiquan richiede che lo sguardo segua sempre il movimento della mano dominante e che sia solenne, agile, potente e non spento. "Lo spirito è all'interno". È nascosto e non espresso all'esterno.

8. Usa l'intenzione (Yi), non la forza

Il taijiquan richiede che la respirazione e i movimenti siano controllati dalla mente: usa l'intenzione e non la forza. Eleva la sommità della testa spingendola leggermente verso l'alto. Punta la mente alla sommità della testa ed eleva lo spirito. L'osso sacro rimane al centro e mantiene il corpo allineato. Incassare il torace e arrotondare appena la schiena ti consente di agire con naturalezza e di essere pronto a qualsiasi cambiamento. Lasciar andare l'inforcatura e avvolgere l'anca aiuta a concentrarsi sull'area della vita e ti mantiene in equilibrio. Affonda le spalle e fai cadere i gomiti verso il basso, ruota i palmi delle mani e fai sedere i polsi. Segui la flessione o l'estensione dell'opponente o la ricerca del retto all'interno del curvo; tutte queste tecniche seguono tutte la guida della mente per cambiare adeguatamente. Separa il vuoto e il pieno, affonda il Qi nel dantian e cambia la direzione dell'energia. Permetti al corpo di aprirsi e di chiudersi in armonia, sincronizza la parte superiore e inferiore del corpo, armonizza l'interno e l'esterno – tutte queste tecniche sono guidate dalla mente.

I movimenti del taijiquan e tutti questi principi sono governati dalla mente (Yi) e non dalla dispersione dell'energia. Ricorda di non usare la forza bruta o Qi. "Chi si concentra sul Qi non svilupperà forza, chi coltiva il Qi sviluppa vera tempra". "Coltivare il Qi" significa con la guida della mente, praticare il respiro addominale con inspirazione ed espirazione profonda, lenta, costante e lieve. "La mente come il comandante, il Qi come lo standardo", "Usa la mente per guidare il Qi". La mente (Yi) è sempre il principale leader nel taijiquan. Realizza prima l'intenzione, poi il respiro e l'energia inizierà a fluire avanti e indietro. Infine il corpo darà inizio al movimento.

Applica i principi fondamentali citati quando pratici il taijiquan o lo spingere con le mani. Seguendo queste tecniche per lunghi periodi di tempo potrai progredire nel taijiquan e migliorare le tecniche di colpi. Potrai anche migliorare la salute e prevenire e curare alcune malattie croniche.

Il taijiquan e' un'arte completa per migliorare la salute a livello mondiale

del Gran Maestro Sun Yongtian

Nel 21° secolo gli esseri umani conducono una vita concitata. Lo stress al lavoro e lo stile di vita creano stati d'animo d'ansia, incertezza e impotenza; lo stress provoca anche squilibri del corpo, della mente, del Qi e del sangue ed è per questo che siamo esposti a molte malattie e a problemi di salute. Per rimanere sani, usando rimedi naturali senza effetti collaterali, i metodi progrediti della salute olistica stanno acquisendo popolarità insieme a uno stile di vita equilibrato e a una dieta sana.

Da questo punto di vista, i risultati sulla salute fisica dello speciale stile di esercizi del taijiquan contengono dei principi molto pratici. Sono state sviluppate svariate metodologie per migliorare la salute e per aiutare la gente ad affrontare e a sopravvivere alle malattie e il taijiquan tradizionale cinese rappresenta uno di questi metodi. Sebbene il taijiquan appartenga alla categoria delle arti marziali, può essere anche considerata come una parte dell'esercizio terapeutico cinese: la gente infatti può aiutarsi da sola a curare le malattie, a migliorare il benessere e ad accrescere la longevità praticando taijiquan. Il punto essenziale è che il taijiquan è un esercizio confortevole, rilassante e a lento e basso impatto. Un principio importante del taijiquan è il movimento nella quiete e la quiete nel movimento; in questo modo la mente si calma e il corpo si rilassa e ne beneficia contribuendo a mantenere, assestare e nutrire le funzioni fisiche inclini al decadimento fisico dell'invecchiamento.

La rivista Time Magazine ha scritto che il taijiquan è l'esercizio migliore in assoluto e un quotidiano russo lo ha definito un metodo di salute fisica a tutto tondo. La cultura cinese afferma che il taijiquan è un'arte profonda di salute e longevità: tutte queste considerazioni non sono casuali. Il taijiquan è di fatto una disciplina multi funzionale: cioè cultura, filosofia, arti marziali, auto difesa, medicina dello sport, benessere, pratica all'armonia mente/spirito, medicina autoregolata e così via. Il taijiquan tradizionale può essere quindi definito un'arte preziosa di felicità, salute e longevità nel cammino della vita dell'uomo.

Pratichiamo il taijiquan come una nuvola galleggiante e l'acqua che scorre ed esprimiamo il valore genuino dell'armonia con la natura della tradizione cinese. In questa condizione speciale, durante la pratica, le forme esterne eseguite con calma sono confortevoli, rilassanti e morbide per conferire uno stato d'animo sereno. Il taijiquan esprime il punto di vista universale cinese della vita, della natura e dello sviluppo armonico; esprime la comprensione tradizionale che tutte le cose seguono il Dao, la via della natura. Comprendendo e assecondando la natura possiamo gradualmente fonderci con l'universo.

Quando la nostra vita è convulsa e contornata da ansie, difficoltà e stress possiamo praticare una volta la forma taijiquan stile Sun per sentirci rinfrancati e due volte di seguito per percepire come è azzurro il cielo e com'è fresca l'aria. La mente diventerà naturalmente tranquilla ed equilibrata. In seguito possiamo imparare a lavorare serenamente sotto stress con una buona capacità organizzativa e a sviluppare un comportamento gentile e corretto, fiducioso e non arrogante. La propria abilità si dimostra di fronte alle difficoltà, non c'è alcuna bravura senza avversità. Pratica il taijiquan per acquisire una mente ferma come l'acqua. Medita sulle parole del vecchio saggio Zhu Gelian. "Una persona gentile usa la tranquillità per migliorare la propria salute, per essere energico e per consolidare la moralità". Si può dimostrare la propria forza di volontà solo conducendo una vita semplice e si può vivere a lungo solo con animo sereno. Con la mente calma, è possibile realizzare appieno le proprie potenzialità e divenire oggettivi e responsabili. I blocchi si rimuovono, fiorisce la saggezza e si può lavorare sodo e apprezzare il variopinto cammino della vita. Il taijiquan apporta quindi molti contributi allo sviluppo di un mondo sano.

Il taijiquan stile Sun fu creato dal Grande Maestro Sun Lutang che ha fuso e integrato le diverse arti marziali dello Xingyi (Forma e Mente) Quan, Palmo Bagua (gli Otto Trigrammi) e taijiquan in un unico stile. La caratteristica straordinaria dello stile Sun è che nell'unificare le diverse tecniche conserva le caratteristiche specifiche di ognuna; fonde l'unificazione dello stile interno ed esterno nello Xingyiquan con l'integrazione dinamico statico nel Palmo Bagua fino ad attuare l'equilibrio centrale del taijiquan. Durante la pratica della forma, non ci si muove su e giù né si oscilla a sinistra e a destra, il centro cambia continuamente in concomitanza con il movimento dei passi. Prima del 1949, il Taijiquan stile Sun era conosciuto come "il taiji apertura/chiusura o il taiji del movimento dei passi" e non come la piccola forma. Lo stile Sun piega il ginocchio a 135° come linea guida, ma esistono anche movimenti medi e bassi.

Nella pratica dobbiamo prestare particolare attenzione alla corretta postura e al corretto coordinamento mani piedi. L'inizio di ogni movimento è un po' più difficile rispetto agli altri stili di taijiquan. Ci concentriamo in particolare sull'aver movimenti corretti delle gambe, a piegare il ginocchio e ad avanzare e a indietreggiare di un passo. Per i principianti, prima di passare alla pratica della forma completa, ci serviamo di semplici combinazioni di apertura, chiusura, frusta semplice, movimento delle nuvole, spazzolare il ginocchio, respingere la scimmia, la ragazza di giada lancia la spola. Mentre eseguiamo le semplici combinazioni e impariamo le regole principali possiamo progredire più velocemente fino a raggiungere un livello dolce, confortevole e definito durante la pratica di tutta la forma.

I principi nella pratica conducono a movimenti morbidi come una nuvola fluttuante e l'acqua che scorre, continui senza discontinuità, unificando dinamico e statico, e del seguire nell'avanzare e nel ritrarsi. Quando il piede anteriore avanza il piede posteriore segue e quando il piede posteriore si ritrae l'altro segue. Il movimento deve essere agile, circolare, compatto e ogni rotazione deve combinare insieme il movimento di apertura e chiusura. Mentre pratichiamo il taijiquan stile Sun dovremmo calmare la mente e rilassare il corpo con posture naturali che

sono confortevoli e lente. In questo modo si può migliorare la salute, rafforzare il corpo e la mente, prolungare la longevità e arrecare felicità.

Sento la mancanza e sono grata al mio maestro, Il Gran Maestro Sun Jianyun, il quale ci ha insegnato che per imparare il taijiquan dobbiamo imparare innanzi tutto a diventare delle persone migliori e ci ha spronato a studiare la cultura tradizionale. Possiamo applicare i nostri insegnamenti solo mantenendo il corpo e la mente sana. Ho seguito la sua guida per diversi decenni e non mi azzardo a dimenticarlo. Ho praticato la forma una o due volte al giorno ogni giorno quando ero giovane, anche quando ero molto occupato; ho studiato lentamente e serenamente senza mai fermarmi e la pratica mi ha permesso di farmi strada in un'azienda nazionale ben consolidata fino a diventare presidente del consiglio. Devo il mio successo alle basi dell'evoluzione della salute psicofisica attraverso la pratica del taijiquan.

Diversi decenni sono trascorsi come un sogno. Il taijiquan come un'arte vivente ci permette di affrontare le avversità come opportunità. La mia speranza è che la cultura raffinata del taijiquan possa fiorire per sempre in tutto il mondo.

Il valore della teoria tradizionale nella pratica del taijiquan

del Gran Maestro Ma Hailong

Il taijiquan è un particolare tipo di gong fu delle arti marziali tradizionali della Cina. Questa pratica può contribuire a coltivare l'integrità morale e a prolungare la vita con la sua sottile eppure potente influenza nello spirito del praticante. Sin dalla sua fondazione, il taijiquan si è continuamente evoluto e perfezionato grazie ai maestri del passato che hanno approfondito l'arte e, con il loro studio, l'hanno preservata e sviluppata contribuendo a rendere il taijiquan un'arte marziale immortale.

La meravigliosa arte del taijiquan comprende, oltre alle squisite abilità del gong fu, anche la profonda letteratura classica che, insieme all'attività fisica, costituiscono la concezione completa del taijiquan. È insolito riscontrare nelle arti marziali cinesi una tale congiunzione tra letteratura e forma fisica.

I documenti relativi al taijiquan che sono stati rilasciati nel tempo, includono taijiquan Scripture di Zhan Sanfeng, Theory of taijiquan di Wang Zongyue, Comprehension of 13 Movements di Wu Yuxiang, ecc. Queste teorie classiche hanno le loro personali peculiarità e ognuna approfondisce da diverse prospettive la reale essenza del taijiquan. I primi maestri del taijiquan si sono prefissati l'obiettivo di tramandare questi preziosi documenti in modo che le generazioni future potessero comprendere l'arte e tale obiettivo è stato realizzato appieno. Sono state inoltre preservate altre importanti opere classiche connesse al taijiquan. Un celebre testo sullo stile Wu, Speaking of Tai Ji Method, è stato consegnato al mio antenato Wu Quanyon, che divenne un maestro di taijiquan, dal suo maestro Yang Banhou. Il Maestro Wu Quanyon sviluppò le basi del taijiquan stile Wu ed in seguito il figlio, il Maestro Wu Jianquan, fondò lo stile Wu. Tutti questi classici non rappresentano solo una letteratura importante, sono anche essenziali per la comprensione e la pratica del taijiquan.

A mio avviso, queste teorie sono capolavori imperituri che sono stati stilati da saggi e maestri autentici e che si basano su un'intera esistenza di studi ed esperienze. Ogni praticante di taijiquan deve studiarli, sebbene purtroppo la maggior parte degli allievi non prestino sufficiente attenzione alla tradizione.

Per i seguenti motivi:

9. I contenuti sono così elevati che chi non ha una conoscenza approfondita del cinese classico non può facilmente leggere gli articoli e comprenderne il significato profondo.
10. In conseguenza a una carenza di accostamento della teoria e della pratica, il consiglio dei maestri, e/o gli esercizi fisici i praticanti non riescono a ispirarsi alle teorie e quindi non possono ottenere un'assimilazione profonda del testo.
11. Al giorno d'oggi, per i limiti delle condizioni di vita e di tempo, gli allievi solitamente rivolgono un'enfasi in più all'apparenza (la pratica della forma) e trascurano le basi. Hanno quindi problemi a raggiungere un buon radicamento e un alto livello di pratica e per questo motivo non possono studiare e comprendere la teoria tradizionale.

Pertanto, ci tengo a raccomandare a tutti la particolare importanza da attribuire allo studio della teoria tradizionale. È fondamentale per l'evoluzione del taijiquan. Per aiutare le persone a comprendere il significato di alcune opere classiche, ho selezionato alcuni capitoli e sentenze fondamentali estratti da alcuni documenti, e cercherò di spiegarli dal mio punto di vista. Mi auguro di riuscire a contribuire con le mie opinioni immature alla comprensione di questi scritti fondamentali in modo da far percepire ad ognuno la rilevanza di queste teorie classiche. Nel mio articolo ci saranno inevitabilmente degli errori dovuti al mio livello limitato e spero che ognuno di voi offra un'analisi critica e si senta libero di correggere i miei errori.

taijiquan Scripture afferma: "Ogni movimento deve essere agile e connesso in tutto il corpo con una forza interna morbida e concentrazione della mente". È un concetto rilevante nello studio del taijiquan. Ritengo che questa teoria si possa riassumere in tre settori chiave da mettere a fuoco nella pratica e che sia molto difficile praticare bene il taijiquan senza prestare particolare attenzione a questi elementi

- AGILITA'

Agilità è il primo concetto al quale i praticanti devono attenersi perché è formulato in accordo con i principi del taijiquan ed è l'opposto di pesantezza e ristagno. Il taijiquan ha un'unica base culturale che comprende le antiche filosofie cinesi. Lao Zi ha dichiarato nel suo Dao De Jing: "la prudenza è fondamentale per sconfiggere la banalità, la tranquillità è il rimedio all'impazienza". In questo contesto Lao Zi si riferisce ai fenomeni naturali: prudenza e futilità, calma e impazienza sono opposti tra loro.

Questi fenomeni possono essere utilizzati per la coltivazione del taijiquan. Se gli studenti vogliono perseguire l'obiettivo dell'agilità durante la pratica, devono padroneggiare il loro centro di gravità distinguendo inevitabilmente la relazione tra yin e yang. Si definisce "prestare attenzione alla posizione nella quale avviene la trasformazione tra mancanza ed eccesso; nessun ristagno e pienezza del qi in tutto il corpo". Il taijiquan si rifà al Taoismo e si focalizza sulle virtù marziali oltre che a concentrarsi sulla forza interna piuttosto che su quella esterna ed è questa la differenza significativa tra il taijiquan e le altre arti marziali.

Come realizzare l'agilità durante la pratica del taijiquan? Secondo me è fondamentale mantenere il corpo centrato ed eretto. Comprehension of 13 Movements infatti enuncia: "Mantieni le vertebre inferiori centrate ed eleva lo spirito alla sommità; mantieni il corpo rilassato ed elastico e solleva la testa senza rigidità". Ho notato che molti praticanti di taijiquan non conoscono il significato o il modo di elevare la testa senza causare rigidità. Se non si riesce a tenere il corpo centrato ed eretto, sarà complicato sviluppare agilità. I principianti devono prestare costante attenzione a mantenere il centro e l'autocontrollo: in tal modo otterranno un risultato doppio dimezzando lo sforzo. Durante la pratica, si devono osservare 3 elementi fondamentali:

- Non sollevare il qi; in caso contrario ci sarà ristagno

Usare il qi nella pratica si riferisce al metodo del muovere il qi dolcemente senza urgenza o estrema fretta. Se i movimenti vengono eseguiti con urgenza o eccessiva fretta, non si può ottenere il requisito di affondare il respiro nel campo del cinabro (dantian).

Comprehension of 13 Movements dice: "Guidare la circolazione del qi con la mente in modo da farlo sprofondare e farlo permeare nelle ossa; muovere il qi agevolmente in modo che il corpo segua con facilità la mente." È un celebre detto oltre che un necessario passo nel processo di apprendimento del taijiquan.

Per raggiungere questi standard, è fondamentale mantenere uno stato d'animo tranquillo durante tutta la pratica. Il libro di Zeng Zi Great Learning dice: "La quiete si raggiunge dopo il radicamento, la tranquillità si raggiunge dopo la quiete, la massima attenzione accade dopo uno stato di tranquillità e il traguardo si verifica dopo la riflessione." In breve questo concetto si divide in 3 fasi: "basi, calma e riflessione". In altri termini, durante la pratica del taijiquan, la mente deve raggiungere uno stato di concentrazione rilassata. I miei genitori, i Maestri Ma Yuehliang e Wu Yinghua, lo definirono la "reazione rilassamento-calma".

L'essenza dell'effetto del rilassamento è la "calma". Il cervello umano è estremamente complesso e si richiede un forte potere della mente per concentrarsi e focalizzarsi completamente su un'azione. La formula che la mente deve essere tranquilla prima di riuscire a concentrarsi è fondamentale per molte tradizioni cinesi compreso il Confucianesimo, il Taoismo e il Buddismo. Il Dao De Jing dice: "Si deve realizzare il Vuoto al massimo livello, stare in guardia contro l'immobilità con instancabile energia. Allo stesso modo tutte le cose attraversano i loro processi di attività e ritornano alla loro essenza."

La tranquillità è tenuta in grande considerazione anche nel Buddismo, "Sii calmo come una torre spirituale". La serenità può generare intelligenza; l'intelligenza produce saggezza." La calma è una peculiarità importante della filosofia classica cinese e deve diffondersi in tre settori:

Quiete del corpo: significa dolce, fermo e con una respirazione profonda, vale a dire "sprofondare il qi nel campo del cinabro (dantian)". Ci sono tre localizzazioni del dantian: il basso dantian – sotto l'ombelico – il medio dantian – al petto – il dantian alto – tra le due sopracciglia (vedi Bao Pu Zi – Terrestrial Truth). L'affondamento del qi nel basso dantian rende lo spirito calmo e riservato. Il classico The Yellow Court afferma: "Esiste un'essenza vitale nel dantian... c'è una porta spirituale nel dantian."

Quiete del Cuore: si riferisce ai movimenti flessibili e dolci della pratica del taijiquan. Si deve praticare con un cuore concentrato e senza distrazioni.

Quiete della Mente: si riferisce a una mente naturalmente rilassata e non è semplice raggiungerla. Gli allievi devono non solo esercitarsi assiduamente e a lungo ma anche studiare per giungere a un livello estremamente alto di comprensione. La tranquillità è la base dell'agilità; l'agilità si può anche definire "flessibilità". Comprehension of 13 Movements dice: "solo essendo estremamente morbidi sarete capaci di raggiungere un'estrema durezza".

- Non adoperare la forza, altrimenti la continuità si interrompe

In realtà la forza viene esercitata durante la pratica del taijiquan, ma non è una forza frettolosa o rigida che ha il difetto dell'"interruzione". La rigidità causa difficoltà nella raccolta d'energia e nell'intrinseca coesione dell'armatura fisica. La forza si può comprendere come "vettore" in termini meccanici ed è attinente alla velocità. Le persone hanno corporature e forza diverse che inducono a cambiamenti di velocità: alla stessa velocità il più forte prevale sul più debole. C'è quindi un detto nelle arti marziali cinesi: "una persona forte può sconfiggere dieci persone esperte". Al contrario, il modo di conquistare la vittoria nel taijiquan si basa sul metodo di vincere energicamente con il minore sforzo e di conquistare il duro con il morbido, non con la forza. Il principiante deve capire e approfondire questi due concetti.

- Usa metodi corretti, altrimenti il progresso sarà difficile

Metodi sbagliati includono il volutamente inventato, l'artificialmente perseguito e le cattive abitudini. È importante coltivare e ripristinare il qi nell'allenamento fisico con la pratica richiesta di morbidezza, compostezza mentale e integrazione di mente spirito. Comprehension of 13 Movements afferma: "Solo essendo estremamente morbidi, sarete capaci di raggiungere un'estrema durezza. Si accumula energia dopo la rigenerazione". Il taijiquan richiede l'integrazione di durezza e flessibilità e concentrazione della mente. Durante la pratica, si diviene agili dopo aver acquisito la capacità di respirare in modo corretto per alimentare il qi senza farsi male. I principianti devono tuttavia seguire il principio: "Nulla si raggiunge senza norme o standard" e devono quindi padroneggiare le giuste tecniche. Per "agilità" non s'intende essere laschi. Per insegnare l'agilità alcuni insegnanti usano spesso espressioni come "rilassa" o "rilassa un po'". Ritengo che il significato preciso di agilità sia "essere apparentemente rilassato ma in realtà non rilassato, e apparentemente disteso ma in realtà non teso." Questo requisito è davvero importante e richiede la gestione precisa del rilassamento e della distensione sia per gradi che per tempi.

Un doppio difetto può essere causato da posizioni lasche del corpo e anche dall'uso della forza rigida: entrambe sono decisamente un tabù nella pratica del taijiquan. Mentre pratichiamo le tecniche di spingere con le mani o di colpire con il pugno i pugni non sono tesi o serrati, devono essere chiusi ma non stretti. Il palmo deve essere non del tutto teso e il centro della mano deve avere una forma leggermente concava: le dita non devono essere né troppo tese né troppo rilassate evitando così tecniche di mano scorrette.

Anche la posizione dei piedi deve essere agile. Molti principianti sbagliano in genere la posizione dei piedi.

Comprehension of 13 Movements dice: "Avanza come un gatto e muovi il corpo come se srotolassi la seta dal bozzolo." Durante la pratica gli allievi devono camminare come un gatto il quale, mentre cammina, solleva appena le gambe e appoggia gradualmente le zampe. Dobbiamo essere pieni d'ammirazione per le capacità d'osservazione degli anziani ma quanti si accorgono di questa importante qualità?

Il taijiquan è un processo di raffinamento a livello sia interno che esterno ed è espresso nell'affermazione "la mente è altamente centrata all'interno, mentre all'esterno si mostrano agio e conforto." La coltivazione interna del taijiquan è la parte più difficile da praticare e quindi si deve imparare a praticare con i metodi corretti che derivano dalle teorie tradizionali.

A prescindere che si tratti di scienza sociale o naturale, le teorie devono avere una base e un'applicazione pratica e il taijiquan non fa eccezioni. Le teorie classiche del taijiquan sono riassunte dai maestri di generazioni passate in base alle loro esperienze e rappresentano i veri tesori delle arti marziali cinesi. Non dobbiamo solo studiarli ma assumerci anche la responsabilità e l'obbligo di continuare a svilupparli. L'agilità è essenziale per la pratica del Taijiquan.

- **ESSERE SCRUPOLOSI**

Il taijiquan è un'arte marziale eccezionale. Uno degli elementi chiave di quest'arte, che deve essere molto enfatizzata, è "l'essere scrupolosi".

- i) Le azioni devono essere coerenti e senza discontinuità o ristagno

Theory of taijiquan dice, "Mantieni la forma fisica circolare, calma ed equilibrata senza incavi o protrusioni; la forma deve avere un flusso continuo senza interruzioni." La testa è eretta, il torace è incassato e la schiena leggermente arrotondata; la parte inferiore della schiena è centrata, i gomiti sono lasciati cadere verso il basso e le spalle sono rilassate. Le braccia sono abbassate e la vita è rilassata. Affonda il qi nel dantian. "Avanza come un gatto e muovi il corpo come se srotolassi la seta dal bozzolo". Durante la pratica dobbiamo continuamente osservare questi principi.

Mi sono accorto che molti principianti non capiscono l'importanza di questi punti fondamentali. Alcuni mantengono il torace rigido nella pratica e molti non rivolgono correttamente lo sguardo, il che influisce sull'energia. Molte persone hanno la vita inarcata e le anche rigide e indubbiamente questi difetti condizionano la coltivazione dell'arte.

L'"interruzione" accade spesso quando le azioni sono esagerate. Quando le azioni sono eccessive si compromette l'equilibrio ed è da evitare perché l'equilibrio è un principio fondamentale della pratica. Le posizioni sbagliate dei piedi non si possono facilmente correggere e obbligano i praticanti, dalla frustrazione, a recuperare le loro posizioni trascinando i passi. Se le posizioni sono troppo basse non è facile ripristinare l'equilibrio: si deve abbassare il corpo e ritirare e correggere il passo con un brusco aggiustamento e un conseguente difetto d'interruzione.

Analogamente, l'interruzione è anche causata da azioni troppo veloci e troppo lente. Il taijiquan attribuisce enfasi all'equilibrio: la forza e la velocità delle azioni devono essere relativamente costanti. Per esempio, i principianti si allenano su una serie di pugni per circa 20 - 25 minuti e, mentre acquisiscono abilità e migliorano le loro capacità, possono praticare dai 20 ai 40 minuti senza superare i 45 minuti. Per costanza, gli allievi devono praticare a una velocità uniforme. Durante tutta la pratica della forma la velocità deve mantenere un equilibrio costante senza alcuna interruzione. Si devono seriamente osservare questi principi per evitare imperfezioni, strappi e interruzioni e coltivare buone abitudini.

- 2) L'uso corretto della forza

Nella pratica del taijiquan si deve seguire il principio dell'agilità. È vietata l'applicazione della forza bruta perché la forza è legata alla resistenza e alla velocità che provocano il difetto d'interruzione e in questa condizione fuori controllo si può perdere l'equilibrio e si può essere facilmente attaccati. Il principio dell'applicazione della forza nel taijiquan è "l'essere apparentemente rilassati senza di fatto essere rilassati, l'essere apparentemente distesi ma in realtà non tesi". Nel taijiquan la forza si applica alla tecnica della comprensione di vuoto e pieno.

- 3) Incentivare la circolazione del qi

L'altro aspetto importante dell'essere scrupolosi è strettamente connesso alla circolazione del qi. taijiquan Comprehension of 13 Movements dice "Guidare la circolazione del qi con la mente in modo che possa affondare e concentrarsi nelle ossa; muovere dolcemente il qi in modo che il corpo possa facilmente seguire la mente.

Sospendere la sommità della testa allevia i problemi di lentezza e pesantezza. La mente e il qi armonizzano il vuoto e il pieno apportando agilità e vivacità." Durante la pratica, gli allievi devono concentrarsi sulla regolazione del qi. "Rilassa l'addome e il puro qi può fluire".

Questi principi sono la base dell'essere scrupolosi. Per i praticanti del taijiquan è molto importante essere scrupolosi in ogni stadio della pratica. Segui il principio di "chang chuan" (pugilato lungo del taiji) che dice, "le persone brave nel pugilato lungo sono come lo Yangtze e il Fiume Giallo, che fluiscono incessantemente."

Il significato di essere scrupolosi non si riferisce solo alle mani, occhi, corpo, forma, posizione dei piedi e passi durante la pratica del taijiquan, ma anche soprattutto alla "consapevolezza dello shen yun". Shen yun è un concetto cinese difficile da tradurre in inglese: è collegato all'energia dello shen (spirito). Un modo per tradurlo è il ritmo dello spirito e dell'energia armonizzati. Potremmo anche definirla "spirito animato". Se lo Shen Yun non è completo, le forme non si possono fare in maniera perfetta.

Focalizzarsi sullo Shen Yun è un elemento importante della pratica mentre "cerchi i modi di coltivare la mente per il qi e ti concentri sulla consapevolezza piuttosto che sull'apparenza esterna." Il taijiquan ripone grande enfasi sulla mente, la consapevolezza e la forma fisica complessiva; tre parti tra loro complementari. Non si può eseguire una buona forma senza l'aiuto della mente e della coscienza e d'altra parte la mente e la consapevolezza intrinseche non si possono coltivare senza un'appropriata forma fisica. Gli studenti di taijiquan devono ponderare scrupolosamente su questo aspetto.

- **COLTIVAZIONE, ESPANSIONE E UNIFORMITÀ DEL QI**

Si dice che "la coltivazione, l'espansione e l'uniformità del qi" è un criterio diverso da considerare durante la pratica

del taijiquan e che per realizzarla dobbiamo aumentare il livello di comprensione dell'essenza del qi. Si ritiene che il "qi" sia il principio che ha formato nella vecchia Cina tutte le cose sulla terra. Per esempio, Wang Ch'ung nel Lung Hang Nature dice: "qi tra cielo e terra produce tutte le cose sul pianeta". Nella medicina tradizionale cinese il "qi" è l'interscambio circolatorio. Il qi inoltre mantiene il movimento vitale e promuove le sostanze nutritive e le attività organizzative, come l'essenza vitale, le sostanze essenziali che circolano nelle arterie e nei vasi sanguigni, il qi del fegato, il qi dell'energia del medio jao (I Sei Visceri).

Il testo di taijiquan tradizionale stile Wu sull'essenza/funzione: Tai Ji Way Theory dice: "si usa il sangue come ying-qi, il qi è utilizzato come energia difensiva, il sangue circola negli organi, il qi circola nelle ossa, nei muscoli e nei vasi sanguigni; i capelli sono abbondanti grazie al sangue rigoglioso e al respiro vitale e i tendini e le unghie sono forti per la quantità sufficiente di qi nel corpo."

Taijiquan breathing Mind Comprehension consiglia: "Approfondisci ogni postura del taijiquan. Il taijiquan è controllato dalla mente ma si richiede molto tempo ed energia per sviluppare questa capacità. Presta un'accurata attenzione al rilassamento e allo scorrere del qi nella spina dorsale e nell'addome. Mantieni la parte inferiore della schiena naturale e incassata, e tieni il corpo rilassato e agile. Spingi la testa verso l'alto senza irrigidire il collo".

Questi principi si possono tradurre in tre punti:

- Essere concentrati e rispettosi durante la pratica del taijiquan
- Prestare attenzione particolare all'importanza della vita e al rilassamento dell'addome (affondare il qi nel dantian)
- La relazione tra la parte inferiore del corpo rilassato e l'estensione della testa senza irrigidire la nuca.

Il punto essenziale della pratica del taijiquan è che la mente deve guidare il qi. Quando la mente si muove il qi può diventare molto raffinato ed è un concetto difficile da comprendere per molti praticanti. Nell'arte del taijiquan, la ricerca della calma non è limitata alla forma fisica. Lo "shen-yun" si raggiunge quando il qi è armonioso ed è l'armonioso e meraviglioso ritmo dello spirito e dell'energia in equilibrio.

Una poesia recita:

Una piccola barca naviga in un grande fiume
la barca beccheggia e ondeggia sulle onde come una fogliolina,
non importa quanto grandi sono le onde,
la barca si può comandare
resto in piedi rilassato e riporto la barca
a casa

Principi, metodi e caratteristiche del taijiquan stile He

del Gran Maestro He Youlu, tradotto in inglese da Chi Kuan Kao

Il taijiquan stile He è stato creato da He Zhouyuan (1810–1890). Egli nacque nella città Zhaobao nella contea di Wen della provincia Henan. La sua famiglia praticava la medicina tradizionale cinese da molte generazioni e lui da giovane imparò la letteratura cinese e la medicina da suo padre. Nel 1825 cominciò lo studio del taijiquan nella sua città natale dal Maestro Chen Qingping e diventò uno dei suoi discepoli. Il suo cognato Li Tangjei, che era un ufficiale di alto rango a Beijing, cancelliere dello scacchiere (ministro del tesoro e delle finanze), portò He Zhouyuan a Beijing come artista marziale di sesto grado. He Zhouyuan semplificò la forma originale del taijiquan, la combinò con scienza, confucianesimo, taoismo e teorie di medicina cinese e creò una forma pratica unendo teoria e applicazioni. Fu chiamata “Dai-Li Jia”, conosciuta più tardi anche come taijiquan Zhaobao per il luogo di nascita.

Ci sono due aspetti per il nome “Dai-Li Jia”: il primo è la combinazione della teoria Yin e Yang del taiji e le tecniche corporali dello stile. Il secondo è l'allenamento e il nutrimento del Qi interno con movimenti del corpo naturalmente soffici e agili. Praticando internamente e esternamente possiamo raggiungere l'obiettivo dell'allenamento interno.

Il termine “taiji” deriva dal Libro dei mutamenti (Yi jing di Zhou Yi [? nota del traduttore: Zhou yi è un altro nome per Yi jing]). Il taijiquan usa la teoria Yin/Yang del Libro dei mutamenti per guidare i metodi per praticare la forma. Il diagramma taiji è l'espressione visuale della filosofia del Libro dei mutamenti. Il diagramma taiji ha una forma esterna rotonda a mostrare il Qi fortemente rotondo, che contiene all'interno Yin/Yang. Mostra il movimento dinamico e la trasformazione di Yin e Yang. Il taijiquan stile He usa la teoria del Libro dei mutamenti nella forma. La forma emula la struttura rotonda, incorpora il significato di Yin/Yang, Cinque elementi e Otto trigrammi e usa la teoria dei cambiamenti Yin/Yang. Contiene anche le dinamiche di nutrimento distruzione della teoria dei Cinque elementi e l'obiettivo di unificare il cosmo con l'individuo.



Il Libro dei mutamenti dice: “Dal niente viene il taiji che crea due apparenze, le due apparenze creano le quattro immagini e le quattro immagini creano gli otto trigrammi”.

[il testo in inglese qui è: “*Two Appearances means Yin/Yang, which is represented by the Yin Trigram and the Yang Trigram. The combination of the Yin Trigram and Yang Trigram becomes the Eight Trigrams. Using different combinations of the Eight Trigrams, 64 different trigrams can be created. These types of Trigrams can create unlimited variations. We can apply these Trigrams to your body.*”

nota del traduttore: In questo paragrafo viene sempre usato “trigram” sia per linea che per trigramma che per esagramma, mi prendo la libertà di non tradurlo letteralmente]

Due apparenze significa yin/yang e sono rappresentate dalla linea yin e dalla linea yang. La combinazione delle linee yin e yang crea gli otto trigrammi. Dagli otto trigrammi combinati sovrapponendoli si creano 64 esagrammi. Questi tipi di trigrammi possono creare variazioni illimitate. Possiamo applicare queste immagini al nostro corpo. Ad esempio, il nostro corpo ha lato destro e sinistro, poi ha quattro grandi articolazioni che includono le due spalle e le due anche; poi le otto piccole articolazioni, cioè due gomiti, due ginocchia, due mani e due piedi. Queste parti del corpo sono coordinate tramite movimenti che vediamo dopo. Un cerchio è taiji. Dividere le parti superiore e inferiore diviene le due apparenze. Muovere avanti e indietro rappresenta le quattro immagini. Aprire e chiudere è Qian Kun. Ritirarsi e progredire è Kan Li. Alzarsi e affondare è Zhen Xun. Attaccare e bloccare è Gen Dui.

Il cerchio è l'immagine del taiji. Il movimento circolare è la base dei movimenti del taijiquan. Coordinarli con le parti corrispondenti del corpo può creare differenti combinazioni yin/yang per su-giù, avanti-indietro, aprire-chiudere, ritirarsi-entrare, alzarsi-affondare, le azioni di attaccare e bloccare. Praticando questi aspetti del taijiquan, possiamo raggiungere il livello che consente al corpo intero di avere un movimento naturale circolare con tecniche di cambio yin/yang in ogni parte del corpo. Esprimiamo caratteristiche del taijiquan quando una parte del corpo si muove, il corpo intero si muove in modo coordinato con movimenti continui e circolari. Possiamo avere la separazione e il completamento e altre forze raffinate (jin) che sono create per esprimere l'infinita varietà delle tecniche dell'arte marziale del taijiquan.

Ruotare intorno, alzarsi, lasciar cadere e spostarsi avanti e indietro sono i cinque elementi. Aprire, chiudere, recuperare, entrare, alzarsi, lasciar cadere, attaccare e bloccare sono gli otto trigrammi. Sommare i cinque elementi agli otto trigrammi fa 13. Per questa ragione il taijiquan stile He è chiamato “stile 13”.

Teoria del taijiquan stile He per migliorare la salute

Il principio del taijiquan stile He di “seguire la natura” è lo stesso principio della medicina cinese per curare le malattie e migliorare la salute. La teoria della medicina cinese tradizionale esprime l'idea di unificare il cosmo e l'umano come un tutt'uno. Considera gli esseri umani come parte della natura. Quando il corpo umano soffre durante una malattia, non si può considerare soltanto il corpo come entità separata, si deve considerare anche la relazione tra umano e natura. La teoria del taijiquan stile He è circolare, agile e compatto. Richiede che yin e yang si bilancino l'un l'altro durante avanti, indietro, aprire e chiudere. Usare un solo qi per maneggiare yin e yang è taiji. Questo qi è il qi neutralizzante nel dantian, che è il qi vitale dell'organismo umano. È distribuito nel corpo e penetra dentro le centinaia di ossa dello scheletro con flusso continuo.

Le tecniche e le forme taiji utilizzano la struttura post-natale senza usare la forza post-natale. Muoversi, non muoversi, aprire e chiudere, tutto viene fatto naturalmente. Allunga i muscoli e le ossa, armonizza il qi e il sangue. Esercita il corpo senza esaurirlo e massaggia gli organi interni per eliminare lo spreco di qi dal cibo. Calma il flusso del sangue, elimina la malattia e promuove la longevità.

La pratica quotidiana del taijiquan stile He segue sia i tempi del cielo che la regola naturale. Secondo la teoria taijiquan: guardare il sud tra le 3 e le 5, rilassare il corpo e concentrare lo spirito respirando in modo naturale. La punta della lingua deve toccare il palato superiore per creare un ponte per la circolazione del qi, armonizzare yin e yang e accumulare i principi dei cinque elementi. Praticare per avere la completa sensazione del qi tra le 23 e l'una, tra le 11 e le 13, tra le 5 e le 7, tra le 17 e le 19 il primo e il quindicesimo giorno del mese lunare cinese. Farlo con cura e regolarità e allora dopo pratica continua di molti anni si può raggiungere il più alto livello. È molto più efficace praticare il taijiquan seguendo i tempi del cielo per equilibrare il corpo naturale e unire il cosmo col microcosmo umano.

Creare un equilibrio dinamico di yin e yang può allontanare le malattie. Il normale funzionamento del fisico è il risultato dell'equilibrio di yin e yang. La malattia si sviluppa quando l'equilibrio yin e yang all'interno del corpo è rotto o impari. La teoria medica cinese enfatizza che la gestione della vita è usare il qi yin/yang per nutrire le centinaia di ossa dello scheletro. Anche il Libro dei mutamenti descrive la bellezza della dinamica yin/yang. Il Libro del significato in variazione della medicina, scritto da Zhang Jingyue afferma che la causa per cui si verifica la malattia è dovuta allo squilibrio di qi, sangue, organi interni e l'energia dei meridiani nel corpo. La teoria del taijiquan stile He ha origine dal Libro dei mutamenti. Ogni movimento nella forma è sempre ben equilibrato, senza troppo o non abbastanza. L'equilibrare i movimenti esterni, sostiene l'equilibrio interno yin/yang nel qi, nel sangue, negli organi interni e meridiani in modo da raggiungere l'obiettivo di migliorare la salute nutrendo la vitalità e guarendo le malattie.

La Medicina tradizionale cinese usa la teoria dei cinque elementi per la diagnosi e cura delle malattie. Crede che la fisiologia e la patologia degli organi interni sono correlate l'una all'altra e si influenzano l'un l'altra. Quindi esse esprimono i processi di guarigione e prevenzione usando metodi come nutrire la terra per creare il metallo; accrescere il fuoco per creare la terra; nutrire la terra per controllare l'acqua e costringere il legno per aiutare la terra, etc. Il taijiquan stile He si basa sulla teoria che l'interno è sempre espresso all'esterno. Cioè quando pratichiamo la forma, usiamo l'esterno per nutrire l'interno e permettere all'intero corpo di avere movimenti dolci e circolari dall'interno all'esterno con variazioni imprevedibili di yin/yang. I movimenti della forma hanno mosse naturalmente circolari e sono compatti, soffici e agili; le mosse superiori e inferiori si seguono l'un l'altra; interno ed esterno sono unificati. Usa anche la teoria di nutrizione e controllo reciproco per condurre i passi e le tecniche dell'arte marziale affinché il corpo sia agile e stabile.

Lo scopo della filosofia del taijiquan è usare il metodo di allenamento del “non fare niente e dare tutto”. Per migliorare l'effetto dell'arte marziale e nutrire la salute, enfatizziamo la morbidezza per raggiungere la durezza; usiamo la forza dell'avversario per batterlo; usiamo quattro once per deviare mille libbre di forza. Per raggiungere questo effetto, prima è richiesta abilità del corpo intero per raggiungerlo. Soltanto quando l'intero corpo può avere movimenti circolari e può ruotare agevolmente quando viene toccato, sempre puoi avere la meglio. Allora uno può ricevere e seguire la forza dell'avversario senza separarsi. Non importa se il movimento è veloce o lento, uno può sempre variare e deviare per attirare la forza dell'avversario e fargli sentire come se non toccasse niente. Non è difficile capire che il movimento agile e circolare dell'intero corpo è il requisito centrale dell'abilità del taijiquan.

Il movimento circolare è la base dell'agilità ed è anche la tecnica marziale più efficace per deviare e attaccare simultaneamente. Il movimento circolare è il principio del taijiquan stile He. Ogni parte del corpo ha movimenti a spirale e di rotazione in uno stato rilassato e morbido. I movimenti circolari includono speciali tipi di forze di applicazione marziale: come forza di ricevere, guidare, deviare e rilasciare etc. Ogni parte del corpo ha la capacità di ruotare per creare una forza circolare naturale. Qualsiasi parte del corpo viene toccata, la parte toccata si muoverà. L'intero corpo ha taiji in ogni parte. I cambiamenti dipendono dal movimento dell'avversario durante il combattimento. Usa la linea tangente per attirare la forza dell'avversario e fai sentire come se non ci fosse resistenza. Usa la forza centrifuga per gettar via la forza dell'avversario con una energia interna rotonda, rilassata e agile quando rilasci energia. Le quattro grandi articolazioni connesse e le otto piccole articolazioni del corpo devono avere la sensazione di essere connesse da corde invisibili durante i movimenti circolari. Il taijiquan stile He

è a volte chiamato “praticare la forma con una corda” o più comunemente “appendere con una corda”.

Creiamo i movimenti di transizione yin/yang con l'intero corpo muovendoci quando tutto si muove e fermandoci quando tutto è fermo. Questo permette al movimento della forma di seguire le transizioni yin/yang per separare sempre vuoto e pieno. Questo ci permette di seguire yin senza lasciare yang e yang senza lasciare yin e di equilibrare yin e yang. Esprimiamo le tecniche dell'arte marziale taijiquan di scivolare come un pesce, adesivo come una colla, soffice come il cotone e duro come l'acciaio.

La forma e le posizioni del taijiquan stile He sono semplici e fluiscono agevolmente. Praticare la forma e applicare la forma è lo stesso. Abbina la fisiologia naturale del corpo umano e le regole delle mosse dell'arte marziale. L'applicazione di spingere con le mani è come praticare la forma. Spingere con le mani può essere usato per verificare se la forma è praticata correttamente ed è un passo di passaggio prima del combattimento libero. Praticare la forma è la base per migliorare le capacità di spingere con le mani e combattimento libero. Quindi alcuni combinano la forma taijiquan stile He, lo spingere con le mani e il combattimento libero e lo chiamano “taijiquan tre in uno”.

Praticando la forma si deve avere le tre diritture: la testa è dritta, il corpo dritto, il polpaccio dritto. Si deve avere anche le cinque morbidezze: corpo morbido, gambe morbide, mani morbide, piedi morbidi e mente morbida. Si devono capire le tre sezioni. Il corpo umano può essere diviso in tre sezioni e ogni sezione in altre tre sezioni. Si deve conoscere le sei connessioni comprensive di tre connessioni esterne: connessione mani e piedi, connessione gomiti e ginocchia e connessione delle articolazioni delle spalle e delle anche. Ci sono anche tre connessioni interne: connessione cuore e mente, connessione qi e forza e connessione muscoli e ossa. Inoltre fare attenzione alle regole e ai punti chiave di non separarsi e non fermarsi.

Il taijiquan stile He preferisce non usare movimenti fissi per le applicazioni marziali. Ci sono otto metodi creati durante le transizioni yin/yang: peng (forza verso l'esterno), lu (tornare indietro), ji (somma di forza delle due mani), an (spingere), cai (afferrare), lie (forza di separazione), gomito, kao (colpo col corpo). Abbiamo anche gli otto metodi mediani (torso), cioè longitudinale, laterale, alto, basso, avanti, indietro, dietro e lato. Ci sono anche gli otto metodi bassi (gambe), cioè calcio col piede, calcio col tallone, coprire con la gamba, uncino col piede, attorcigliarsi coi piedi, spazzare, inserire e ginocchio. Si devono applicare tutte queste tecniche naturalmente in modo rilassato quando si trova la opportunità così di sconfiggere l'avversario. I suddetti 24 metodi possono essere integrati nello stile He per esprimere le caratteristiche 3-in-1 del taijiquan stile He.

Il taijiquan stile He usa la natura come modello. Usa cerchi e archi come forme di movimenti e usa il metodo di variare yin/yang per avere yin e yang in ogni parte del corpo. Usiamo anche leggerezza e agilità per esprimere il principio di avere durezza con la morbidezza.