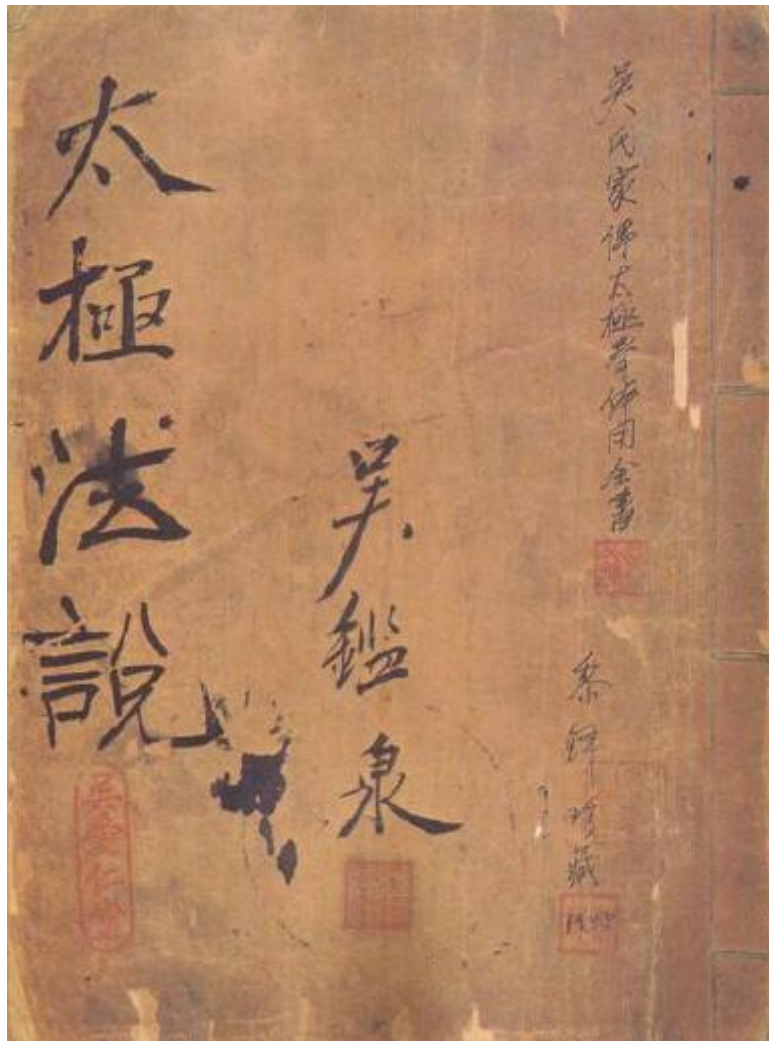


I PRINCIPI DEL TAIJQUAN



Sommario

NATURALEZZA	4
<i>Song</i>	4
<i>Mian</i>	4
<i>Occhi</i>	4
<i>Testa e collo</i>	4
<i>Busto</i>	5
<i>Vita e anche</i>	5
<i>Braccia</i>	5
<i>Mani</i>	5
<i>Gambe</i>	5
<i>Equilibrio</i>	6
PRESENZA	6
<i>Pieno e vuoto</i>	6
<i>Aderire e Cedere</i>	7
<i>Inspirare ed espirare</i>	7
<i>Aperture e Chiusure</i>	8
<i>Pesante e Leggero</i>	8
ARMONIA	8
<i>Armonia mentale</i>	8
<i>Armonizzare interno e esterno</i>	9
<i>Armonizzare le Forze</i>	9
<i>Armonia esteriore</i>	10
UNITA'	10
<i>Precisione</i>	10
<i>Movimenti circolari</i>	10
<i>Continuità</i>	11
<i>Calma</i>	11
<i>Adattabilità</i>	11
<i>Liberare la Mente</i>	11
<i>Conoscenza</i>	12
Bibliografia	12

Anche il mare più calmo fremente di vita.

I Principi definiscono il perimetro nel quale il taijiquan si colloca e si definisce.

I Principi, regole da seguire per una corretta pratica del taijiquan, sono descritti nei "testi classici" elaborati dalle passate generazioni di Maestri.

Secondo il M° Li I Yü essi sono:

La calma della mente.

L'agilità del corpo.

La condensazione del Qi.

La regolazione di Nei Chin.

La concentrazione di Shen.

Per la famiglia Sung i Principi sono diciassette.

I punti fondamentali del taijiquan, opera di un ignoto Maestro, descrisse ventitré Principi.

Il M° Zhang Zuyao descrisse dodici Principi:

Praticare in uno stato di vacuità mentale e d'intensa concentrazione tenendo la testa ben dritta.

Adottare una respirazione lenta, profonda, addominale.

Tenere la colonna vertebrale ben dritta.

Fare in modo che le anche ruotino facilmente.

Differenziare il pieno e il vuoto.

Essere rilassati, morbidi e non usare forza muscolare.

Guidare il flusso del qi con il pensiero.

Tutte le parti del corpo siano ben coordinate.

Coordinare tecnica e mente.

Legare i movimenti senza interruzioni.

Eseguire movimenti circolari.

Eseguire movimenti lenti durante l'esecuzione della forma, mentre nelle applicazioni marziali i movimenti possono essere veloci, ma la calma deve sempre guidare ogni azione.

I Dieci Principi descritti dal M° Yang Chengfu, ispiratore del taijiquan moderno, sono considerati tra i più rappresentativi.

1. *Essere vuoti, presenza mentale.*
2. *Rientrare il petto e stirare la schiena.*
3. *Rilassare la vita.*
4. *Distinguere il vuoto dal pieno.*
5. *Abbassare le spalle, gomiti pesanti.*
6. *Usare l'Intenzione non la forza.*
7. *Accordare le parti superiore e inferiore del corpo.*
8. *Armonizzare l'esterno con l'interno.*
9. *Il movimento deve fluire ininterrotto.*
10. *Cercare la calma nel movimento.*

Il fatto che non vi sia unicità sul numero dei Principi, nemmeno nelle generazioni di Maestri che ci hanno

preceduto, indica che all'interno di questo perimetro ci si possa muovere con una certa libertà espressiva.

I Principi non sono l'assoluto ma dettano le regole di buona pratica all'interno dei canoni e nell'ambito della Teoria Naturalistica di Yin e Yang, della fisiologia umana, della psicologia e infine della didattica.

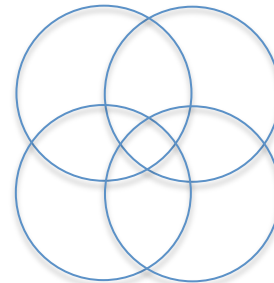
A rileggere i Principi dopo anni di pratica si scorge una realtà ben più vasta con limiti che si espandono in relazione all'esperienza.

I Principi sono in ogni caso il tentativo di fissare delle regole per evitare una deriva personale o eccessive variazioni sul tema.

L'insegnamento dei Principi è separare qualità che devono essere separate, coniugare qualità che devono essere coniugate e creare una sintesi che possa abbattere la barriera esistenziale tra Mente e Corpo attraverso una pratica naturale, presente e armonica.

Io credo si possano condensare i Principi in quattro aree con competenze simili che sono rappresentate dallo schema qui sotto:

**NATURALEZZA
PRESENZA
ARMONIA
UNITA'**



Ogni area si intreccia e si fonde con le altre pur mantenendosi separata e definita, questo consente di affrontarle singolarmente e fornisce strumenti didattici che aiutano a comprendere più facilmente con il corpo e con la mente come migliorare la pratica. E, se corpo e mente sono presenti in qualsiasi attività umana, la teoria di Yin e Yang è peculiare del taijiquan inteso come sia come Arte marziale sia come attività per il benessere.

Il taijiquan è un Arte che studia le tecniche ma soprattutto le relazioni tra le tecniche e il corpo, tra il corpo e la mente e tra la mente e l'ambiente attorno a noi.

La conoscenza dei Principi è importante proprio per approfondire lo studio di queste relazioni e sviluppo delle stesse durante la pratica del taijiquan.

Ho cercato utilizzando i testi classici di rendere più fruibili i commenti dei Maestri

NATURALEZZA

La Naturalezza "Ziran" riassume i Principi che guidano un corretto utilizzo del corpo e in cui troviamo qualità come rilassamento e morbidezza, o controlli posturali come equilibrio e posizioni delle parti del corpo. Il taijiquan è un Arte Marziale mentale ma pensare che il corpo non abbia la sua parte è un errore.

Song

Praticando taijiquan il corpo deve essere rilassato. Dobbiamo eliminare ogni forma di energia grezza che crea blocchi nei legamenti, nelle ossa e nei meridiani ostacolando ogni movimento.

M° Yang Chengfu

Il **rilassamento** "Song" è condizione basilare per praticare il taijiquan. La forza muscolare, "Wai Li", non può essere eliminata ma deve essere ridotta al minimo e soprattutto a un livello qualitativo differente, morbida ed elastica. Il qi e il sangue fluiscono con difficoltà in un corpo contratto ed è allora facile essere sconfitti in un combattimento.

Se non siete rilassati il vostro corpo sarà rigido, come se fosse fatto di un pezzo solo e allora, anche se siete robusti, qualcuno più forte di voi potrà facilmente squilibrarvi e battervi.

M° Chen Wei Ming

Un corpo eccessivamente rigido si comporta come un blocco unico, più facile da sbilanciare utilizzando tutte le parti del corpo.

Il corpo deve rimanere ben diritto e rilassato in modo da poter rispondere direttamente ad attacchi provenienti dalle Otto direzioni.

M° Wu Yü Hsiang

Rilassati, e con una corretta postura, saremo in grado di difenderci da attacchi provenienti da ogni direzione.

I meridiani del corpo simili ai canali della terra. Se i canali sono aperti l'acqua scorre liberamente. Se i meridiani sono aperti il qi circola. Se una forza rigida ostruisce i meridiani, la circolazione del sangue e del qi è ostacolata; i movimenti circolari non saranno più agili e basterà essere tirati per un capello per perdere l'equilibrio con l'intero corpo.

M° Yang Chengfu

Un corpo rilassato in cui circola liberamente il qi è anche un corpo ricco di energia vitale. Liberandoci di ogni rigidità "Kang", di ogni forza dura, facendo circolare ciò che conferisce al nostro corpo la forza, il qi.

Muscoli e articolazioni rilassati, Mente calma, perché le tensioni fisiche sono spesso conseguenza di quelle mentali. Il rilassamento delle tensioni deve partire dalla coscienza e ciò deriva anche da una conoscenza del proprio corpo. In un corpo rigido il qi non può scendere e la respirazione è alta, mentre in un corpo rilassato il qi è automaticamente nel dantian e la respirazione è bassa, è possibile accelerare il processo di rilassamento regolando la respirazione facendola

diventare profonda e regolare. Il sistema funziona nelle due direzioni, se sono agitato o preoccupato la respirazione si altera inconsciamente, ma se controllo la respirazione posso calmarmi. Le emozioni positive sono legate al rilassamento e quindi alla respirazione addominale, mentre quelle negative provocano delle tensioni fisiche; il respiro allora "sale" e può essere corto e affannoso.

La forza del taijiquan viene dall'interno ed è basata sulla morbidezza e sul rilassamento. Tanto più sarete morbidi tanto più acquisterete la forza interna.

Quando siete rilassati le vostre braccia diventano pesanti, altrimenti esse tendono, per così dire, a galleggiare. È difficile che la gente capisca che oltre il limite della morbidezza esiste una diversa qualità di forza.

M° Chen Wei Ming

Mian

Estrema morbidezza porta a estrema durezza.

M° Wu Yü Hsiang

Nella **morbidezza** "Mian" è inclusa l'idea di elasticità, flessibilità, "Jou", da cui derivano fluidità e l'armonia dei movimenti. Un serpente che si muove sinuoso appare morbido, ma elastico, flessibile, energetico.

Le braccia di un esperto di taijiquan dall'esterno appaiono morbide, ma all'interno sono come il ferro e sono veramente pesanti.

M° Yang Chengfu

Occhi

Dovete guardare concentrando l'energia mentale negli occhi. L'energia degli occhi Yen Shen deve essere in perfetto accordo col movimento di vita, mani e piedi.

M° Yang Chengfu

Gli occhi sono lo specchio di Shen, energia spirituale e mentale. Lo sguardo è molto importante, non solo riflette il proprio stato d'animo ma può influenzare anche quello altrui. È importante la relazione con il movimento delle mani. Pur muovendosi insieme al resto del corpo, gli occhi devono precederne l'azione. Il campo visivo deve essere il più vasto possibile utilizzando la visione periferica senza concentrarsi su un punto specifico.

Testa e collo

Bisogna tenere la testa e la faccia ben diritte in modo che Shen raggiunga il punto più alto.

M° Yang Chengfu

Il collo va tenuto diritto senza alcuna rigidità e il capo non deve inclinarsi avanti indietro e di lato e deve essere come sospeso dall'alto, ciò favorisce l'attivazione di "Jing Shen" e la possibilità di un'intensa concentrazione mentale.

Quando la testa è tenuta ben diritta, come sospesa a un filo, Jing Shen è attivato.

M° Wu Yü Hsiang

Tieni correttamente il collo diritto e la testa come sospesa dall'alto.

M° Chien Lung

È bandita ogni contrazione muscolare:

Altrimenti il collo si irrigidirebbe ostacolando la circolazione del sangue e del qi.

M° Yang Chengfu

Busto

Il corpo deve rimanere ben diritto, rilassato in modo da poter rispondere all'istante ad attacchi provenienti dalle otto direzioni.

M° Wu Yü Hsiang

Nell'esecuzione delle tecniche il corpo può inclinarsi, per riprendere poi la posizione eretta. La posizione verticale del corpo permette di essere ben equilibrati e pronti agli spostamenti.

Evitate di gonfiare il torace altrimenti il qi si concentrerà nel petto; la parte superiore del vostro corpo diventerà allora pesante e l'inferiore leggera. Ciò farà perdere stabilità ai vostri piedi. Tenere un poco rientrato il petto in modo da facilitare la discesa e la concentrazione del qi nel dantian.

M° Yang Chengfu

Ovviamente non si indica di tenere in maniera anormale il petto in dentro, ma di evitare di gonfiare il torace usando una respirazione toracica. La colonna vertebrale va tenuta diritta dal coccige alle vertebre cervicali. Ciò facilita la circolazione del qi e l'ascesa di Shen.

Stirare la schiena.

M° Yang Chengfu

Cercare la sensazione che la schiena si allunghi insieme a uno stiramento della zona interscapolare. Questo evita di ingobbirsi o piegare innaturalmente la schiena.

Se teniamo rientrato il petto, la nostra schiena si stirerà naturalmente e potremo emettere forza dalla colonna vertebrale.

M° Yang Chengfu

Spalle basse e rilassate perché ciò facilita la discesa del qi nel dantian.

Abbassare le spalle rilassandole e lasciandole cadere. Se non le rilassiamo e non le lasciamo cadere esse si solleveranno e ciò provocherà una salita del qi. L'intero corpo sarà allora senza forza.

M° Yang Chengfu

Vita e anche

La vita è la guida di tutto il corpo. Se la regione della vita è rilassata i piedi sono saldi e il bacino è stabile.

I passaggi da pieno a vuoto derivano da rotazioni della vita.

Per questo motivo è stato detto che la vita è il centro di comando di ogni movimento.

Se non vi sentite a vostro agio cercatene la causa nella posizione della vita e delle gambe.

La regione lombare deve essere sciolta, anche e vita devono ruotare con facilità. La forza interna è controllata dalla vita. Nei trattati classici il qi è paragonato a una ruota e la vita al suo mozzo. Tutti i movimenti sono conseguenza di una rotazione o di uno spostamento della regione lombare, di anche e vita, e che queste controllano e guidano l'emissione di energia.

Comincia a muovere per prima la vita.

M° Chien Lung.

Il corpo deve ruotare liberamente non appena toccato.

M° Li I Yü

Ciò significa che se subiamo una spinta, dobbiamo fare come una porta che gira sui cardini molto morbidi e rilassati. I cardini sono le anche e/o la vita.

Braccia

Per far scendere i gomiti bisogna rilassarli e tenerli bassi. Tenere sollevati i gomiti rende impossibile l'abbassamento delle spalle. Non riusciremo allora a spingere lontano l'avversario e le nostre tecniche saranno simili a quelle utilizzate dagli stili esterni che utilizzano una forza interna discontinua.

M° Yang Chengfu

Nell'esecuzione delle tecniche le braccia sono leggermente piegate e i gomiti sono bassi e pesanti.

Mani

Nel combattimento non usare le mani, il corpo intero costituisce le tue mani, le mani non sono le mani.

M° ignoto

Le mani sono per natura invadenti e curiose ma nel taijiquan le mani devono muoversi in armonia col resto del corpo, il loro movimento va eseguito in maniera tale che si abbia quasi l'impressione di essere "senza mani". Ciò significa che durante un'azione di trazione o spinta, non bisogna usare la forza muscolare degli arti superiori. Il movimento ha origine dallo spostamento della regione lombare non delle mani. Le braccia e le mani servono a trasmettere la nostra forza interna che, nasce negli arti inferiori, è diretta dalla rotazione della vita, trasmessa dalla colonna vertebrale ed è emessa dalle mani. L'intero corpo deve prendere parte all'azione. Le dita sono molto importanti perché in esse si manifesta Nei Jing, la forza interna. Quando le mani sono aperte, per eseguire tecniche col palmo, tutte le dita salvo il pollice vanno tenute unite ma non serrate. La mano e le dita devono essere mantenute diritte senza tensione eccessiva. Nelle applicazioni marziali si serra il pugno solo al momento dell'impatto.

Gambe

Usate le gambe per muovervi.

M° Sung Shu Ming

Gli spostamenti si eseguono spingendo con le gambe senza oscillare il corpo. Le gambe sono sempre piegate ed elastiche:

Le piante dei piedi devono essere bene attaccate al terreno. Le ginocchia devono sembrare rilassate, ma non essere rilassate. Siate elastici con le ginocchia.

La verticale che passa per il ginocchio deve essere perpendicolare al piano di appoggio. La chiusura dei glutei provoca la sensazione di uno "stiramento" della parte interna delle cosce.

Stira la parte interna delle cosce.

M° Chien Lung

La forza interna ha radice nei piedi e si sviluppa nelle gambe.

Zhang SanFeng

Equilibrio

Le piante dei piedi devono connettersi al terreno.

M° Yang Chengfu

Rilassiamo e lasciamo scendere il qi nel dantian, il corpo diventa pesante e ben radicato al suolo, immaginiamo che un flusso di qi fuoriesca dal punto Yung Chuan la fonte gorgogliante che si trova nel centro delle piante dei piedi, che saranno radicati a terra e la posizione sarà molto stabile ed equilibrata. Una posizione stabile ed equilibrata non è una posizione rigida: *La fonte gorgogliante non deve aver radici.*

Altrimenti non riusciremo a muoverci con leggerezza e agilità, paradossalmente dobbiamo sia avere le radici, sia non averle. Il nostro corpo deve essere in grado di muoversi alla minima sollecitazione, sempre mantenendo un perfetto equilibrio.

Né una piuma, né una mosca si posano sul mio corpo senza provocare uno spostamento. La posizione sia equilibrata come il piatto di una bilancia. Il piatto di una bilancia si sposta se aggiungiamo o togliamo un peso anche minimo, ma ritrova poi subito la posizione di equilibrio.

M° Wang Tsung Yüeh

PRESENZA

La Presenza riassume i Principi legati all'aspetto mente/corpo e Yin e Yang, ascolto, controllo del respiro, posizione nello spazio, pieno e vuoto, apertura e chiusura. Questo aspetto richiede ascolto e presenza per riuscire a percepire le differenze molto più sottili rispetto al controllo posturale.

Pieno e vuoto

Si può essere fluidi solo avendo il peso in prevalenza su una gamba; se invece il peso è ripartito in parti uguali si è troppo statici. Sono numerosi coloro che dopo molti anni di studio continuano a essere battuti. Ciò avviene a causa dell'errore del doppio peso. Per eliminare questo errore bisogna sapere di Yin e Yang.

M° Wang Tsung Yüeh

È essenziale ripartire diversamente il peso del corpo sui due piedi, durante i movimenti il peso va trasferito con gradualità da una gamba all'altra. Solo all'inizio e alla fine della forma il peso è centrale, ma queste sono posizioni di "ingresso" e "uscita" dalla forma.

Bisogna distinguere chiaramente pieno e vuoto. Ogni parte del corpo ha un aspetto pieno e uno vuoto e così il corpo nel suo insieme.

Chang San Feng

Per non avere il peso ripartito in parti uguali sulle due gambe si deve "differenziare" chiaramente il pieno "Shih" e il vuoto "Hsù" ossia distinguere chiaramente quale gamba regge la maggior parte del peso.

Se il peso del corpo è sostenuto dalla gamba destra questa è "piena", mentre la gamba sinistra è "vuota".

Differenziare pieno e vuoto permette di eseguire senza sforzo movimenti leggeri e agili. In caso contrario gli spostamenti diventano pesanti e goffi. Il corpo manca di stabilità e si può essere facilmente squilibrati da una trazione dell'avversario. La distinzione fra vuoto e pieno è il principio fondamentale del taijiquan.

M° Yang Chengfu

Distinguere vuoto e pieno è l'aspetto più vistoso della differenziazione fra Yin e Yang. Senza la polarità Yin Yang non vi è il Taiji, né può esistere il taijiquan.

Se pieno e vuoto sono assenti, mancheranno anche Yin e Yang. Senza Yin e Yang non esiste il Taiji

...

Assumete una perfetta posizione dell'arco e della freccia, con i piedi saldamente poggiati a terra. Evitate l'errore del "doppio peso". La sommità del capo è sospesa dall'alto. Gli occhi guardano nel vuoto. Il qi è raccolto, concentrato e sprofondato nel dantian. La schiena e la parte superiore del busto sono verticali. Le spalle sono rilassate e lievemente cadenti. I gomiti sono piegati ad angolo verso terra. Le dita sono lievemente curve e rivolte in avanti e verso l'alto. I polsi descrivono una leggera curva.

M° Cheng Man Ching

L'alternarsi di pieno e vuoto deve essere ben coordinato; proverete allora il piacere di muovervi con armonia e vivacità.

M° Wang Tsung Yüeh

Occorre differenziare fra vuoto e pieno.

Se muovendovi, non vi sentite a vostro agio ciò ha dovuto al difetto del doppio peso. Cercate la causa di ciò in Yin e in Yang, nell'apertura e nella chiusura.

M° Li I Yü

Il termine "doppio peso" non si riferisce solo alla uguale ripartizione del peso ma anche a quella della forza fra le diverse parti del corpo. Inoltre vuoto non significa assenza totale di peso o di forza e così pieno non vuol dire cento per cento del peso o della forza.

Se la parte sinistra del corpo è vuota, la destra è piena e viceversa. Il termine vuoto non significa assenza totale di forza. Analogamente il termine pieno non indica un uso del massimo della forza.

M° Li I Yü

Il "doppio peso" deriva anche dall'opporre la nostra forza a quella dell'avversario.

Se il mio avversario usa la forza io, faccio altrettanto, ma lo anticipo.

M° Li I Yü

Anticipando l'avversario emetteremo la nostra forza contro di lui, ma non in contrasto con la sua.

Il doppio peso è il più grave errore che possa essere commesso praticando il taijiquan.

M° Cheng Man Ching

Alcuni spiegano il doppio peso come i due piedi che toccano il terreno contemporaneamente o le mani che colpiscono simultaneamente.

M° Xiang Kai Zhang

Non pensate che utilizzare alternativamente una mano e un piede significhi singolo peso, questa spiegazione è errata. Il singolo peso, o il doppio, non c'entrano con l'apparenza esterna ma con l'interno, il taijiquan è l'esercizio di un perno centrale. È necessario scoprire dov'è il perno e la sensazione diventerà sferica e ogni posto avrà un singolo peso. Se non trovi il centro di gravità la posizione diverrà stagnante e ogni posto avrà un doppio peso. E non sono solo i piedi e le mani anche un dito avrà il doppio peso. Il Trattato di Boxe di Chen Chin dice: "Quando la tua pratica è raffinata al meglio, anche il più piccolo posto è circolare". Ogni sfera ha il suo unico centro di gravità.

Aderire e Cedere

Se la Via vuol ridurre, allora estende.

Se infiacchire desidera, rafforza.

Lao Tze

Il rapporto dialettico tra le forze inducono ad un continuo trasformarsi della nostra reazione. Ma per fare ciò è importante prima essere consapevoli della forza dell'avversario, ciò si ottiene attraverso l'aderire "Nian" al corpo dell'avversario per controllarne i movimenti.

Se l'avversario è duro io sono morbido, ecco cos'è cedere. Seguire l'avversario, ecco cosa è aderire.

Aderire è anche cedere, cedere è anche aderire.

M° Wang Tsu Yüe

"Zho" cedere significa utilizzare i principi di yin e yang. Quando l'attacco è al massimo della forza è inutile opporsi, aderisco, controllo, cedo e porto fuori dal mio centro. Quando l'attacco perde intensità posso reagire sbilanciando, spingendo, eseguendo leva o una percussione.

Attiro l'avversario nel vuoto e poi Jing.

Poesia dei colpi

Secondo le circostanze si può cedere in maniera lunga o corta, orizzontale o verticale, sinistra o destra. Se l'avversario preme a sinistra vuotate la parte sinistra, se preme a destra vuotate la destra.

Wang Zong Yue

Aderisco legandomi all'avversario e rimanendogli attaccato lo seguo senza mai perdere il contatto.

La poesia dei colpi

Raccogliti e allungati seguendo l'avversario. A un'azione lenta rispondi con lentezza, a un'azione rapida invece con rapidità.

Qiag Long Poesie segrete

Queste due forze sono utilizzate al meglio quando siamo consapevoli della forza dell'avversario, quando sentiamo la sua forza, il termine cinese **ting** jing significa "sentire la forza".

Aderendo all'avversario il suo qi verrà a contatto con il vostro e attraverso tale contatto sarete in grado di anticipare le sue mosse. Questo significa Ting.

M° Cheng Wangting

Se possedete Ting Jing conoscete cento modi di combattere, ma se non lo possedete anche se avete imparato molte tecniche non sarete in grado di applicarle. Se iniziamo l'azione dopo l'avversario dobbiamo terminarla prima di lui. Ting Jing è la facoltà di conoscere l'avversario. Vi do un consiglio: se non possedete un buon Ting Jing evitate di combattere.

M° Yang Cheng Fu

Con il nostro qi dobbiamo "opporci" Tui alle parti del corpo dell'avversario che ci stanno attaccando appiccicandoci a lui. Quando subiamo un attacco "aderiamo" per prendere contatto col nostro avversario, in tal modo riusciremo a sentire e a comprendere la sua forza, che potrà essere utilizzata a nostro vantaggio. Prima di cedere dobbiamo unirci alla forza emessa contro di noi, non solo fisicamente ma anche mentalmente. Questo concetto è di capitale importanza nelle applicazioni marziali. Il nostro Jing deve iniziare a cedere non appena incontra quello avversario.

Inspirare ed espirare

Chi vuole essere calmo controlli la respirazione.

Chuang Tzu

La respirazione deve essere profonda, lenta, uniforme, continua, naturale. Si inspira e si espira dal naso. La bocca è chiusa, ma non serrata, e la punta della lingua è tenuta appoggiata alla base del palato vicino all'attaccatura dei denti. Durante l'esecuzione della forma movimenti della parete addominale sono impercettibili, mentre possono essere più marcati in alcune applicazioni marziali. L'inspirazione "Xi qi" è la fase Yin di raccolta dell'energia, di chiusura, di assorbimento. L'espirazione "Hu qi" è la fase Yang di emis-

sione dell'energia, di apertura, di rilascio. Così come nella respirazione anche nella forma le due fasi si susseguono continuamente.

Aperture e Chiusure

Quando parlo di apertura non mi riferisco solo a un'azione di apertura eseguita dalle mani o dai piedi, ma anche alla mente che ugualmente ha l'intenzione di aprire. Analogamente un movimento di chiusura non è solo un'azione di mani e piedi, ma anche della mente che pensa intenzionalmente di chiudere.

M° Yang Chengfu

Aperture e chiusure sono in alternanza espressioni nell'esecuzione della forma e anche qui si richiede presenza e consapevolezza del movimento.

Aperture e chiusure si alterneranno correttamente, pieno e vuoto saranno chiaramente differenziati.

M° Li I Yü

La forma è un susseguirsi di movimenti di chiusura (in cui le membra si raccolgono, si "chiudono") e di apertura (in cui le membra si distendono, si "aprono")

La forza interna è raccolta durante le fasi di chiusura del corpo ed è emessa durante quelle di apertura.

Durante le azioni di chiusura si inspira accumulando, durante le azioni di apertura si espira emettendo.

M° Li I Yü

Pesante e Leggero

In ciò che è grave il leggero ha radice.

Lao Tze

La metafora indica che naturalmente per avere forti radici devo affondare nel terreno, poi ciò che è leggero si colloca sopra.

Se praticherete a lungo la forma del taijiquan diventerete pesanti come montagne e leggeri come piume.

M° Chen Wei Ming

Il corpo deve essere insieme pesante, leggero e agile. Rilassandoci e facendo scendere la respirazione avremo la sensazione che il corpo diventi pesante e ben radicato a terra. L'energia circolando liberamente nel corpo ci renderà leggeri e agili. Avere il corpo insieme pesante e leggero significa essere stabili ma pronti a muoversi alla minima sollecitazione. Le posizioni del taijiquan devono essere equilibrate, il corpo non deve affondare troppo in basso, né allungarsi troppo verso l'alto, la parte alta del corpo deve diventare aerea, leggera, quella bassa invece solida, pesante. Ciò si ottiene facendo scendere il qi nel Dantian e mandando Shen alla sommità del capo. Il nostro corpo sarà allora sollecitato da due forze, una diretta verso il basso e una verso l'alto e di conseguenza la postura sarà equilibrata e armonica.

La parte superiore del corpo diventerà pesante e quella inferiore leggera e ciò farà perdere stabilità ai piedi.

M° Yang Chengfu

Il corpo quando si muove deve essere leggero e agile.

Zhang Sanfeng

Nella parola cinese Ling è l'idea di vivacità, flessibilità, destrezza ed è il contrario della goffaggine.

Se vi è goffaggine non è possibile né avanzare né indietreggiare a volontà.

M° Li I Yü

Leggerezza e l'agilità sono qualità che ci consentono di "aderire" efficacemente all'avversario.

Chi sa essere leggero e agile è anche forte e duro ed è in grado di aderire legandosi all'avversario e rimanendogli attaccato, seguirlo.

M° Sung Shu Ming

Leggerezza e agilità si riflettono nei movimenti del corpo. L'agilità nasce dalla leggerezza e grazie a essa i nostri movimenti saranno anche i più vari possibili.

Dalla leggerezza viene l'agilità, dall'agilità viene il movimento, dal movimento nascono le variazioni.

Il corpo si muova come le nuvole.

I cinesi usano le parole Ching e Ling anche per descrivere i movimenti tipici delle scimmie, pronti, vivaci, leggeri, controllati. Per essere leggeri e agili dobbiamo mantenere la mente tranquilla. L'eccitazione mentale impedisce al corpo di rilassarsi e alla mente di concentrarsi. La tensione fisica e mentale ci renderà goffi, sCOORDINATI e maldestri.

Dovete volere la mente e il pensiero calmi e naturali.

Non vi sarà allora alcuna parte del corpo che non sia leggera e agile.

M° Sung Shu Ming

La differenziazione fra pieno e vuoto ci permette di eseguire senza sforzo movimenti leggeri e agili.

M° Yang Chengfu

Contrariamente gli spostamenti diventano pesanti e goffi. Se una sola parte del corpo non si muove con il resto del corpo, vi saranno confusione e mancanza di coordinazione.

ARMONIA

L'Armonia riassume i Principi per un corretto equilibrio tra i vari aspetti precedenti soprattutto per quanto riguarda aspetti relativi all'uso della mente e delle forze. Nei Classici viene rappresentato come "Principio delle tre armonie interiori":

- Armonia fra mente e pensiero.
- Armonia fra pensiero e qi.
- Armonia fra qi e forza interna.

Armonia mentale

Se la Mente non è calma non è possibile concentrarsi. Allora, sia alziamo le mani, sia ci muoviamo avanti o indietro, a sinistra o a destra, agiremo confusamente. È essenziale avere la mente tranquilla.

M° Li I Yü

Calma mentale, rilassamento e respirazione sono strettamente collegati, la mente deve essere vuota, priva di pensieri estranei, concentrata, acuta, adattabile, pronta. La mente, tramite l'intenzione, guida il flusso del qi e focalizza l'attenzione su Shen che è attivato alla sommità del capo.

L'attenzione di tutto l'essere va fissata non solo sul qi, ma anche su Shen.

M° Wu Yü Hsiang

Armonizzare interno e esterno

Coordinate bene la parte interna del corpo con quella esterna respirando in maniera naturale.

M° Yang Chengfu

Una Mente conscia dell'esecuzione di ogni tecnica è il principio dell'armonia della mente con la tecnica, uno degli aspetti dell'unione fra interno ed esterno.

La mente deve essere sveglia, concentrata e ben conscia di ogni tecnica o movimento, del continuo alternarsi di Yin e Yang, di vuoto e pieno, di chiusura e apertura... , in poche parole di tutto ciò che avviene all'esterno di essa. Il qi, guidato dal pensiero, ha un ruolo importante per arrivare all'armonia fra interno ed esterno. Ciò significa raggiungere l'unità fra interno (mente qi, pensiero Shen) ed esterno (tecnica).

Nella quiete cerca il movimento, nel movimento cerca la quiete.

M° Chien Lung

Quando il corpo è fermo o si muove lentamente vi deve essere un'intensa attività mentale, quando invece il corpo si muove rapido la Mente si deve fermare. Naturalmente dovremmo aver ormai raggiunto il livello in cui il qi va dove è necessario, senza l'intervento del pensiero. Se attacchiamo l'avversario con tecniche rapide, la nostra mente non deve eccitarsi facendosi trascinare dal corpo ma rimanere in quello stato di vero vuoto e di assoluta tranquillità. Bisogna mantenersi in uno stato in cui Yin (la quiete) e Yang (il movimento) si alternano in continuazione manifestandosi separatamente dentro e fuori di noi. Interno ed esterno devono dunque essere ben differenziati: se uno è Yin, l'altro è Yang e viceversa, così essi raggiungono una perfetta armonia.

Armonizzare le Forze

Tutti i movimenti sono controllati dal pensiero.

Zhang SanFeng

Armonizzare le Forze è una delle pratiche più complesse della pratica del taijiquan. Il taijiquan è un Arte Marziale mentale e la forza va diretta con l'intenzione. Wai Li è la "forza esterna" o "muscolare" data dall'effetto della contrazione muscolare e può essere potenziata tramite l'esercizio fisico. I Maestri cinesi dicono che Wai Li è una forza "quadrata" ossia di natura grezza, dura e lenta; per generarla non è necessario l'intervento della mente e il suo uso deve essere bandito dalla pratica del taijiquan.

Usate il pensiero e non la forza muscolare.

M° Yang Chengfu

Se invece di usare la forza muscolare usiamo il pensiero, potremo far andare il qi fin dove è arrivato il pensiero.

M° Yang Chengfu

Nei Jing è la "forza interna", ossia la forza che si ottiene essenzialmente come effetto della canalizzazione e della concentrazione dell'energia interna.

Qi e sangue circoleranno in tutto il corpo fluidamente. Dopo una lunga pratica si arriverà ad acquisire la vera forza interna Nei Jing.

M° Yang Chengfu

La forza interna può essere incrementata nel corso di tutta la vita indipendentemente dall'età ma per chi trascura l'aspetto marziale del taijiquan lo sviluppo di della forza interna rimarrà solo un gioco di parole. Per generare la forza interna è essenziale l'intervento della Mente che guida il flusso del qi.

Applicate la forza interna con continuità come se dipanaste un filo di seta dal bozzolo.

M° Wu Yü Hsiang

Il qi fluisce in modo continuo e, come un sottile filo di seta si spezza se lo tiriamo a strappi, ugualmente il taijiquan perde la sua efficacia se il flusso di qi si interrompe. Un'applicazione continua della forza interna è una caratteristica del taijiquan. L'avversario che subisce la nostra azione avrà l'impressione di essere trascinato dalla corrente di un fiume o di essere travolto da un ininterrotta serie di ondate. Ma può succedere che il flusso di energia s'interrompa e l'emissione della forza interna possa arrestarsi.

Se il flusso di energia s'interrompe, dobbiamo ripristinarlo. Se vi è un'interruzione di Jing la mente non deve interrompere la propria concentrazione.

M° Wu Yü Hsiang

La mente deve continuare a essere vigile e concentrata nella stessa direzione. La forza interna è di natura morbida, viva, elastica, "rotonda". I movimenti lenti e circolari rilassano e per sviluppare la forza interna è vitale la concentrazione mentale.

Per emettere Jing bisogna essere calmi, rilassati ed avere la mente concentrata in una sola direzione.

M° Wu Yü Hsiang

Ma per arrivare a un'intensa concentrazione è essenziale il supporto di Shen.

È necessario attivare l'energia mentale.

M° Li I Yü

Così si sviluppa la forza, mentre concentrarsi solo sul qi porta a ristagno e non sviluppa vera forza. Jing è spesso trasmesso come un'onda, una vibrazione. L'esempio tipico è di una frustata che per essere efficace, deve essere portata non contraendo i muscoli del braccio che regge la frusta, ma con un movimento vivo, elastico dell'arto e con il corpo rilassato. Le con-

trazioni muscolari sono molto rapide ed eseguite nella fase finale della tecnica.

Jing deve essere accumulato in maniera curva o in spire, e bisogna sempre averne una riserva.

M° Wu Yü Hsiang

Accumulare Jing è come tendere un arco, emetterlo è come scoccare una freccia. Si accumula la forza interna senza utilizzarla al cento per cento. Durante l'esecuzione delle tecniche gli arti devono mantenere la curvatura; questo per garantirsi una riserva di Jing e la possibilità di continuare, se necessario, l'azione con una ulteriore emissione di forza interna. L'accumulo di forza interna è analogo a quello dell'energia potenziale presente nelle spire di una molla carica e quest'ultima non deve mai scaricarsi completamente distendendosi del tutto.

Inizialmente si tende a utilizzare la forza esterna, poi si dovranno utilizzare facoltà, più mentali che fisiche, che consentiranno di sentire, comprendere e intuire la forza interna dell'avversario. Per ciò è consigliabile abituarsi a visualizzare l'avversario quando ci si esercita da soli. La forza interna non ha caratteristiche misteriose, essa ha una sua ben concreta realtà fisica o psicofisica. Diverse parti del corpo (muscoli, tendini ecc.) con il supporto della mente hanno la loro parte nello sviluppo della forza.

Armonia esteriore

Tutte le parti del corpo sono unite fra loro come le perle di una collana.

Zhang SanFeng

Dopo aver esaminato le singole parti del corpo dobbiamo collegarle nell'esecuzione dei movimenti e delle tecniche di taijiquan.

La parte superiore e quella inferiore del corpo devono essere coordinate e tutto il corpo sarà armonioso. Accordare la parte superiore del corpo con quella inferiore è l'applicazione di ciò che è detto in uno dei trattati di taijiquan.

M° Yang Chengfu

È essenziale avere una base solida, sentire l'energia svilupparsi per mezzo del corretto uso delle gambe e dirigerla tramite il movimento delle anche. Sono le mani che trasmettono la nostra forza all'avversario.

Piedi, mani e vita si muovono in perfetto accordo e così pure l'energia degli occhi.

Se una sola parte del corpo non si muove con l'assieme, vi sarà disordine e mancanza di intesa. Questo principio è molto importante e va considerato anche nelle applicazioni marziali, se l'avversario esercita una spinta contro il nostro braccio, sarà tutto il nostro corpo che si muoverà per effetto della spinta, non solo il braccio. Nei movimenti di taijiquan vi deve essere una coordinazione fra i movimenti di mano e piede, gomito e ginocchio, spalle ed anche. Questo è detto il principio delle "tre armonie esteriori":

- Armonia fra mano e piede
- Armonia fra gomito e ginocchio
- Armonia fra spalle e anche.

Nei movimenti non devono esservi carenze o eccessi.

Zhang SanFeng

Le tecniche e i movimenti del corpo devono essere naturali evitando posizioni o movimenti troppo ampi o troppo piccoli, non dobbiamo allungarci oltremisura, nulla deve essere forzato.

Bisogna evitare il troppo e il troppo poco.

Wang Tsung Yüeh

Tutte le tecniche devono susseguirsi armoniosamente senza forzature o contrasti. Le posture non devono essere né troppo grandi, né troppo piccole.

Per eseguire movimenti e tecniche in maniera naturale è necessario concentrare la mente allo scopo di evitare grossolani errori.

UNITA'

L'Unità fonde le qualità in un unico centro, relativo alle caratteristiche didattiche e di controllo mentale ed emotivo di controllo dell'esecuzione.

Precisione

Bisogna fare attenzione a ogni movimento; ogni postura deve essere precisa.

M° Yang Chengfu

Il movimento deve essere preciso.

Le posture di taijiquan sono legate l'una all'altra da un movimento continuo, si può essere tentati di passare alla tecnica successiva senza aver completato la precedente. Tutte le parti del corpo devono arrivare sino al punto finale della tecnica che si deve esprimere in tutta la sua estensione fisica e mentale. Per raggiungere l'armonia fra tecnica e corpo ogni singola parte del nostro corpo deve ultimare i movimenti.

Dobbiamo eliminare ogni imprecisione.

M° Li I Yü

Se solo una parte del corpo non segue i principi correggetela subito.

M° Li I Yü

Ogni dettaglio deve richiamare l'insieme della forma, non possono esservi parti se stanti o scollegate.

Movimenti circolari

I movimenti siano circolari.

M° Yang Chengfu

Avanzando o retrocedendo usate delle rotazioni.

Wu Yü Hsiang

Tutti i movimenti di taijiquan saranno circolari come le linee del diagramma del Taiji; essi si svolgono seguendo dei cerchi o degli archi di cerchio. Anche quando apparentemente il moto è rettilineo ci si muove lungo una circonferenza molto grande. Durante l'e-

secuzione delle tecniche sono continui gli archi di cerchio descritti dalle varie parti del nostro corpo. È vitale avere coscienza di queste rotazioni e armonizzarle con la circolazione interna del qi. Il movimento circolare consente un'azione continua, ininterrotta e ci permette inoltre di sfruttare l'effetto della forza centrifuga. Potremo allora neutralizzare un attacco rettilineo con una rotazione del corpo e spingere via chi ci ha attaccato, utilizzando pochissima forza, lungo una linea tangente alla curva del nostro movimento.

Cercate la linea retta nella curva.

M° Wu Yü Hsiang

Pensiamo al vento o all'acqua. Ben diverso è l'effetto di un vento anche fortissimo, ma che soffia in una certa direzione e quello di una tromba d'aria. Analogamente una corrente rettilinea d'acqua è di solito meno pericolosa di un mulinello.

Continuità

Il movimento deve essere continuo. Il taijquan è simile al flusso continuo di un lungo fiume o a quello delle onde di un grande mare.

Zhang SanFeng

Il movimento continuo "Lien" è caratteristica peculiare del taijquan.

In moto siate come un fiume.

M° Wu Yü Hsiang

Si può essere vinti nel momento in cui la vecchia forza muore e quella nuova non è ancora nata. Ma nel Taijquan si usa il pensiero e non la forza muscolare; di conseguenza tutto fluisce senza interruzioni dall'inizio alla fine, i movimenti sono continui, circolari e legati fra di loro senza discontinuità.

M° Yang ChengFu

Necessario evitare i momenti in cui la forza si esaurisce mentre non è ancora pronta la successiva, quelli sono i momenti in cui l'avversario si può insinuare nel nostro centro.

Applicate la forza interna con continuità come se dipanaste un filo di seta dal bozzolo.

M° Wu Yü Hsiang

Non essere ora discontinuo, ora continuo, raffina un flusso continuo di qi.

Chien Lung

Calma

Nel taijquan la calma dirige il movimento; bisogna rimanere tranquilli anche quando ci si muove.

M° Yang Chengfu

I movimenti della forma possono essere lenti. Eseguendo lentamente i movimenti, la respirazione diventa lunga e profonda. Le tecniche devono susseguirsi armoniosamente senza forzature o contrasti; l'intero corpo si sentirà allora a suo agio. Nella forma la continuità e armonia dei movimenti e la consapevolezza in

ogni istante della azione in corso ottengono il fine del taijquan: il benessere psicofisico.

Adattabilità

Quando un vecchio si difende con successo contro numerosi assalitori, ci rendiamo conto che la sola velocità non è un elemento decisivo.

M° Wang Tsung Yüeh

Nel taijquan i movimenti veloci non sono considerati essenziali. Una conoscenza approfondita del taijquan consente di supplire a una caratteristica esteriore come la velocità con doti superiori che derivano dal corretto uso dell'energia interna e mentale.

A un'azione lenta rispondi con lentezza, ad un'azione rapida rispondi con rapidità.

M° Chien Lung

Nel taijquan è necessario adattarsi all'avversario anche per quanto riguarda la velocità di esecuzione.

Se il vostro avversario non si muove, non muovetevi, ma al suo minimo movimento anticipatelo.

M° Wu Yü Hsiang

Qui si evidenzia il principio dell'adattabilità dei nostri movimenti all'avversario. È l'adattabilità che ci mette in grado, al momento opportuno, di anticipare l'azione dell'antagonista. I momenti di quiete sono anche fasi di accumulo dell'energia, di "chiusura"; non appena iniziamo a muoverci potremo utilizzare l'energia accumulata. Appena iniziamo a muoverci dobbiamo, senza interruzioni, continuare la nostra azione sino al risultato voluto.

In quiete siate una montagna, in moto un fiume.

M° Wu Yü Hsiang

Nella quiete non c'è nulla che non sia in quiete. Quietè è anche chiusura. Nel movimento non vi è nulla che non si muova. Movimento significa anche apertura.

M° Li I Yü

Durante l'esecuzione della forma da soli, possiamo decidere di adattare il ritmo e l'intensità del movimento per esprimere consapevolmente le forze. La scelta di applicare ritmi differenti all'interno della forma dovrà essere guidata dalla mente e non casuale.

Liberare la Mente

Fondamentale è dimenticare se stessi e seguire l'avversario.

M° Wang Tsu Yüe

Significa che non bisogna agire di propria iniziativa, imponendo la propria azione, ma adattarsi a quella dell'avversario, in accordo con il principio Taoista del "Wu Wei" ossia del "non agire". La Mente deve mantenersi conscia dell'esecuzione delle tecniche e tramite il pensiero deve seguire il flusso del qi, sospingendolo nella direzione desiderata. Ciò richiede concentrazione ed è uno dei motivi per cui la forma è eseguita lentamente. Arrivati a un livello abbastanza elevato,

non solo non è più necessario pensare a tutto questo, ma il farlo ostacola ogni progresso. Ciò vale soprattutto per le applicazioni marziali in cui la consapevolezza dell'esecuzione rende difficile se non impossibile agire con naturalezza. Dopo aver studiato e appreso tutte le tecniche, allenandoci per anni, possiamo liberare la Mente, così tutto ciò che era dentro di essa riempirà il nostro corpo. La Mente non avrà più bisogno di pensare né a forme né a principi, mentre il corpo agirà in maniera inconscia correttamente senza violare alcun principio e il qi andrà da solo nella direzione giusta senza l'intervento del pensiero.

Conoscenza

Chi gli uomini conosce, ha conoscenza.

Chi conosce se stesso è illuminato.

Lao Tze

Sapere distinguere la conoscenza rivolta a se stessi o ad altri appare arduo ma valido al tempo stesso.

Praticando la forma ogni giorno, con dedizione e sforzo, è possibile conoscere se stessi, gli esercizi di combattimento a due eseguiti con costanza e dedizione permettono di conoscere gli altri.

M° Li I Yü

L'esecuzione quotidiana del taijquan è necessaria per acquisire la consapevolezza della propria energia. Essenziale per imparare a conoscere gli altri è la pratica in gruppo della forma. Nella pratica individuale qualità quali velocità, ritmo e persino il modo di eseguire determinate tecniche sono personalizzate e in relazione al livello raggiunto dal praticante. Eseguendo la forma in gruppo dobbiamo invece "dimenticare noi stessi" e adattare la tecnica, il ritmo e la velocità a quella degli altri. Praticando così, ci renderemo conto che la nostra energia si sommerà a quella degli altri e diventeremo consci dell'energia del gruppo. Saremo allora pronti a conoscere l'energia di un avversario, seguendolo e dimenticando noi stessi.

All'inizio non bisogna eseguire i movimenti di propria iniziativa, ma bisogna sperimentare, comprendere e seguire i movimenti dell'avversario; se egli si raccoglie io mi allungo senza perdere il contatto, ma anche senza fare resistenza. Non mi allungo e ritiro di mia iniziativa.

M° Li I Yü

Avanzando la distanza è lunga, arretrando è corta.

M° Wang Tsung Yüeh

Avanzando dobbiamo rubare la distanza all'avversario; arretrando non dobbiamo allontanarci troppo.

Sparate e apparite all'improvviso.

Nelle applicazioni marziali i movimenti devono essere imprevedibili e repentini. Per essere imprevedibili le nostre azioni devono variare in continuazione.

Variando la tua reazione alle azioni dell'avversario dimostrerai una tecnica meravigliosa.

M° Chien Lung

Bisogna individuare le informazioni riguardanti l'avversario seguendolo senza contrastarlo. Se ne saremo capaci, con le mani valuteremo la forza e gli spostamenti e seguendo l'avversario in qualsiasi direzione egli si muova, opportunamente cedendo e aderendo a esso, potremo arrivare ad anticiparlo e batterlo.

Dapprima dovete controllare il corpo con la mente, seguire l'avversario e non agire di vostra iniziativa.

M° Li I Yü

Quando il corpo seguirà la mente, si potrà agire secondo l'intenzione sempre adattandosi all'avversario. Dimenticando noi stessi e seguendo l'avversario arriveremo pertanto a conoscere sia noi stessi sia il nostro aggressore.

Se conosci te stesso e conosci il tuo avversario in cento battaglie non sarai mai in pericolo.

Sun Tzu

Bibliografia

ChangDsuYao Corso pratico di Tai Chi Chuan - De Vecchi Editore, 1996.

ChangDsuYao Il Tai Chi Chuan - Il segreto dell'energia vitale - De Vecchi Editore, 2001.

ChengManChing Tredici saggi sul Tai Chi Chuan - Feltrinelli, 2006.

JouTsungHwa Il Tao del Tai Chi Chuan - Astrolabio, 1986.

LaoTse La Via in cammino (Taoteching) / a cura di Parinetto Luciano. - La vita felice, 1995.

SunLutang Tai Ji Quan - Luni, 2005.

SunTzu L'Arte della Guerra - Astrolabio, 1990.

WaysunLiao I Classici del Tai Chi - Astrolabio, 1996.

YangChengFu Trattato fondamentale di Tai Chi Chuan stilr Yang - Luni, 2005.

Foto di Copertina:

EXPLAINING TAIJI PRINCIPLES 楊班侯 attributed to Yang Banhou [circa 1875]