

I 10 principi fondamentali del Tai Chi Chuan

Trasmessi oralmente da Yang Chengfu

Trascritti da Chen Weiming

Traduzione in Inglese di Jerry Karin

Traduzione da Inglese a Italiano di Lino Lattanzi

Con l'aggiunta di appunti, commenti e approfondimenti.

1 - Empty, lively, pushing up and energetic

'Pushing up and energetic' means the posture of the head is upright and straight and the spirit is infused into its apex. You may not use strength. To do so makes the back of the neck stiff, whereupon the chi and blood cannot circulate freely. You must have an intention which is empty, lively (or free) and natural. Without an intention which is empty, lively, pushing up and energetic, you won't be able to raise your spirit.

Vuoto, presenza, orientare l'energia verso l'alto

"Spingere con energia verso l'alto" significa che la postura della testa deve essere eretta e dritta e lo spirito è infuso nel suo apice. Per assumere questa posture non usare la forza, altrimenti si irrigidisce la parte posteriore del collo, in questo modo il chi e il sangue non possono circolare liberamente. Devi avere un'intenzione che sia vuota, viva (o libera) e naturale. Senza un'intenzione vuota, vivace, spinta ed energica, non sarai in grado di sollevare il tuo spirito

Il primo principio è rivolto alla testa e allo stato mentale. La testa deve essere eretta, la sua posizione non deve corrispondere ad una rigidità dei muscoli del collo ma deve essere determinata dall'intera postura della colonna, come fosse una collana di perle sottesa dall'alto. Tutti i muscoli del volto e del collo debbono essere consapevolmente rilassati. Lo sguardo deve essere vigile, rivolto a tutto il campo visivo, si deve vedere tutto e non guardare nulla, ovvero la nostra attenzione non deve essere rapita da nessun particolare, così come la mente non deve essere distratta da nessun pensiero, si deve mantenere uno stato vigile senza essere assorti in alcun pensiero.

Il respiro deve essere addominale, con un ritmo naturale, si inspira con il naso, si espira con la bocca lievemente socchiusa, appoggiando la lingua al palato subito dietro i denti incisivi.

Questo stato viene indicato con la parola Vuoto, è la situazione dell'AZIONE-NON AZIONE caratteristica di una posizione mentale di estrema vigilanza associata ad un completo stato di rilassamento, che proprio per questa caratteristica può essere mantenuta a lungo con continuità.

La postura descritta, consiste in un atteggiamento di fierezza, di sicurezza in se, di veglia ed al tempo stesso di rilassamento. La cultura cinese associa a questo stato la corretta posizione perché l'energia vitale "Qi" possa fluire senza incontrare ostruzioni verso la testa.

2 - Hold in the chest and pull up the back

The phrase 'hold in the chest' means the chest is slightly reserved inward, which causes the chi to sink to the cinnabar field (dan1 tian2). The chest must not be puffed out. If you do so then the chi is blocked in the chest region, the upper body becomes heavy and lower body light, and it will become easy for the heels to float upward. 'Pulling up the back' makes the chi stick to the back. If you are able to hold in the chest then you will naturally be able to pull up the back. If you can pull up the back, then you will be able to emit a strength from the spine which others cannot oppose.

Contra il petto e ricurva la schiena

La frase "tenere il petto" significa che il petto è leggermente ricurvato verso l'interno, il che fa sì che il chi affondi nel campo del cinabro (dan tian). Il petto non deve essere gonfio. Se lo fai, il chi viene bloccato nella regione del torace, la parte superiore del corpo diventa pesante e la parte inferiore del corpo leggera, e sarà facile per i talloni fluttuare verso l'alto. "Sollevare la schiena" fa aderire il chi alla schiena. Se riesci a incurvare il petto, sarai naturalmente in grado di sollevare la schiena. Se riesci a sollevare la schiena, sarai in grado di emettere una forza dalla colonna vertebrale a cui gli altri non possono opporsi.

Questo secondo Principio riguarda il rilassamento del torace e del petto. Se il petto è gonfio ed il torace rigido, il Qi (Energia Vitale Interna) si blocca a quell'altezza e non riesce a raggiungere il Tan Tian (Campo di Cinabro – all'altezza dell'ombelico). La parte superiore del busto diventa così tesa e pesante, mentre la parte sottostante del bacino ed addome diventa vuota e leggera, trasmettendo così una sensazione di galleggiamento e favorendo la perdita di aderenza dei piedi al terreno. Viceversa incassando il torace e stirando la schiena, il Qi raggiunge il Tan Tian ed aderisce alla colonna vertebrale grazie al suo stiramento; così facendo il torace si svuota e l'addome si riempie di naturale forza interna, facendo sì che i piedi si radichino al terreno come le radici di un albero e si crei connessione tra il busto e le gambe.

La postura della parte superiore del corpo (Braccia/Torace) deve avere un aspetto sempre rotondo e naturalmente concavo verso l'interno in tutte le tecniche e le spalle devono essere sempre molto morbide e rilassate. In pratica, se vogliamo essere efficaci, dobbiamo avere radici solide e membra agili. Questo è possibile solo portando il Qi nel basso ventre (nel Dan Tian). Se riempiamo il petto di aria saremo sempre facilmente sbilanciabili. Fare aderire il Qi alla colonna vertebrale è il modo giusto per stirare la schiena. Ma, ovviamente, è vero anche il contrario: per fare aderire il Qi alla schiena bisogna stirarla. All'inizio della pratica, anche quando ancora non riusciamo a percepire il fluire del Qi, affondiamo il torace portandolo un po' all'indietro, continuiamo a spingere in alto con la testa (come se un filo la tirasse dall'alto) e raddrizziamo il coccige: la schiena si stirerà, e il Qi vi scorrerà liberamente. In questo modo sarà anche possibile avere una corretta respirazione diaframmatica, cosa impossibile gonfiando il torace.

3 - Relax the waist

The waist is the commander of the whole body. Only after you are able to relax the waist will the two legs have strength and the lower body be stable. The alternation of empty and full all derive from the turning of the waist. Hence the saying: 'The wellspring of destiny lies in the tiny interstice of the waist.' Whenever there is a lack of strength in your form, you must look for it in the waist and legs.

Rilassa la vita

La vita è il comandante di tutto il corpo. Solo dopo che sarai in grado di rilassare la vita, le due gambe avranno forza e la parte inferiore del corpo sarà stabile. L'alternanza di vuoto e pieno deriva tutto dalla movimento della vita. Da qui il detto: "La fonte del destino sta nel minuscolo interstizio della vita". Ogni volta che c'è una mancanza di forza nella tua forma, devi cercarla nella vita e nelle gambe.

Il Terzo Principio ci fa portare l'attenzione al bacino. Il Bacino è per l'essere umano il "giunto cardanico" che permette tutti i movimenti del corpo (tronco ed arti inferiori); una zona quindi di estrema importanza per il corpo umano. Nel Tai Chi Chuan questa zona acquista un valore aggiunto, essendo sede del Dan Tian (Campo di Cinabro – sede dell'Energia Vitale). Rilassare la vita, significa ammorbidire la zona del bacino, rendendola accogliente al recepimento del Qi (Energia Vitale Interna). Rilassare Bacino ed inguine favorisce l'apertura articolare delle Anche promuovendo l'alternanza di vuoto e pieno, facendo così acquistare alla gambe forza e vitalità.

La vita è la guida di tutto il corpo. Se la vita è rilassata, i piedi sono saldi e il bacino è stabile. I passaggi da pieno a vuoto e viceversa derivano da rotazioni della vita. Per questo si dice che la vita è il centro di comando di ogni movimento. Se durante la pratica non vi sentite a vostro agio, cercatene la causa nella posizione della vita e delle gambe.

Tutto il corpo deve essere rilassato. La vita ha un'importanza particolare. La vita è al centro del corpo, se la vita non è rilassata non c'è continuità tra la parte superiore e quella inferiore, come tra "terra e cielo". Se c'è discontinuità tra l'alto e il basso il peso del corpo non si scaricherà correttamente sui piedi, rendendoli così leggeri e instabili, creando tensioni e pesantezza nella parte superiore. Quando sferriamo un pugno per esempio, prendiamo forza dalla "terra" attraverso la torsione della gamba, quindi dell'anca e della schiena per terminare con quella delle spalle e del polso; questa forza dovrebbe liberamente percorrere il corpo partendo dalla punta del piede fino ad arrivare alle nocche del pugno senza interruzioni. Se non si è totalmente rilassati a forza si fermerà e si disperderà nelle rigidità del corpo a discapito dell'efficacia della tecnica stessa.

Per il movimento dell'intero corpo, la vita è come il volante di un camion. Se lo sterzo non è morbido, è molto difficile, se non impossibile, guidare. Il movimento della vita deve essere fluido e continuo, rendendo così fluido e continuo il movimento di tutto il corpo. Molto importante è la raccomandazione di cercare nella vita e nelle gambe la causa dei disagi che si percepiscono nelle posture: spesso sentiamo che le spalle, o le braccia, o il collo o qualche altra parte non sono in una posizione corretta, prima di 'aggiustare' la parte che non sentiamo 'a

posto', dobbiamo correggere accuratamente la posizione della vita e delle gambe.

L'importanza di avere una vita sciolta è fondamentale per tutte le attività. Se si blocca la vita, la schiena o le anche, si blocca tutto il corpo e si è costretti ad interrompere la pratica. Questo principio cerca anche di sensibilizzarci nella cura di questa zona così importante del corpo proprio perchè unisce la parte inferiore a quella superiore.

4 - Separate empty and full

In the art of Tai Chi Chuan, separating full and empty is the number one rule. If the whole body sits on the right leg, then the right leg is deemed 'full' and the left leg 'empty'. If the whole body sits on the left leg, then the left leg is deemed 'full' and the right leg 'empty'. Only after you are able to distinguish full and empty will turning movements be light, nimble and almost without effort; if you can't distinguish them then your steps will be heavy and sluggish, you won't be able to stand stably, and it will be easy for an opponent to control you.

Separare vuoto e pieno

Nell'arte del Tai Chi Chuan, separare il pieno dal vuoto è la regola numero uno. Se tutto il corpo si trova sulla gamba destra, la gamba destra è considerata "piena" e la gamba sinistra "vuota". Se tutto il corpo si trova sulla gamba sinistra, la gamba sinistra è considerata "piena" e la gamba destra "vuota". Solo dopo aver saputo distinguere pieni e vuoti i movimenti di svolta saranno leggeri, agili e quasi senza sforzo; se non riesci a distinguerli, i tuoi passi saranno pesanti e lenti, non sarai in grado di stare in piedi stabilmente e sarà facile per un avversario controllarti.

Questo Principio ci riporta alla base teorica taoista del Tai Chi Chuan: l'alternanza Yin-Yang. Pieno e Vuoto si riferiscono infatti a principi energetici, che nel corpo umano possono venire materializzati con il concetto del peso (non solo questo però; ricordiamo infatti che il principio di base è come solito energetico: avere il peso su una gamba significa avere lì l'energia. Posso avere il 70% del peso sulla gamba, ma il 100% dell'energia). La Gamba che sostiene il peso del corpo viene definita "Piena", mentre l'altra "Vuota". Lo stesso vale per le braccia: il braccio che emette energia (che spinge) è quello pieno, l'altro (che equilibria) è quello vuoto. Nel Tai Chi Chuan bisogna sempre distinguere tra il Pieno ed il Vuoto che alternativamente si presenteranno negli arti durante il movimento. Uno degli errori tipici è quello definito del "Doppio Peso", avere cioè il Peso/Energia su due arti contemporaneamente. Distinguere il Vuoto dal Pieno ci permette di essere stabili e mantenere l'equilibrio, favorendo l'emissione energetica.

La distinzione Fen fra vuoto e pieno è il principio fondamentale del Tai Ji Quan. Se il peso del corpo è appoggiato sulla gamba destra si dice che questa è piena, mentre quella sinistra è vuota. Se invece il peso del corpo poggia sulla gamba sinistra, questa è piena mentre la destra è vuota. La differenziazione fra pieno e vuoto ci permette di eseguire senza sforzo movimenti leggeri e agili. Altrimenti gli spostamenti diventeranno pesanti e goffi. Il corpo manca allora di stabilità, e si può facilmente venire squilibrati da una trazione dell'avversario.

Distinguere tra vuoto e pieno è il principio fondamentale del Tai Ji Quan. E come potrebbe essere altrimenti? Senza distinzione tra yin e yang non c'è Tai Ji! E il mutarsi continuo di yin in yang e viceversa, è la legge fondamentale dell'universo: differenziando yin e yang non facciamo altro che seguire il corso naturale degli eventi.

"Quando lo yin raggiunge il suo culmine, produce lo yang; quando lo yang raggiunge il suo culmine, produce lo yin". E' passando da una polarità all'altra (quindi tra vuoto e pieno) che si produce il movimento.

La differenziazione della parte yang (piena) da quella yin (vuota) deve esserci in tutte le parti del corpo – anzi, in tutte le parti del nostro essere. Altrimenti si cade nel tipico errore chiamato ‘doppio peso’.

Il primo passo per arrivare alla consapevolezza necessaria, il maestro Yang lo indica nel commento: “si comincia distinguendo tra la gamba che sorregge il peso e quella vuota”. Sempre e consapevolmente. Dobbiamo sempre, fin dall’inizio della nostra pratica, avere ben presente qual è la gamba piena e quale quella vuota, in ogni istante altrimenti non potremo muoverci correttamente, e i nostri movimenti saranno goffi e innaturali.

Però questo è solo il primo passo: Il vuoto e il pieno, lo yin e lo yang, devono essere differenziati in ogni aspetto, fisico e mentale: questa è la legge universale, uniformandoci a essa potremo “durare a lungo”, come ci dice il Tao Te Ching. Ma le cose vanno cominciate dove è facile attuarle, ci dicono sempre i ‘classici’ (Ching), quindi cominciamo dalla base: dal peso sulle gambe.

Quando avremo appreso a distinguere correttamente il pieno e il vuoto nelle gambe, dovremo passare a tutte le altre parti del corpo. Poi dovremo riconoscere come in ogni parte yang ci sia anche un aspetto yin, e in ogni parte yin ci sia un aspetto yang. E poi dovremo estendere questo concetto all’intero nostro essere. Il doppio peso è, anche, una qualità della mente.

Dobbiamo essere come una bilancia: quando si applica il peso da una parte, l’altra risponde istantaneamente e proporzionalmente. Quando si applica il peso (ricordiamo, dalla fisica, che il peso è una forza), il corpo si muove istantaneamente: “tu non muovi il tuo corpo, è il corpo che si muove”.

Ancora più complesso sarà estendere questo principio al di fuori del proprio corpo, per esempio nei confronti di un avversario. Riuscire a “creare vuoto” quando l’avversario attacca e quindi in un certo senso si spinge all’interno del nostro perimetro. In questo modo la tecnica avversaria riempirà il vuoto da noi creato e sfruttando la continuità e la ciclicità del movimento sarà possibile controllare e neutralizzare gli attacchi. Ottimo per la comprensione di questo principio è l’esercizio del Tui Shou nel quale ciclicamente in coppia si crea e si riempie il vuoto con un movimento contrapposto delle braccia.

5 - Sink the shoulders and droop the elbows

Sinking the shoulders means the shoulders relax open and hang downward. If you can't relax them downward, the shoulders pop up and then the chi follows and goes upward, causing the whole body to lack strength. Drooping the elbows means the elbows are relaxed downward. If the elbows are elevated then the shoulders are unable to sink. When you use this to push someone they won't go far. It's like the 'cut off' energy of external martial arts.

Rilassare le spalle e abbassare i gomiti

Affondare le spalle significa che le spalle si rilassano e pendono verso il basso. Se non riesci a rilassarli verso il basso, le spalle si sollevano e quindi il chi segue e sale verso l'alto, facendo perdere forza a tutto il corpo. Abbassare i gomiti significa che i gomiti sono rilassati verso il basso. Se i gomiti sono sollevati, le spalle non sono in grado di affondare. Quando lo usi per spingere qualcuno, non andranno lontano. È come l'energia "interrotta" delle arti marziali esterne.

il quinto Principio ci esorta a mantenere le spalle basse e rilassate per far scendere il Qi nel Tan Tian. Avere le spalle rigide ed alte blocca il Qi nella parte superiore del corpo, creano una separazione strutturale tra alto e basso. La forza deve essere invece diretta alle mani (partendo dai piedi, attraversando le gambe e venendo governata dalla vita), attraverso la creazione di un Vettore Energetico Interno. Fare in modo che il Qi (Energia Vitale Interna) raggiunga l'estremità delle mani è propizio sia per la salute che per il combattimento. Portare le clavicole e le scapole verso il basso favorisce il rilassamento delle spalle, che avrà come conseguenza quella di far "cadere" i gomiti verso il basso. L'idea mentale è quella di avere i gomiti pesanti e le mani leggere, affinché il movimento e la sua applicazione sia morbido ed armonioso ma al contempo energetico e stabile.

Per abbassare le spalle bisogna rilassarle e lasciarle cadere. Se non le rilassiamo e non le lasciamo cadere saranno sollevate, e ciò provocherà una salita del Qi. L'intero corpo sarà allora senza forza (*Li*). 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 impiegano una forza discontinua.

Le spalle alte sono il sintomo più evidente di un corpo non rilassato. Le spalle alte, oltre che una causa, sono un valido indicatore di uno stato non rilassato. Uno stato di tensione psicofisica facilmente fa sì che la nostra respirazione si alzi, diventando toracica invece che addominale, e impedendo al Qi di abbassarsi e di concentrarsi nel *Dan Dian*, con tutte le conseguenze che questo comporta.

Se si irrigidiscono le spalle, per esempio, quando si sferra un attacco, la forza non scorrerà verso il pugno ma si bloccherà all'altezza della rigidità.

Se in una tecnica di leva, per fare un altro esempio, alziamo il gomito come per soprassedere l'avversario ci scalzeremo da terra e manderemo la nostra forza verso l'alto anziché verso il Dan Dian.

A volte sembra il tipico cane che si morde la coda: le spalle si alzano perché siamo tesi, magari stressati dai nostri mille impegni quotidiani; questo porta ad alzare la respirazione; con la respirazione alta la tensione aumenta, il corpo si irrigidisce, le spalle si alzano ulteriormente. Per abbassarle bisognerebbe abbassare la respirazione... E' un circolo vizioso, da qualche parte bisogna cominciare e, naturalmente, conviene cominciare dal facile: facciamo cadere i gomiti, sentiamoli pesanti (se i gomiti sono alti non si possono abbassare le spalle); poi concentriamoci sulle spalle, affondiamole, cerchiamo coscientemente di rilassarle... spesso, automaticamente, il respiro si abbasserà. Con le spalle alte non si può effettuare una corretta respirazione addominale.

6 - Use Intent Rather than Force

The taiji classics say, "this is completely a matter of using intent rather than force". When you practice taijiquan, let the entire body relax and extend. Don't employ even the tiniest amount of coarse strength which would cause musculo-skeletal or circulatory blockage with the result that you restrain or inhibit yourself. Only then will you be able to lightly and nimbly change and transform, circling naturally. Some wonder: if I don't use force, how can I generate force? The net of acupuncture meridians and channels throughout the body are like the waterways on top of the earth. If the waterways are not blocked, the water circulates; if the meridians are not impeded the chi circulates. If you move the body about with stiff force, you swamp the meridians, chi and blood are impeded, movements are not nimble; all someone has to do is begin to guide you and your whole body is moved. If you use intent rather than force, wherever the intent goes, so goes the chi. In this way - because the chi and blood are flowing, circulating every day throughout the entire body, never stagnating - after a lot of practice, you will get true internal strength. That's what the taiji classics mean by "Only by being extremely soft are you able to achieve extreme hardness." Somebody who is really adept at taiji has arms which seem like silk wrapped around iron, immensely heavy. Someone who practices external martial arts, when he is using his force, seems very strong. But when not using force, he is very light and floating. By this we can see that his force is actually external, or superficial strength. The force used by external martial artists is especially easy to lead or deflect, hence it is not of much value.

Usa l'intento piuttosto che la forza

I classici del taiji dicono: "Questa è completamente una questione di usare l'intento piuttosto che la forza". Quando pratichi il taijiquan, lascia che l'intero corpo si rilassi ed estenda. Non impiegare nemmeno la più piccola quantità di forza grossolana che potrebbe causare blocco circolatorio con il risultato che ti trattiene o ti inibisci. Solo allora sarai in grado di cambiare e trasformare in modo leggero e agile, girando in modo naturale. Alcuni si chiedono: se non uso la forza, come posso generare forza? La rete dell'agopuntura meridiani e canali in tutto il corpo sono come i corsi d'acqua sulla sommità della terra. Se i corsi d'acqua non sono bloccati, l'acqua circola; se i meridiani non sono ostacolati, il chi circola. Se muovi il corpo con forza rigida, meridiani, chi e sangue sono ostacolati, i movimenti non sono agili; tutto ciò che qualcuno deve fare è iniziare a guidarti e tutto il tuo corpo viene mosso. Se usi l'intento piuttosto che la forza, ovunque vada l'intento, così va il chi. In questo modo - perché il chi e il sangue fluiscono, circolano ogni giorno in tutto il corpo, senza mai ristagnare: dopo molta pratica, otterrai la vera forza interiore. Questo è ciò che i classici del taiji intendono con "Solo essendo estremamente morbidi puoi raggiungere una durezza estrema". Qualcuno che è veramente abile nel taiji ha braccia che sembrano seta avvolte attorno al ferro, immensamente pesanti. Qualcuno che pratica arti marziali esterne, quando usa la sua forza, sembra molto forte. Ma quando non usa la forza, è molto leggero e fluttuante. Da questo possiamo vedere che la sua forza

è in realtà una forza esterna o superficiale. La forza usata dagli artisti marziali esterni è particolarmente facile da guidare o deviare, quindi non ha molto valore.

Questo Principio è forse uno dei più difficili da comprendere perchè si scontra con il senso comune di espressione di forza. Nel Tai Chi Chuan la "Forza" deve essere espressione di una forma di energia interna e non muscolare. Nella Tradizione del Tai Chi Chuan si distingue tra **Forza Muscolare Esterna**, detta "**Li**" e **Forza Tendinea Interna**, conosciuta come "**Jing**". Nella pratica del Tai Chi si enfatizza il rilassamento, proprio per abbandonare l'idea di forza muscolare. La forza muscolare infatti è considerata una forma degradata di energia ed espressamente debole, collegata con la rigidità e la leggerezza o "galleggiamento". La forza più evoluta, sana e potente è invece quella espressa dal Jing, ovvero energia interna tendinea. Questo tipo di forza nasce dal rilassamento come conseguenza di una coerenza corporale che coinvolge sia il fisico che la mente: l'assenza di tensione permette alla muscolatura interna (che tiene gli organi al proprio posto) ai tendini ed ai meridiani miofasciali di esprimere una forza elastica di emissione in grado di sprigionare notevole potenza. Il tutto ovviamente viene attivato da una intenzione mentale cosciente, che il presente Principio di Yang Chen Fu ci esorta a ricercare e praticare.

...

Un trattato di *Tai Ji Quan* afferma che dobbiamo usare Yongil pensiero Yi (l'intenzione) e non la forza muscolare Li (forza meccanica).

Nella pratica del *Tai Ji Quan* tutto il corpo deve essere rilassato. Dobbiamo eliminare ogni forma di energia grossolana che crea blocchi nei legamenti, nelle ossa e nei vasi, ostacolando ogni movimento. Potremo allora passare da un movimento all'altro in maniera leggera e agile, e potremo ruotare il corpo con naturalezza.

Alcuni si chiedono come sia possibile essere forti senza usare forza muscolare. I meridiani del corpo sono qualcosa di simile ai canali della terra. Se i canali non sono ostruiti, l'acqua scorre liberamente. Analogamente, se i canali sono aperti il Qi circola. Se invece una forza rigida ostruisce i meridiani, la circolazione del sangue e del Qi viene ostacolata; i movimenti circolari non risulteranno più agili e basterà essere tirati per un capello per perdere l'equilibrio con l'intero corpo. Se d'altra parte, invece di usare la forza muscolare, usiamo l'intenzione, potremo far giungere il Qi fino a dove è arrivato il pensiero. Il Qi e il sangue circoleranno allora in tutto il corpo senza interruzioni. Dopo una lunga pratica si arriverà ad acquisire la vera forza interna, e proprio questo è il significato della seguente affermazione che si trova in un trattato di *Tai Ji Quan*: "Estrema morbidezza porta a estrema durezza". Le braccia di un esperto di Tai Ji Quan dall'esterno appaiono morbide, ma all'interno sono come il ferro e sono estremamente pesanti. Bisogna imparare a essere deboli, a lasciare andare, a non utilizzare sforzo per il nostro fare: "*wei wu wei*" (fare senza fare).

Usare il pensiero per i nostri movimenti implica che il corpo deve essere rilassato, i muscoli rilasciati, tranne quelli strettamente necessari per mantenere il corretto allineamento posturale. Con questa premessa, è il

pensiero, il nostro intento, che deve muoversi, attento e concentrato. E "dove va il pensiero va il Qi, e il Qi genera il movimento e la vera forza, la "forza interna".

Lo sforzo, quindi, non è quello che ci è sempre stato insegnato, non è quello di "tenere duro", "non mollare mai", "più forte che puoi", ma è quello di lasciare andare. "Il debole batte il forte", e ancora: "Quelli che non usano la forza non possono subirla quando sono attaccati da un aggressore, riuscendo così a mantenere una posizione di controllo".

7 - Synchronize Upper and Lower Body

In the taiji classics 'Synchronize Upper and Lower Body is expressed as: "With its root in the foot, emitting from the leg, governed by the waist, manifesting in the hands and fingers - from feet to legs to waist - complete everything in one impulse." * When hands move, the waist moves and legs move, and the gaze moves along with them. Only then can we say upper and lower body are synchronized. If one part doesn't move then it is not coordinated with the rest.

Sincronizza la parte superiore e inferiore del corpo

*Nei classici del taiji 'Synchronize Upper and Lower Body è espresso come: "Con la sua radice nel piede, che emette dalla gamba, governata dalla vita, si manifesta nelle mani e nelle dita - dai piedi alle gambe alla vita - completa tutto in uno impulso." * Quando le mani si muovono, la vita si muove e le gambe si muovono e lo sguardo si muove insieme ad esse. Solo allora possiamo dire che la parte superiore e inferiore del corpo sono sincronizzate. Se una parte non si muove, non è coordinata con il resto*

Questo settimo Principio è stato egregiamente espresso nei Testi Classici Antichi, in cui si legge: ***"Il Qi viene generato dai piedi, trasmesso attraverso le gambe, diretto dalla vita, sale lungo la colonna ed infine emesso dalle mani"***. Il Concetto di collegare l'alto con il basso, ovvero la parte superiore con la parte inferiore del corpo, si riferisce proprio a questo. L'idea fondamentale del Tai Chi Chuan è l'integrità strutturale e la coerenza corporale, bisogna quindi fare in modo che il corpo si muova sempre come un tutto organico, in cui il movimento delle mani e degli arti superiori viene generato dalle gambe, creando un armonica sincronia. Questo Principio ci ricorda quindi di armonizzare le braccia ed il movimento del tronco con il movimento di gambe e vita, creando però più di una semplice coordinazione, bensì una vera e propria connessione interna in cui il movimento di "Uno" rappresenta il movimento del "Tutto"

Quando una parte del corpo si muove, tutto il corpo si muove. Ogni parte è collegata a tutte le altre. Dobbiamo arrivare a sentire questo collegamento, e a capire come ogni singola parte reagisce al movimento del resto del corpo. Questo lo si ottiene con lo studio, l'attenzione e l'esperienza dovuta alla pratica assidua e costante. Fondamentale è riuscire a sentire il proprio Qi che circola in tutto il corpo e lo unifica.

Tra i principianti è usuale enfatizzare il movimento con la parte superiore: ad esempio si ruotano maggiormente le spalle delle anche, perché è più facile, ma così si va in controtorsione, con sofferenza della schiena e della colonna vertebrale, e con perdita di efficacia. Per questo i movimenti devono essere precisi e attentamente controllati.

8 - Match Up Inner and Outer

What we are practicing in taiji depends on the spirit, hence the saying: "The spirit is the general, the body his troops". If you can raise your spirit, your movements will naturally be light and nimble, the form nothing more than empty and full, open and closed. When we say 'open', we don't just mean open the arms or legs; the mental intent must open along with the limbs. When we say 'close', we don't just mean close the arms or legs; the mental intent must close along with the limbs. If you can combine inner and outer into a single impulse, then they become a seamless whole.

Coordina l'interno con l'esterno

Ciò che stiamo praticando nel taiji dipende dallo spirito, da qui il detto: "Lo spirito è il generale, il corpo le sue truppe". Se riesci a sollevare il tuo spirito, i tuoi movimenti saranno naturalmente leggeri e agili, la forma non è altro che vuota e piena, aperta e chiusa. Quando diciamo "aperto", non intendiamo solo aprire le braccia o le gambe; l'intento mentale deve aprirsi insieme agli arti. Quando diciamo "chiudere", non intendiamo solo chiudere le braccia o le gambe; l'intento mentale deve chiudersi insieme agli arti. Se riesci a combinare interno ed esterno in un unico impulso, allora diventano un tutto senza soluzione di continuità.

L'ottavo Principio ha un duplice significato: spirituale e fisico. Interno ed Esterno vengono indicati nella pratica con i termini cinesi **Kai** ed **He**, che significano letteralmente Aprire e Chiudere. Armonizzare l'interno con l'esterno significa appunto creare una connessione dinamica tra le articolazioni e giunture del corpo, facendo in modo che i movimenti di espansione ed apertura vengano fatti seguire da un corrispondente movimento di chiusura e contrazione. Soltanto il giusto movimento articolare interno porta ad un equilibrato movimento esterno. Inoltre il movimento esteriore del corpo deve essere attivato da un movimento energetico interno. La Mente (in Oriente associata all'energia del Cuore) deve aprirsi, espandersi, facendo in modo che il movimento possa essere riempito dallo Spirito; allo stesso modo la fase di chiusura deve riportare lo Spirito internamente, focalizzando la Mente.

Le posture non sono costituite che da un insieme di vuoti e pieni, di aperture e chiusure.

Per "aperture" si intendono tutta quella serie di movimenti che aprono una strada verso l'avversario, in cinese si dice proprio aprire una porta per poter entrare inteso come creare un possibile punto di accesso alla vulnerabilità dell'avversario.

Ogni tecnica, ogni movimento, deve essere diretto dall'intenzione consapevole, in questo modo l'interno e l'esterno concorderanno. Quindi se, ad esempio, si avvanza, non solo bisogna andare avanti col corpo, ma anche avere l'intenzione di avanzare.

L'intenzione della mente e l'atteggiamento del corpo devono concordare.

Ogni movimento deve essere ripetuto diecimila volte- diceva il maestro Chang-, in questo modo sarà parte di noi stessi e diventerà istintivo. Non si può dire "non mi riesce" senza aver provato prima "diecimila" volte; non si

dovrebbero nemmeno fare domande senza aver provato una tecnica a fondo, perché spesso le risposte si trovano proprio nella pratica... nell'allenamento.

9 - (Practice) Continuously and Without Interruption

Strength in external martial arts is a kind of acquired, brute force, so it has a beginning and an end, times when it continues and times when it is cut off, such that when the old force is used up and new force hasn't yet arisen, there is a moment when it is extremely easy for the person to be constrained by an opponent. In taiji, we use intent rather than force, and from beginning to end, smoothly and ceaselessly, complete a cycle and return to the beginning, circulating endlessly. That is what the taiji classics mean by "Like the Yangtse or Yellow River, endlessly flowing." And again: "Moving strength is like unreeling silk threads". These both refer to unifying into a single impulse.

(Pratica) continuamente e senza interruzioni

La forza nelle arti marziali esterne è una sorta di forza bruta acquisita, quindi ha un inizio e una fine, volte in cui continua e volte in cui viene interrotta, in modo tale che quando la vecchia forza è esaurita e la nuova forza non tuttavia, c'è un momento in cui è estremamente facile per la persona essere costretta da un avversario. Nel taiji usiamo l'intento piuttosto che la forza, e dall'inizio alla fine, dolcemente e incessantemente, completiamo un ciclo e torniamo all'inizio, circolando all'infinito. Questo è ciò che i classici taiji intendono con "Come lo Yangtse o il Fiume Giallo, che scorre senza fine". E ancora: "La forza in movimento è come srotolare fili di seta". Entrambi si riferiscono all'unificazione in un unico impulso.

Questo penultimo Principio non esorta soltanto ad una pratica continua e duratura, bensì ad un fluire costante del movimento. La pratica del Tai Chi Chuan a differenza di altre Arti Marziali si caratterizza nell'espressione della Forza in un movimento continuo. In alcuni Stili e Metodi di combattimento la forza ha un inizio ed una fine, nel Tai Chi la forza sarà ciclica e continua; l'energia infatti non ha condizioni di stasi o di interruzione (qualunque sia il concetto energetico: *"l'energia non si crea ne si distrugge...si trasforma"*). Basandosi su questo principio il Tai Chi Chuan si muove con continuità e senza interruzione, passando da un movimento all'altro in una continua trasformazione; favorendo una apertura mentale rivolta al cambiamento che si ripercuote a livello fisico nella capacità di adattamento che si deve manifestare nel combattimento. Nei testi antichi era infatti scritto: *"..Come un Fiume che fluisce senza interruzioni"*.

Tutto dovrebbe fluire senza interruzioni dall'inizio alla fine; i movimenti sono continui, circolari e legati fra di loro senza discontinuità. A questo proposito i trattati classici dicono: "La Lunga Boxe è simile al flusso incessante di un lungo fiume e al moto delle onde di un grande mare", e ancora: "Applicate la forza interna con continuità come se dipanaste un filo di seta dal bozzolo". Questi paragoni stanno a significare che tutti i movimenti devono essere unificati da un unico flusso di *Qi*.

Normalmente le singole tecniche si imparano e studiano separatamente, ma questo è un artificio didattico, utile per facilitare l'apprendimento. Poi le si

unisce in una forma, ma la tendenza è quella di tenerle comunque separate. In effetti tutta la forma è un unico movimento continuo, che fluisce dall'inizio alla fine. Dopo aver imparato correttamente le varie tecniche bisogna cercare e trovare il modo per unirle tra loro senza soluzione di continuità. Dobbiamo trovare le "asole" (interne ed esterne) che ci permettono di collegarle senza interruzione. Il Qi deve scorrere ininterrotto, sia spazialmente che temporalmente. Come ci si può riuscire? Praticando (possibilmente tutti i giorni!) col corpo, col cuore, e con la mente.

Nelle forme uno degli aspetti importanti che rappresentano uno step di avanzamento tecnico del praticante è proprio il riuscire a rendere una sequenza di tecniche una sola tecnica. Questo non deve significare assolutamente fare tutte le tecniche come se fossero una sola ma riuscire a non interrompere mai il movimento tenendo sempre ben presente quello che stiamo facendo e mettendo quindi attenzione sull'applicazioni delle singole tecniche, questo per non rischiare di "recitare" una forma anziché "praticarla". In ogni passaggio tecnico, sia nel combattimento che nella forma esistono momenti in cui invertiamo la tendenza del movimento: Attacco - Difesa, Pieno - Vuoto, Ying - Yang. Sono questi momenti dove si esegue il passaggio che rischiano di creare delle interruzioni pericolose che determinano possibili punti vulnerabili, possibili punti di accesso dell'avversario, possibili punti dove creare delle "aperture". Diventa a questo punto fondamentale ridurre le interruzioni di continuità al minimo fino ad azzerarle adempiendo perfettamente questo principio importantissimo.

10 - Seek Quiescence within Movement

External martial artists prize leaping and stopping as skill, and they do this till breath (chi) and strength are exhausted, so that after practicing they are all out of breath. In taiji we use quiescence to overcome movement, and even in movement, still have quiescence. So when you practice the form, the slower the better! When you do it slowly your breath becomes deep and long, the chi sinks to the cinnabar field (dan1 tian2) and naturally there is no deleterious constriction or enlargement of the blood vessels. If the student tries carefully he may be able to comprehend the meaning behind these words.

Cerca la quiete nel movimento


Gli artisti marziali esterni apprezzano il salto e l'arresto come abilità, e lo fanno finché il respiro (chi) e la forza sono esauriti, in modo che dopo aver praticato siano tutti senza fiato. Nel taiji usiamo la quiete per superare il movimento e, anche nel movimento, abbiamo ancora la quiete. Quindi, quando pratici la forma, più lento è, meglio è! Quando lo fai lentamente il tuo respiro diventa profondo e lungo, il chi affonda nel campo del cinabro (dan tian) e naturalmente non c'è costrizione o dilatazione deleteria dei vasi sanguigni. Se lo studente ci prova con attenzione, potrebbe essere in grado di comprendere il significato di queste parole.

L'ultimo Principio del Maestro Yang Chen Fu esorta all'idea dell'acqua e della sua energia. L'acqua è infatti un elemento senza forma ed estremamente adattabile, ma allo stesso tempo, in determinate condizioni, è in grado di esprimere una potenza distruttiva. La Quietè nel Movimento significa trovare la stabilità dell'acqua; il movimento deve essere continuo e cosciente, senza però trasformarsi in eccessi energetici od emozionali. Deve sempre essere mantenuto un atteggiamento ed un'attitudine interna di quiete e tranquillità, facendo sì che ogni nostra onda energetica possa essere vissuta appieno ed in piena consapevolezza. La pratica inoltre deve essere eseguita senza sforzo ed in una condizione di apertura, altrimenti il Qi (Energia Vitale Interna) non si espanderebbe e lo Spirito non si evolve.

All'interno del movimento trovare il punto fermo, il centro. Qualsiasi movimento ha un centro, basta controllare quello per controllare il movimento. All'interno dell'agitazione rimanere tranquilli, governando l'agitazione mediante la calma. Il nostro corpo ha un centro (il Dan Dian), dobbiamo mantenere la nostra attenzione costantemente in quel centro, e mediante quello controllare il movimento dell'intero corpo. Anche la nostra mente ha un centro, tranquillo anche in mezzo all'alternarsi vorticoso dei pensieri. Troviamolo, e da lì contempliamo il movimento. Questo principio probabilmente è uno dei principi più complessi da applicare ma sicuramente anche da interpretare. Porre attenzione verso il baricentro del nostro corpo durante la pratica è senza dubbio un modo per cercare un punto fermo, una tranquillità anche mentre ci muoviamo. Questo contribuirà sensibilmente a migliorare l'equilibrio e a sfruttare in modo intelligente e tecnicamente più applicativo la nostra forza. Mantenere il Qi basso o come dicono nelle arti marziali Nipponiche, mantenere il peso al di sotto, è il principio da seguire in ogni tecnica. Quietè, tranquillità e calma la troviamo focalizzando l'attenzione nel Dan Dian. Questo permetterà anche un notevole risparmio di energia dovuto ad un uso più calibrato ed economico della nostra forza.

Lo schema seguente aiuta a memorizzare la sequenza: immaginiamo una figura umana, classifichiamo i principi in componenti:

- fisiche
- mentali, nel senso del controllo del corpo
- mentali, nel senso del controllo del movimento

Componenti fisiche		Componenti mentali
1- Testa = Vuoto, allinea la testa verso l'alto		6 – Controllo della mente: usare l'intenzione e non la forza
2- Torace= rilassare il torace		7- Controllo del corpo: sincronizzare la parte superiore con la parte inferiore del corpo
3- Vita= rilassare la vita		8- Controllo del corpo: armonizzare l'interno con l'esterno
4 – Gambe = distinguere il vuoto dal pieno		9- Controllo del movimento: muoversi con continuità
5- Braccia= rilassare le spalle e abbassare i gomiti		10 – Controllo del movimento: cercare la tranquillità nel movimento