

PRATICA DEL TAI CHI CHUAN di **YANG CHEN FU**

Sebbene esistano molte arti marziali, ognuna con i propri principi e teorie, ci sono molte persone che trascorrono la loro vita intera tentando di impararne qualcuna, ma con scarsi risultati.

Come principiante, bisogna capire che il "lavoro di un giorno è il guadagno di un giorno". Se uno somma tutto il lavoro di giorni, mesi e anni allora la realizzazione sarà grande. Il Tai Chi Chuan è un'arte composta da duro e morbido. Ha particolari influenze su filosofia, fisiologia e fisico. Se qualcuno vuole studiare quest'arte dovrà per forza attraversare uno speciale programma di allenamento. Anche se il praticante ha a disposizione un buon istruttore e dei buoni compagni, il fattore più importante per il successo è la pratica regolare, altrimenti tutto è inutile. Se uno riesce a praticare nelle calde estati o nei freddi giorni di inverno, non importa se questo qualcuno sia maschio o femmina, giovane o anziano; sicuramente raggiungerà un alto livello di abilità del Tai Chi Chuan.

Recentemente, ci sono molte persone che hanno cominciato ad interessarsi al Tai Chi Chuan. Io sono molto felice riguardo questo. Come principianti bisogna avere la volontà di praticare ed essere aperti ad imparare. Quello che si può raggiungere è senza limiti. Ci sono due tipi di persone. Primo, le persone intelligenti, che possono digerire le informazioni velocemente e sono soddisfatti di quello che hanno imparato. Secondo, le persone che non hanno pazienza, che vogliono imparare tutto velocemente, persone che sono più interessate alla quantità che alla qualità. In meno di un anno queste persone avranno imparato la forma a mani nude, la spada, la sciabola e la lancia. Sembra che abbiano imparato tutte le forme, in realtà non è così. Quando chiedi a loro qualcosa circa i movimenti, direzioni, interno ed esterno, loro non sanno cosa rispondere. Ogni loro movimento richiede una correzione. Tu correggi un movimento la mattina e di sera lo hanno già dimenticato. Si dice spesso che è semplice imparare la forma a mani nude, ma è difficile fare correzioni. Questo è un avvertimento per chi vuole imparare velocemente. Queste persone non fanno danno solo a se stessi, ma anche agli altri quando diventeranno istruttori loro stessi. Con molte di queste persone intorno, sono preoccupato circa la qualità del Tai Chi Chuan in futuro.

L'allenamento del Tai Chi Chuan comincia con la forma a mani nude. Si imparano i movimenti singoli di routine. Il principiante dovrebbe cominciare con un istruttore ben formato e lentamente, imparare ogni movimento. Fare attenzione all'interno e all'esterno. L'interno si riferisce all'uso della mente, non della forza fisica. Rilassare il corpo e far affondare il Qi giù nel Dan Tien. L'esterno si riferisce all'intero corpo. Il corpo deve rimanere agile tutto il tempo. Tutte le parti del corpo devono essere connesse, dai piedi fino alla punta delle dita. All'inizio, è importante imparare un movimento per volta. Fatelo correttamente prima di imparare il prossimo. In questo modo, non si faranno errori e non si dovranno correggere i movimenti in futuro. Durante la pratica del Tai Chi Chuan tutte le giunture devono essere rilassate e aperte. Il naso dovrebbe respirare naturalmente e i quattro arti non dovrebbero avere molta forza fisica. Per molte persone, durante il movimento, il respiro comincia a diventare difficile e il corpo comincia a vibrare. Questo succede quando si blocca il respiro. I praticanti di stili interni lo avvertono molto chiaramente.

Quando praticate il Tai Chi Chuan tenete questo a mente:

- La testa non deve inclinarsi troppo a sinistra, destra, davanti o dietro. Sospendere la testa dall'alto può essere paragonato a mantenere in equilibrio un oggetto senza irrigidirsi; altrimenti l'oggetto cadrà. Gli occhi guardano sempre avanti, e a volte

girano per guardare nella direzione di rotazione del corpo. La bocca sembra chiusa, ma non realmente chiusa; aperta, ma non aperta. Inalare con il naso ed esalare con la bocca. Il tutto è fatto naturalmente. Poggiare la lingua sul palato e se come risultato c'è della saliva prodotta, ingoiatela.

- Il corpo dovrebbe essere verticale durante i movimenti di apertura e chiusura. Si dovrebbe svuotare il petto e innalzare la schiena. Affondate le spalle e ruotate l'anca. All'inizio bisogna fare attenzione a tutte le giunture, altrimenti sarà difficile fare delle correzioni in seguito. Se questo non viene eseguito correttamente, si potrebbe anche raggiungere qualche abilità nel Tai Chi Chuan, ma non molti benefici per la salute.
- Le giunture delle due braccia dovrebbero essere rilassate. Le spalle affondano verso il basso e i gomiti puntano in giù. I palmi dovrebbero estendersi in fuori e i polsi dovrebbero essere piegati. L'intenzione è sulle braccia così il Qi può raggiungere la punta delle dita. Dopo anni di pratica il Qi sarà connesso come un unità.
- I due piedi dovrebbero chiaramente distinguersi come vuoto e pieno. Questo aiuterà il praticante a camminare come un gatto. Quando il peso del corpo si sposta sul piede sinistro, il piede sinistro è pieno e il destro è vuoto. Quando il peso si sposta sul piede destro, il piede destro è pieno e il sinistro è vuoto. Sebbene il piede è chiamato Vuoto, esso non lo è in realtà. Dovrebbe comunque avere l'abilità di avanzare o retrocedere, se necessario. Quando diciamo Pieno, significa semplicemente che qualcosa si trova lì, non significa niente di più di questo. Generalmente, il ginocchio è piegato con un angolo di 90°; di più è un eccesso. Quando il corpo si inclina troppo in avanti, perde la posizione verticale.
- Ci sono calci con la punta e calci con il tallone. La gamba d'appoggio dovrebbe morbidamente connettere e bilanciare il corpo così la gamba che calcia è efficace. Se la gamba d'appoggio non è bilanciata, la gamba che calcia non ha potenza.

L'allenamento del Tai Chi Chuan generalmente inizia con una forma a mano nuda come la Forma Lunga. Il punto successivo è il lavoro di coppia: esercizi di Push Hand e singolo e doppio in posizione stazionaria o in movimento. Il terzo passo è l'apprendimento delle armi del Tai Chi Chuan.

È meglio che un praticante pratichi sette o otto volte al giorno. Questo può essere diviso in due sessioni, ad esempio mattina e sera. Non si dovrebbe praticare immediatamente dopo i pasti o subito prima. È buona norma praticare in un posto ove circola aria fresca come un parco o cortile. Non è raccomandato scegliere un luogo molto ventilato perché non fa molto bene ai polmoni. Potreste ammalarvi. L'abbigliamento deve essere morbido e le scarpe dovrebbero avere la suola piatta