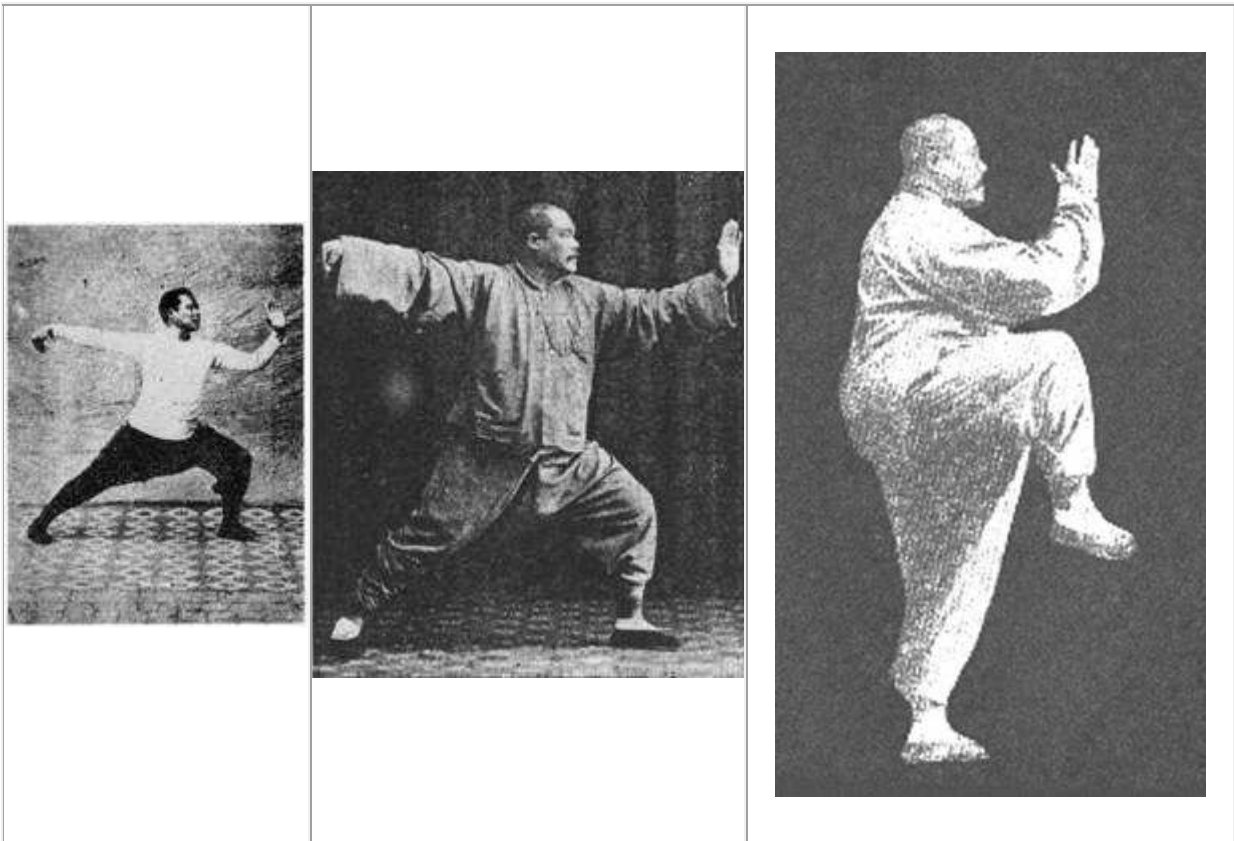


**DIECI PRINCIPI FONDAMENTALI
DI YANG CHEN FU
(1883-1936)**

杨澄甫术十要



Si tratta di dieci consigli tecnico-posturali tramandati oralmente dai Maestri *Yang Chen Fu* e *Chen Wei Ming*. Sono una importantissima sintesi di esperienze che rappresentano un grande tesoro che viene tramandato da molti Maestri di Arti Marziali Tradizionali Cinesi

I principi traggono la loro origine dallo studio del Tai Ji Quan e non è certo che siano tutti attribuibili ai Maestri sopra citati, in ogni caso quelle riportate sono le fonti più probabili e maggiormente diffuse. Questi suggerimenti sono applicabili e talvolta indispensabili per l'allenamento di molti altri stili di Gong Fu oltre il Tai Ji Quan sia Interni ([Nei Jia](#)) che Esterni ([Wai Jia](#)).

Non essendo sempre possibile la traduzione letterale dal cinese all'Italiano, spesso si deve ricorrere ad interpretazioni. La traduzione di questi principi risulta particolarmente complessa e talvolta equivoca per il fatto che i termini utilizzati hanno diversi significati che spesso collimano con il contesto della frase. Per questo motivo sono state trascritte più interpretazioni di traduzione per rendere il più trasparente possibile il concetto. I termini cinesi sono trascritti in Pinyin, (in grassetto o corsivo) e dove possibile, tra parentesi, è stata aggiunta anche la trascrizione in Wade-Gilles.

1° PRINCIPIO

XŪ LǐNG DǐNG Jìn	Pinyin
HSU LING TING CHIN	Wade Gilles
虚领顶劲	Cinese semplificato

Traduzione 1: Essere vuoti, avere la mente pronta e l'energia alla sommità del capo

Traduzione 2: Vuoto, Presenza mentale, Allineare la testa verso l'alto portando l'energia alla sommità

Traduzione 3: Vuoto, vivo, spingente verso l'alto ed energetico

Traduzione 4: Vuota e viva, la sommità è energetica

Traduzione 5: Un'energia intangibile e viva sale alla sommità del capo

Traduzione 6: Guida tranquillamente (gentilmente) la testa a premere verso l'alto

Traduzione 7: Uno spirito vuoto (un'energia insostanziale) si estende fino alla sommità della testa

Da un punto di vista strettamente materiale e pratico, in una fase primordiale di apprendimento, questo Principio invita giustamente ad assumere una posizione dritta della testa e del collo che di conseguenza contribuirà a distendere la spina dorsale diminuendo le tensioni ed i vizi posturali.

Tenere la testa alta è ritenuto da molte culture un simbolo di saggezza e sicurezza nelle proprie risorse.

Anche durante le tecniche che prevedono contrazioni del busto è sempre importante non abbassare la testa.

Da un punto di vista più fine e sicuramente più elevato e complesso, questo principio indica che per avere l'energia **Jin** (*Chin*) alla sommità del capo **Ding** (*Ting*) bisogna tenere testa e faccia dritte, in modo che l'energia mentale (*Shen*) raggiunga il punto più alto.

Ma non bisogna usare forza muscolare **Li**, perché il collo si irrigidirebbe ostacolando la circolazione del sangue e del **Qi** (*Ch'i*). La mente deve essere vuota **Xu** (*Hsu*) e pronta **Ling** in maniera naturale. Se la mente non è vuota e pronta, e se l'energia **Jin** (*Chin*) non è alla sommità del capo, è impossibile risvegliare l'energia mentale **Jin Shen** (*Chin Shen*).

Xu (*Hsu*) vuol dire vuoto, ma anche modestia-modesto, umiltà-umile.

Arrivare (o, meglio, tornare) al vuoto è l'ultima tappa della trasformazione alchemica che si persegue nella coltivazione dei 'Tre Tesori' **San Pao**, secondo la tradizione Taoista su cui il **Tai Ji Quan** (*T'ai chi chuan*) si fonda: trasformare il **Jin** (*Chin*) in **Qi** (*Ch'i*), il **Qi** (*Ch'i*) in **Shen**, lo **Shen** in **Xu** (*Hsu*).

La tradizione ci dice anche che è l'energia mentale a dover arrivare alla sommità del capo, per potersi trasformare in vuoto; conseguimento reso possibile dalla presenza mentale, cioè dall'attenzione, e dall'agilità (altro significato di **Ling**), cioè dall'adattabilità, scioltezza, naturalezza, morbidezza.

Questi principi però non si devono riferire solo ai conseguimenti ultimi della pratica, ma devono servire per tutto il percorso di apprendimento.

Quindi, a un primo livello, questo primo principio ci invita a svuotare la mente (a provarci, perlomeno, che non è così semplice); a essere attenti; e a tenere la testa dritta, requisito indispensabile per l'attivazione di **Shen**.

2) PRINCIPIO

HAN XIŌNG BĀ BÈI	Pinyin
HAN HSIUNG PA PEI	Wade Gilles
含胸拔背	Cinese semplificato

Traduzione 1: Tenere rientrato il petto e stirare la schiena

Traduzione 2: Trattenere il torace e arrotondare la schiena

Traduzione 3: Incassare il torace e arrotondare la schiena

Traduzione 4: Affonda il torace, solleva la schiena

Tenere rientrato **Han** il petto **Xiong** (*Hsiung*) vuol dire tenerlo naturalmente un po' in dentro, così da facilitare la discesa e la concentrazione del **Qi** (*Ch'i*) nel **Dan Dian** (*Tan Tien*).

Evitate di gonfiare il torace, altrimenti il **Qi** (*Ch'i*) si concentrerà nel petto; la parte superiore del vostro corpo diventerà allora pesante e quella inferiore leggera. Ciò farà perdere stabilità ai piedi. Per stirare **Ba** (*Pa*) la schiena **Bei** (*Pei*) bisogna farvi aderire il **Qi** (*Ch'i*).

Se teniamo rientrato il petto la schiena si stirerà naturalmente, e potremo emettere forza (*Li*) dalla colonna vertebrale; la sensazione è simile a quando ci si accosta ad una parete con la schiena stirandola per cercare lentamente il suo contatto.

“Pancia in dentro petto in fuori” serve per l'apparire, va bene alle sfilate militari...

Questo principio, estremamente importante, è tipico della maggior parte degli stili tradizionali cinesi sia interni che esterni per esempio [Tai Ji Quan](#) (Interno) oppure [Ba Ji Quan](#) (Esterno).

Han Xion Ba Bei significa essere in grado di assorbire un attacco di un avversario senza respingerlo né evitarlo ma più semplicemente accogliendolo quasi come si accoglie un neonato tra le braccia e avvolgendolo in una tecnica difensiva di immobilizzazione, proiezione o qualunque altra tipologia di contrattacco.

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** (*ch'i*) nel basso ventre (nel **Dan Dian** (*Tan Tien*) inferiore).

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) PRINCIPIO

SŌNG YĀO	Pinyin
SONG YAO	Wade Gilles
松腰	Cinese semplificato

Traduzione 1: Rilassare/Allentare la vita / fianchi

Traduzione 2: Sciogli la vita / fianchi

La vita **Yao** è la guida di tutto il corpo. Se la vita è rilassata **Song**, i piedi sono saldi e il bacino è stabile. I passaggi da pieno **Shi** (*Shih*) a vuoto **Xu** (*Hsu*) e viceversa derivano da rotazioni della vita. Per questo motivo è stato detto 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 **Song** (rilassato). La vita **Yao** 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 da “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 *Song* la 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 soprattutto quando pratichiamo *Zhang Zhuang (Chan Chuang)* (esercizio del palo immobile) e cerchiamo di rendere comoda – come dovrebbe - una posizione. Prima di tutto, prima di 'aggiustare' la parte che non sentiamo 'a posto', dobbiamo correggere accuratamente la posizione di vita e gambe.

4) PRINCIPIO

FĒN XŪ SHÍ	Pinyin
FEN HSU SHIH	Wade Gilles
分虚实	Cinese semplificato

Traduzione 1: Distinguere il vuoto e il pieno

Traduzione 2: Distingui il sostanziale dall'insostanziale

Traduzione 3: Distinguere solido e incorporeo

La distinzione Fen fra vuoto *Xu* (Hsu) e pieno Shi (Shih) 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” (Chen Man Ch'ing). 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 **Tuei Shou** nel quale ciclicamente in coppia si crea e si riempie il vuoto con un movimento contrapposto delle braccia.

5) PRINCIPIO

CHÉN JIĀN ZHUÌ ZHŌU	Pinyin
CH 'EN CHIEN CHUI CHOU	Wade Gilles
沉肩坠肘	Cinese semplificato

Traduzione 1: Abbassare le spalle e far scendere i gomiti

Traduzione 2: Affonda le spalle e fai cadere i gomiti

Per abbassare **Chen** (*Ch'en*) le spalle **Jian** (*Chien*) bisogna rilassarle e lasciarle cadere. Se non le rilasiamo e non le lasciamo cadere saranno sollevate, e ciò provocherà una salita del **Qi** (*Ch'i*). L'intero corpo sarà allora senza forza (*Li*). Per far scendere **Zhui** (*Chui*) i gomiti **Zhou** (*Chou*) 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** (*ch'i*) di abbassarsi e di concentrarsi nel *Dan Dian* (*tan tien*), 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 (Qin Na), 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) PRINCIPIO

YÒNG YÌ BÚ YÒNG LÌ	Pinyin
YUNG I PU YUNG LI	Wade Gilles
用意不用力	Cinese semplificato

Traduzione 1: Usare il pensiero e non la forza muscolare

Traduzione 2: Usare l'intenzione e non la forza

Traduzione 3: Usa la mente invece della forza

Un trattato di *Tai Ji Quan* afferma che dobbiamo usare **Yong** il 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 *Qing* e agile *Ling*, 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 *Nei Jin*, 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 *Gong Fu* 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", diceva Lao Tzu. E Chen Man Ch'ing spiegava: "Quelli che non usano la forza non possono subirla quando sono attaccati da un aggressore, riuscendo così a mantenere una posizione di controllo".

Operativamente occorre essere rilassati, e mantenere lo stato di rilassamento: capita spesso di riuscire a rilassarci finché stiamo fermi, ma nel momento in cui decidiamo di agire, ecco che immediatamente contraiamo i muscoli, aggrottiamo il viso, enfatizziamo il movimento e solleviamo le spalle.

Dobbiamo invece rimanere rilassati, e visualizzare il movimento da compiere, indirizzando l'attenzione, e quindi il *Qi*, dove è necessaria. Solo così il nostro *Gong Fu* può essere efficace, sia come arte marziale che come pratica salutare.

7) PRINCIPIO

SHÀNG XIÀ XIĀNG SUÍ	Pinyin
SHANG HSIA HSIANG SUI	Wade Giles
上下相随	Cinese semplificato

Traduzione 1: Accordare la parte superiore con quella inferiore

Traduzione 2: Sincronizzare la parte superiore e inferiore del corpo

Traduzione 3: Sopra e sotto si seguono l'un l'altro

Accordare *Sui* entrambe *Xiang* le parti del corpo, quella superiore *Shang* con quella inferiore *Xia*,

La forza interna ha la radice nei piedi, si sviluppa nelle gambe, è controllata dalla vita e si manifesta nelle dita. I piedi, le gambe e la vita devono essere unificati da un unico flusso di *Qi*.

Bisogna cioè che le mani, la vita e i piedi si muovano in perfetto accordo, così come l'energia degli occhi, dello sguardo. Il *Qi* raggiunge sempre il punto che guardiamo con intenzione (guardare non vedere), ecco perché la sequenza di ogni tecnica deve essere: **1° Sguardo, 2° Spostamento peso, 3° Tecnica**

Questo è il significato di "accordare la parte superiore con quella inferiore". Se anche una sola parte del corpo non si muove con tutto il resto, vi sarà confusione e mancanza di coordinazione.

Spesso i grandi maestri quando spiegano questo principio portano come esemplificazione la seguente “regola”:

1. piedi / caviglie accordati con mani / polsi.
2. Ginocchia accordate con gomiti.
3. Anche accordate con spalle.

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 dagli insegnanti.

8) PRINCIPIO

NÈI WÀI XIANG HÉ	Pinyin
NEI WAI HSIANG HO	Wade Gilles
内外相合	Cinese semplificato

Traduzione 1: Unire la parte esterna con quella interna

Traduzione 2: Armonizzare interno ed esterno

Traduzione 3: Interno ed esterno sono uniti

“La mente *Shen* è il padrone mentre il corpo è il servitore”

Se l’energia mentale *Jin Shen* viene attivata, i movimenti diventano naturali, leggeri e agili.

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

Per “aperture” nel Gong Fu tradizionale 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. Si pensi alle “Sei Grandi Aperture” del Ba Ji Quan Lao Jia, che tratteremo meglio nell’apposita sezione dello stile, ovvero i “[Ba Ji Quan Lao Jia Liu Da Kai](#)”

Ogni tecnica, ogni movimento, deve essere diretto dall’intenzione consapevole, in questo modo l’interno e l’esterno concorderanno. Quindi se, ad esempio, si avanza, 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.

9) PRINCIPIO

XIANG LIÁN BÚ DUÀN	Pinyin
HSIANG LIEN PU TUAN	Wade Gilles
相连不断	Cinese semplificato

Traduzione 1: Continuità e nessuna interruzione

Traduzione 2: (Praticare) continuamente e senza interruzione

Traduzione 3: Uniti senza fratture

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 dell'allievo 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 **TAO LU** 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) PRINCIPIO

DÒNG ZHŌNG QÍ JÌNG	Pinyin
TUNG CHUNG CH'IU CHING	Wade Gilles
动中求静	Cinese semplificato

Traduzione 1: Cercare la calma nel movimento

Traduzione 2: Cercare la tranquillità nel movimento

Traduzione 3: Cercare la quiete nel movimento

Traduzione 4: Tranquillità nel movimento

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.

(tàijíquán shù shí yào)

太(tài = il più alto) 极(jí = sommo) 拳(quán = pugno) 术(shù = arte) 十(shí = dieci) 要(yào =
Essenziale)

I 10 principi essenziali del taiji quan

杨澄甫口授 (Yáng Chéngfǔ kǒushòu) trasmessi oralmente da Yang Chengfu

陈微明笔录 (Chén Wēimíng bǐlù) trascritti da Chen Weiming

*traduzione italiana di Roberta Lazzeri dalla traduzione inglese di Jerry Karin
rielaborazione grafica di Vincenzo Russo*

1. 虚 vuoto 灵 spirito 顶 sommità 劲 energia (xū líng dǐng jìn) Vuoto, vivo, spingente verso l'alto ed energetico¹

"Spingere verso l'alto ed energetico" significa che la posizione della testa è eretta ed allineata e lo spirito affluisce fino alla sommità. Evitate l'uso della forza, altrimenti la nuca si irrigidisce e il qi e il sangue non possono circolare liberamente. Dovete avere un'intenzione vuota, viva (o libera) e naturale. Senza un'intenzione vuota, viva, spingente verso l'alto ed energetica, non sarete in grado di innalzare il vostro spirito.

2. 含 contenere 胸 torace 拔 sollevare 背 schiena (hán xiōng bá bèi) Incassare il torace e estendere la schiena.

La frase "incassare il torace" significa che il torace è leggermente spinto verso l'interno, cosa che favorisce la discesa del qi nel campo del cinabro (丹 rosso 田 campo, dāntián). Il torace non deve essere gonfio. Così facendo il qi si blocca nella regione toracica, la parte superiore del corpo diventa pesante e la parte inferiore leggera, e i talloni perdono facilmente l'aderenza al terreno.

"Arrotondare la schiena" fa sì che il qi aderisca ad essa. Se sarete capaci di incassare il torace, allora vi sarà naturale arrotondare la schiena. Se siete in grado di arrotondare la schiena, allora potrete emettere una forza dalla spina dorsale alla quale nessuno potrà opporsi.

3. 松 rilassare 腰 vita (sōng yāo) Rilassare la vita

La vita è il comandante di tutto il corpo. Solo quando sarete capaci di rilassare la vita, allora le gambe acquisteranno forza e la parte inferiore del corpo sarà stabile. L'alternanza di vuoto e pieno deriva dalla rotazione della vita. Da qui il detto: "La sorgente del destino dipende dal sottile interstizio della vita"². Ogni volta che c'è una mancanza di forza nella vostra forma, cercatela nella vita e nelle gambe.

4. 分 distinguere 虚 vuoto 实 pieno (fēn xū shí) Distinguere il vuoto dal pieno

La prima regola nell'arte del taijiquan è distinguere il pieno e il vuoto. Se tutto il peso del corpo è sulla gamba destra, allora si dice "piena" e la sinistra "vuota". Se l'intero peso del corpo è sulla gamba sinistra, allora si dice che la sinistra è "piena" e la destra è "vuota". Solo dopo che sarete capaci di distinguere il pieno e il vuoto i vostri movimenti di rotazione saranno leggeri, agili e quasi senza sforzo; se non sarete in grado di fare questa distinzione, allora i vostri passi saranno pesanti e lenti, non sarete capaci di mantenere l'equilibrio e sarà facile per un avversario controllarvi.

5. 沉 abbassare 肩 spalla 坠 pendente 肘 gomito (chén jiān zhuì zhǒu) Abbassare le spalle e lasciar cadere i gomiti

Abbassare le spalle significa che le spalle sono rilassate, aperte e lasciate scendere verso il basso. Se non riuscite a rilassarle verso il basso, le spalle si alzeranno e allora il qi le seguirà e andrà in alto, provocando una mancanza di forza in tutto il corpo. Far cadere i gomiti significa che i gomiti sono rilassati verso il basso. Se alzate i gomiti, allora non potrete abbassare le spalle. In tal modo non potrete spingere nessuno molto lontano. È come l'energia "sezionata" delle arti marziali esterne³.

6. 用 usare 意 idea 不 (cambio, anzichè) non 用 usare 力 forza (yòng yì bù yòng lì) Usare l'intenzione e non la forza.

I classici del taiji dicono: "Questa è assolutamente una questione di intenzione piuttosto che di forza". Quando praticate taijiquan lasciate l'intero corpo rilassato ed esteso. Non impiegate neppure una minima parte di forza bruta, che causerebbe blocchi muscoloscheletrici o circolatori, con il risultato di trattenervi ed inibirvi. Soltanto allora sarete capaci di cambiare, trasformare e ruotare con leggerezza e agilità. Qualcuno potrebbe chiedersi: se non uso la forza, come posso produrre forza? La rete dei meridiani dell'agopuntura e i canali che percorrono il corpo sono come i corsi d'acqua sulla superficie della terra. Se i corsi d'acqua non sono bloccati, l'acqua circola; se i meridiani non sono ostruiti, il qi circola. Se muovete il corpo con forza e rigidità, l'energia nei meridiani ristagna, qi e sangue sono ostruiti, i movimenti non sono agili; basta che qualcuno vi tocchi che tutto il vostro intero corpo sarà mosso. Se usate l'intento, piuttosto che la forza, dovunque l'intenzione va, là va il qi. In questo modo - perché il qi e il sangue scorrono, circolano ogni giorno nell'intero corpo, mai ristagnando - dopo molta pratica, otterrete una reale forza interna. Questo è quello che vogliono dire i classici del taiji con "Solo essendo estremamente morbidi, sarete capaci di raggiungere una estrema durezza". Chi è veramente esperto nel taiji ha braccia che sembrano seta avvolta attorno al ferro, immensamente pesanti. Chi pratica le arti marziali esterne, quando usa la sua forza, sembra molto potente. Ma quando non usa la forza, è molto leggero e instabile. In questo modo possiamo vedere che la sua forza è veramente esterna, o forza superficiale. La forza usata dai praticanti di arti marziali esterne è particolarmente facile da guidare o deviare, quindi non è di molto valore.

7. 上 superiore 下 inferiore 相 reciprocamente 隨 adattare (shàng xià xiāng suí) Coordinare la parte superiore e inferiore del corpo.

Nei classici del taiji "Sincronizzare le parti superiore e inferiore del corpo" si esprime come: "Con le radici nei piedi, lanciata dalle gambe, governata dalla vita, si manifesta nelle mani e nelle dita - dai piedi alle gambe alla vita - tutto unito in un solo impulso"⁴. Quando le mani si muovono, la vita si muove e le gambe si muovono, lo sguardo si muove con loro. Soltanto allora possiamo dire che le parti superiore ed inferiore del corpo sono sincronizzate. Se una parte non si muove, allora non è coordinata col resto.

8. 内 interno 外 esterno 相 reciprocamente 合 combinare (armonizzare) (nèi wài xiāng hé) Armonizzare interno ed esterno.

Quello che pratichiamo nel taiji dipende dallo spirito, da qui il detto: "Lo spirito è il generale, il corpo le sue truppe". Se potete elevare il vostro spirito, i vostri movimenti saranno naturalmente leggeri ed agili, la forma niente più che vuoto e pieno, aperto e chiuso. Quando diciamo "aprire", non significa semplicemente aprire le braccia o le gambe; l'intento mentale deve aprirsi insieme alle membra. Quando diciamo "chiudere", non significa semplicemente chiudere le braccia o le gambe; l'intento mentale deve chiudersi insieme alle membra. Se l'interno e l'esterno saranno uniti in un unico impulso⁴, allora diventeranno un tutto indissociabile.

9. 相 reciprocamente 连 collegare 不 senza (non) 断 spezzare (interrompere) (xiāng lián bù duàn) (Praticare) con continuità e senza interruzione.

La forza nelle arti marziali esterne è una specie di forza bruta acquisita, cosicché ha un inizio e una fine, momenti in cui è continua e momenti in cui è interrotta, cioè quando la vecchia forza è completamente consumata e la nuova non è ancora sorta c'è un momento in cui è estremamente facile essere soggiogati da un avversario. Nel taiji si usa l'intenzione piuttosto che la forza, e dall'inizio alla fine, in modo scorrevole e continuo, si completa un ciclo e si ricomincia dall'inizio, in modo circolare senza fine. Questo è quello che i classici del taiji esprimono con "Come lo Yangtse o Fiume Giallo, fluisce senza fine". E ancora: "Muovere la forza è come srotolare fili di seta dal bozzolo". Ambedue queste citazioni si riferiscono all'unificare in un unico impulso⁴.

10. 动 muovere 中 dentro (internamente) 求 perseguire 静 tranquillo (quiete) (dòng zhōng qiú jìng)
Cercare la quiete nel movimento.

I praticanti di arti marziali esterne valorizzano il saltare e il bloccarsi come abilità, e fanno questo fino a che il respiro (qi) e la forza non si esauriscono, cosicché dopo aver praticato restano senza fiato. Nel taiji si usa la quiete per vincere il movimento, e anche nel movimento c'è quiete. Così quando eseguite la forma, più lentamente è, meglio è! Quando praticate lentamente il vostro respiro diventa profondo e lungo, il qi affonda nel campo del cinabro (dan tian) e naturalmente non ci sono nocive costrizioni e dilatazioni dei vasi sanguigni. Se lo studente si applica con attenzione, sarà in grado di comprendere il significato che sta dietro a queste parole.

¹ Questa frase di quattro caratteri è probabilmente la più difficile da tradurre di tutta la letteratura del taiji. Ho scelto di considerare ognuna di queste quattro parole in funzione di predicato o frase verbale. Un altro approccio naturalmente corretto sarebbe stato quello di prendere le prime due parole come avverbi e le ultime due come predicati soggetto: "Vuota e viva, la sommità è energetica". Molte altre interpretazioni sono possibili.

² Dal punto di vista cinese la vita è considerata come lo spazio tra la seconda e la terza vertebra lombare (Ming Men), piuttosto che il giro vita.

³ Le arti marziali esterne come lo Shaolin insegnano ad usare energia di parti o sezioni del corpo, a differenza dell'energia "globale dell'intero corpo" del taijiquan.

⁴ Letteralmente "un qi". Può anche essere tradotto "un soffio".

PRINCIPI DEL TAI JI QUAN

Yi nian = 意 yì = prevedere 念 niàn = intenzione = (corretta) intenzione, aspirazione

Hu xi = 呼 hū espiro 吸 xī = inspiro = (corretta) respirazione

Xing Ti = 形 xíng esprimersi 体 tǐ = corpo = (giusta) espressione del corpo, postura