



SCUOLA TAI CHI CHUAN ARETE'



GLOSSARIO DELLE TERMINOLOGIE CINESI UTILIZZATE NELLA SCUOLA YONG NIAN (M° LI RONG MEI)

TERMINI NOTI con pronuncia

ZHONG - GOU =	paese di mezzo (così viene chiamata la Cina dai suoi abitanti)
WUSHU =	arte marziale o arte della guerra
GONG FU=	kung fu (lavoro duro)
TAI JI QUAN=	(tai chi chuan)pugno supremo o boxe dell'estrema sommità
QI GONG=	(chi kong) lavorare con l'energia
LAO SHI=	(lao sce) maestro
XUE SHENG=	(sciu scen) allievo
YU BEI=	(i pei) pronti
KAI SHI=	(cai sce) iniziare

IL SALUTO con pronuncia

TONG XUE MEN HAO =	(ton sce men hao) ben trovati studenti
LAO SHI HAO =	(lao sce ao) ben trovato maestro
TONG XUE MEN ZAI JIAN =	(ton sce men zai chien) arrivederci studenti
LAO SHI ZAI JIAN =	(lao sce zai chien) arrivederci maestro

NUMERI PER CONTARE con pronuncia

1 =	YI
2 =	AR
3 =	SAN
4 =	SIH
5 =	UH
6 =	LIO
7 =	CHI
8 =	PA
9 =	JIUO
10=	SHIO



SCUOLA TAI CHI CHUAN ARETE

FORME BASE della MANO con pronuncia

- QUAN = (chuan) pugno
ZHANG = (zàn) palmo
GOU = (gou) gru o mano a picca

PASSI e POSIZIONI BASE delle GAMBE con pronuncia

- SAM BU = (san pu) passo avanti
TUI BU = (tuei pu) passo indietro
XU XHE BU = (she sci pu) passo laterale
GAM BU = (gem pu) mezzo passo
XU BU = (sci pu) posizione del passo vuoto
GONG BU = (con pu) posizione dell'arco
MA BU = (ma pu) posizione del cavallo
PA MA BU = (pa ma pu) posizione del mezzo cavallo
PU BU = (puo pu) posizione del passo scivolato
DU LI BU = (tu li pu) posizione del gallo su una zampa

CALCI BASE con pronuncia

- DANG JIAO = (den jao) calcio con il tallone
FENG JIAO = (fen jao) calcio di punta
BAI LIAN = (bai lien) calcio circolare

ARMI con pronuncia

- JIAN = (jien) spada
DAO = (dao) sciabola
GUN = (gun) bastone
QIANG = (cian) lancia

N.B. Questo glossario non vuole essere un corso di cinese, ma soltanto un aiuto alla comprensione delle più utilizzate terminologie del taijiquan (tai chi chuan)



DIECI PRINCIPI FONDAMENTALI di YANG CHEN FU (1883-1936)



Si tratta di 10 consigli etici, tecnici e posturali per ottenere una buona pratica del Taijiquan.

Tramandati oralmente dal *M^o Yang Chen Fu*, la cui persona è stata l'artefice indiscusso dell'espansione del Taijiquan nella Cina e nel mondo. Si pensa che il *M^o Yang Chen Fu* li abbia a sua volta appresi da altri Maestri, che a loro volta li appresero da altri venerandi Maestri, questo sta a significare che tali principi siano molto antichi e frutto di generazioni di studiosi di Taijiquan.

Nella nostra Scuola "*Scuola Tai Chi Chuan Aretè*" è fondamentale l'applicazione di tali Principi, perché in essi sono espressi insegnamenti profondi che possono cambiare radicalmente il nostro modo di praticare.

Attraverso il loro studio e applicazione possiamo migliorare la nostra postura e il nostro equilibrio, la nostra armonia, attuando un percorso di auto-realizzazione e crescita psicofisica.

Essi ci danno i parametri e gli strumenti per osservare se stiamo praticando correttamente il Taijiquan.

La grande opportunità che oggi abbiamo è accedere a tali insegnamenti senza rinunciare alla nostra vita quotidiana, oggi è possibile avvicinarci al Taijiquan senza sacrifici eccessivi.

Quello che era un insegnamento per pochi monaci taoisti sperduti nei monti della profonda Cina, oggi è lì alla portata di tutti, ma attenzione, non pensate sia facile applicare tali principi, ci vuole "Volontà" "Umiltà" e grande "Passione" per raggiungere un alto livello qualitativo.

Dunque non affrontate il Taijiquan a cuor leggero, esso è una Scienza profonda e perfetta e come tale va appreso in maniera corretta e con i giusti tempi.....buona pratica.

10 PRINCIPI FONDAMENTALI YANG CHEN FU(in sintesi)

- 1) XU LING DING JIN (essere vuoti e leggeri e portare l'energia alla sommità)
- 2) HAN XIONG BA BEI (vuotare il petto e riempire la schiena)
- 3) SONG YAO (rilassare la vita)
- 4) FEN XU SHI (distinguere il vuoto dal pieno)
- 5) CHEN JIAN ZHUI ZHOU (abbassare le spalle e far scendere i gomiti)
- 6) YONG YI BU YONG LI (usare l'intenzione non la forza muscolare)
- 7) SHANG XIA XIANG SUI (accordare la parte superiore con quella inferiore)
- 8) NEI WEI XIANG HE (unire la parte interna con quella esterna)
- 9) XIANG LIAN BU DUAN (muoversi in modo continuo, senza interruzioni)
- 10) DONG ZHON QIU JING (cercare la calma nel movimento)