



# Accademia di Qi gong e Arti Marziali interne

---

## LA FORZA SPIRALE

Tesina valida per l'esame finale del corso triennale di allenatore di Kung Fu stile Taijiquan

Anno accademico 2023/2024

**Autore:**

Monica Mindroiu

**Relatore:**

M° Antonio Casciaro



**Centri Sportivi  
Aziendali e Industriali**



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



# TAIJIQUAN

## FORZA SPIRALE

Nella filosofia cinese, il *Taiji* è la madre di Yin e Yang, pertanto è primordiale. *Il Libro dei mutamenti (I Ching)* afferma che *Taiji* dà origine al Liang I, le due potenze primordiali, Yin e Yang. Non c'è nulla che non contenga. L'estremo Yin produce Yang, e l'estremo Yang produce Yin. Ed è da questo primordiale *Taiji* che deriva il nome di quest'arte marziale, *Taijiquan*.

Il *Taijiquan* si basa sugli antichi principi taoistici e combina le teorie taoiste cinesi di Yin e Yang e dei cinque elementi: aria, acqua, terra, fuoco, metallo. Spesso descritto come una meditazione in movimento, è molto più di una semplice ginnastica energetica. Ogni movimento nel *Taiji* può anche essere utilizzato per la difesa personale. La sequenza dei movimenti è precisa, controllata e somiglia a una danza.

Il *Taijiquan* è uno stile interno delle arti marziali cinesi, raffinato e potente. Originariamente concepito come tecnica di combattimento, il *Taiji* è stato praticato per secoli in Cina da giovani ed anziani. Tuttavia, oggi è maggiormente conosciuto in Occidente come una forma di ginnastica e come tecnica di medicina preventiva.

Le origini del *Taiji* risalgono a moltissimi anni fa', quando esso fu creato come arte marziale nel monastero Daoista nella montagna Wudang, in provincia Hubei, Cina.

Le basi teoriche del *Taiji* hanno un'età di circa quattro mila anni. Da allora, il concetto di *Taiji* fu adottato dal popolo cinese e diventò una delle fondamenta del pensiero e credenza cinese. Ed è in base a queste fondamenta che l'arte marziale *Taijiquan* è stata creata.

Ciò che distingue il *Taijiquan* e le altre arti taoiste dal resto delle arti marziali è la caratteristica del tipo di movimento. Tutti i movimenti nel *Taijiquan* hanno alla base i movimenti circolari. Il movimento circolare è continuo, fluido ed ininterrotto, dove una parte del cerchio scorre naturalmente nel successivo cerchio, senza fine.

Il susseguirsi di molteplici movimenti circolari connessi in un flusso continuo, è un movimento spirale. Si osserva come un movimento a forma circolare, continuo, si sviluppa in una forma spirale.

Il Taiji contempla la spirale. Nei testi classici di Taiji stile Chen, si dice che se non conosci la forza spirale, non conosci il Taiji.

La forza spirale conosciuta in cinese come Chan Ssu Jing, non è metafisica oppure magica. Essa è un'abilità fisica che dipende dalla meccanica del corpo, coordinato e connesso.

Esiste una metafora associata alla forza spirale, quella di avvolgere la seta da un bozzolo di baco di seta. Ciò vuol dire che il movimento spirale deve essere adeguato al filo sottile di seta, che se tirato bruscamente si rompe. Pertanto il movimento deve essere continuo e senza scatti grezzi. I movimenti lenti, continui, spiraleggianti riprogrammano il corpo e fanno fluire l'energia senza ostacoli.

La mente porta l'attenzione nel Dan Tian. Il petto e le spalle sono rilassati, il Chi affonda, la testa è sospesa verso l'alto. La qualità particolare del Taijiquan consiste nella sua capacità di far sprofondare il Ch'i nel Dan Tian.

L'obiettivo principale è quello di connettere i movimenti delle braccia e delle loro articolazioni, al Dan Tian. Il principio chiave è che quando una parte del corpo si muove, tutte le altre parti del corpo si muovono, e il Dan Tian conduce tutti i movimenti. Il Dan Tian è traino per tutti i movimenti, come se gli arti ed il resto del corpo fossero trascinati dal movimento di questo punto di energia interna. I movimenti eseguiti dal corpo e dalle braccia consistono in spirali delle braccia e delle mani in senso orario e antiorario, con un solo od entrambe le braccia, in posizione statica o camminando.

In tale modo, l'energia dalla parte inferiore del corpo sale alla parte superiore; la vita dirige la forza di radicamento dalla terra e dalle gambe. Essa utilizza questa forza per generare una grande quantità di forza centrifuga e centripeta, facendo ruotare il tronco intorno a un'asse verticale, da un lato all'altro.

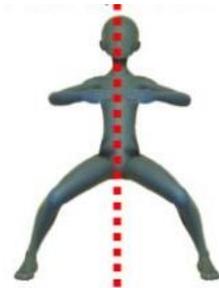
Per amplificare la forza interna, la parte inferiore del corpo (anche e vita) si deve muovere in anticipo di mezzo secondo riguardo la parte superiore del corpo, e allo stesso tempo la parte inferiore e la parte superiore devono essere come un'unità, cosicché la forza venga ottenuta e trasferita alla parte superiore. Se il

movimento è segmentato, la forza di torsione di questo contro movimento viene persa e il Chi non scorrerà liberamente. Quando la parte inferiore e superiore del corpo sono connesse, l'intero corpo si può muovere come un'intero. Il movimento delle gambe è coordinato con le braccia, i gomiti sono coordinati con le anche, e i piedi sono coordinati con le mani.

Sono stati codificati 10 esercizi per lo sviluppo della forza spirale, che si possono eseguire nelle tre posizioni chiave delle gambe elencate sotto:

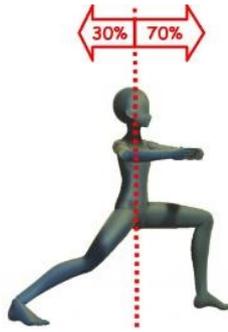
- La posizione del cavaliere (Ma Bu): i piedi sono paralleli al doppio della larghezza delle spalle, i talloni allineati, il peso distribuito equamente sui due piedi, le ginocchia piegate

E'chiamata così proprio perché ricorda la classica posizione di un cavaliere seduto sulla sella di un cavallo. Non a caso nel Taiji che è nata proprio come un'arte del combattimento, non poteva mancare una posizione che ricordasse gli antichi guerrieri che si sfidavano a cavallo. Questa posizione è anche chiamata "Grande Montagna" o Ma Bu, dove "Ma" significa Cavallo e "Bu" significa Posizione.

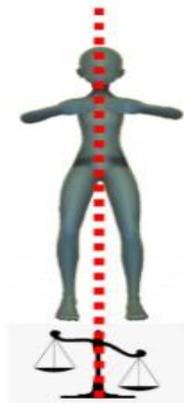


- La posizione arco-freccia (Gong Bu): il peso del corpo è per il 70% avanti. La gamba davanti è maggiormente piegata rispetto a quella dietro. Il ginocchio davanti non deve fuoriuscire dalla punta del piede.

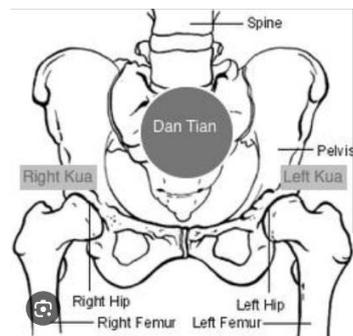
La posizione dell'arco-freccia (Gong Bu) parte dalla posizione a piedi uniti. Si apre a 45° - 60° il piede sinistro e si avvanza con il piede destro (la larghezza dei piedi deve essere uguale alla larghezza delle spalle). Partendo dai piedi si deve provare a sentire la connessione al suolo attraverso la pianta dei piedi.



- vuota (Xu Bu): il peso è maggiore sul piede di appoggio (80%), in questo caso quello sinistro, le ginocchia sono piegate.



Negli esercizi che seguono, userò il termine "kua". Si parla delle articolazioni laterali costituite dalla testa del femore, all'interno del bacino. L'anca è un'articolazione che rappresenta la connessione della testa del femore superiore alla regione pelvica sull'acetabolo. Esso è uno dei tanti cancelli energetici del corpo. Per "kua" si deve intendere "inguine e anca".



E' di cruciale importanza saper aprire le anche. Questo permette una maggiore stabilità della struttura e la produzione di una forza torsiva ed a spirale che si sviluppa lungo la vita e il tronco. Marzialmente, l'arco inferiore diventa più stabile, attraverso il punto di connessione delle gambe rinvenibile nel coccige, e la vita e il tronco sono liberi di sprigionare potenza congiunta alla stabilità dell'arco inferiore (le gambe). L'anca ha la funzione di sostenere il corpo, mantenere l'equilibrio e far sollevare le gambe.

Quando i maestri cinesi parlano di "kua", si riferiscono a una regione, piuttosto che alla singola anca, quindi si riferiscono anche alla piega inguinale. Questa piega si apre e si chiude, a partire dal perineo.

E' importante che il bacino si comporti come una bacinella, che per stare in equilibrio, deve evitare di far fuoriuscire l'acqua. Una buona stabilità delle anche permette una migliore rotazione del Dan Tian.

**Esercizio 1** - Movimento a spirale con un braccio solo, verso l'esterno. Esecuzione da fermo oppure con i passi.

**Uno:**



Si inizia con la mano destra rivolta verso l'esterno e il braccio circa all'altezza della spalla (foto 1). In tutti gli esercizi, le spalle devono essere rilassate e orizzontali. Il peso è sulla gamba destra, e il braccio destro all'esterno, leggermente inarcato.

**Due:**



Far ruotare lateralmente il braccio destro verso il basso. Il palmo spiraleggia, guardando verso l'esterno. Allo stesso tempo, si affonda ancora di più nella **kua** destra. Osserva quanto la tua mano ha spiraleggiato rispettivamente la foto 1. Il peso rimane sulla gamba destra.

### Tre:



Si sposta il peso verso sinistra, e si fa spiraleggiare la mano verso il piano sagittale, cosicché si trova davanti il corpo, con il palmo rivolto verso l'alto. Mentre ci si muove, si fa ruotare il Dan Tien mentre si muove la mano. Adesso la posizione è nella **kua** sinistra.

### Quattro:



Far ruotare il Dan Tien e la vita verso sinistra e far spiraleggiare la mano destra verso l'alto, cosicché guardi lateralmente. Mentre si sta ruotando, si affonda la posizione nella **kua** sinistra.

### Cinque:



Iniziare a spostare il peso verso destra (foto 5). Il Dan Tien ruota mentre il braccio si muove davanti il torace, da sinistra verso destra. Si osserva come la mano spiraleggia durante lo spostamento del peso.

In questa posizione si può dare una spallata oppure un colpo.

### Sei:



Si continua a spostare il peso verso **kua** destro, mentre la mano continua a spiraleggiare (foto 6). Il Dan Tien ruota. Le articolazioni della spalla e del gomito sono rilassate e aperte.

## Sette:



Ci si ritrova di nuovo nel punto di partenza, con il peso sulla gamba destra e in chiusura leggera nella *kua* destra.

Adesso si può iniziare a ripetere l'esercizio.

Guardando alla successione di foto, si osserva che si sta portando l'energia verso il basso (foto 2), si sta praticando la forza "liu" (foto 3), e si sta portando l'energia verso l'alto mentre si esercita la forza "peng" (foto 4), che poi la forza "peng" c'è in tutte le foto.

Peng esiste in tutti i tipi di energie. Peng è la più importante tra le energie interne. Senza peng, non esiste movimento interno.

Nota importante: Osserva come le anche ruotano poco in queste foto. La vita ruota molto di più delle anche.

Dopo aver ripetuto l'esercizio col braccio destro, si cambia e si ripete col braccio sinistro.

**Esercizio 2** - Avvolgere "il filo di seta" verso l'interno (Movimento a spirale con entrambe le braccia, verso l'interno. Mano destra e mano sinistra. Esecuzione da fermo oppure con i passi).

Quest'esercizio insegna il movimento spiraleggiante dai lati verso l'interno, laddove è il gomito quello che conduce il movimento.

## Uno:



Nella foto 8, la mano destra è rivolta verso l'alto, mentre la mano sinistra è rivolta verso il basso, davanti il Dan Tian. Il peso è sulla gamba destra.

## Due:



Foto 9:

Si inizia a spostare il peso sulla gamba sinistra, nel *kua* sinistro. Il braccio destro ruota verso l'interno (verso il piano sagittale), guidato dal movimento di rotazione del gomito, mentre l'altro braccio ruota in basso, verso l'esterno.

## Tre:



Foto 10:

Il braccio destro continua il suo movimento, spazzando verso il basso, e contemporaneamente il braccio sinistro spazza lateralmente verso l'alto. A questo punto, si inizia a sedersi dietro. Il Dan Tian si è girato verso sinistra.

## Quattro:



Foto 11:

Il gomito sinistro inizia a ruotare verso l'interno, cioè verso il centro della posizione, mentre ci si siede dietro verso il *kua* destro. La mano destra spazza verso il basso. Il Dan Tian, le gambe e le braccia stanno ruotando in questo momento.

## Cinque:



Foto 12:

Il gomito sinistro ruota verso l'interno. La mano sinistra spiraleggia attraverso il gomito. Segue la chiusura in *kua* destro.

Si deve notare la differenza nelle posizioni delle mani nella foto 11, rispettivamente nella foto 12.

## Sei:



Foto 13:

Il braccio destro spazza verso l'esterno, a destra, mentre il braccio sinistro spazza verso il basso. Il peso è ancora affondato nel *kua* destro.

## Sette:



E siamo di nuovo nella posizione di partenza come nella foto 8. In questo momento, ci si siede dietro mentre si inizia la rotazione e la chiusura in *kua* sinistro.

Da osservare la differenza nella posizione dell'anca tra la foto 13 e la foto 14. Il "sedersi dietro" è molto discreto, ma spesso significa l'inizio dello spostamento del peso.

**Esercizio 3** Braccia in diagonale in posizione alto/basso (Con entrambe le braccia, uno apre verso l'esterno, l'altro chiude verso l'interno; un braccio in senso orario e l'altro braccio in senso antiorario).

## Uno:



Si inizia con un braccio (es. destro) che parte dall'alto, piegato a un certo angolo, mentre l'altro (sinistro) parte dal basso, leggermente piegato. La mano destra è inclinata verso l'alto, la mano sinistra è inclinata verso il basso (foto 15).

Il *kua* sinistro è aperto, mentre il *kua* destro è leggermente chiuso. Il petto è leggermente aperto.

## Due:



Il braccio destro ruota verso il basso, contemporaneamente al braccio sinistro che ruota verso l'alto, mentre il peso affonda bene e chiude in *kua* destro (foto 16).

### Tre:



Sedendosi leggermente dietro, si sposta il peso nel *kua* sinistro, mentre la mano destra spiraleggia davanti il corpo, da destra verso sinistra, e la mano sinistra spiraleggia verso basso (foto 17).

Osservare la "chiusura" del corpo, a differenza della foto 15. Nel Taiji, i movimenti consistono in chiusure e aperture. In questa foto 17, il Dan Tian e la vita ruotano verso sinistra di più delle anche.

### Quattro:



Sedendosi leggermente dietro, spostiamo il peso verso destra mentre le mani continuano a spiraleggiare, con le braccia che seguono il loro tragitto circolare (foto 18).

Se questa dovesse essere stata una situazione di auto difesa, si potrebbe intendere questo movimento come una gomitata dal gomito destro.

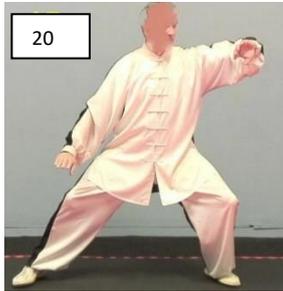
### Cinque:



Nella foto 19, le braccia sono riaperte all'angolazione iniziale, il petto è aperto, e il peso ha completato il suo spostamento nel *kua* destro.

Si osserva che le anche sono rimaste orizzontali, le spalle sono "basse" e la posizione è centrata, nonostante il peso è sul lato destro. C'è Peng in entrambe le mani. Si nota anche come la posizione del corpo è rimasta "bassa".

L'esercizio si può fare anche iniziando con il braccio sinistro piegato in alto, e quello destro leggermente piegato in basso. La sequenza è rappresentata dalle foto dalla foto 20 alla foto 24.



Una delle applicazioni di auto difesa della foto 22 può essere quella di deviare un calcio in arrivo. Dopo aver fatto questo, sei in posizione di dare una spallata (foto 23), oppure una gomitata (foto 24).



**Esercizio 4** - Entrambe le mani/polsi si avvolgono nel Dan Tien e la vita ruota immaginando una pallina che si muove circolarmente all'interno.

Questo è un modo che coinvolge entrambi i gomiti insieme, in esercizi spiraleggianti.

**Uno:**



Si inizia con entrambe mani aperte, al livello del Dan Tien (foto 25). Il peso è al centro. Le gambe sono rilassate, le ginocchia non sono orientate verso l'esterno. L'intero corpo è rilassato.

**Due:**



Inizia a ruotare entrambe le mani e il Dan Tien verso il basso. (foto 26).

**Tre:**



Mentre fate ruotare verso il basso e all'indietro, i gomiti descrivono una spirale verso l'indietro e verso l'alto (fig 27). E' come un'onda che si muove attraverso la parte bassa della schiena.



#### **Quattro:**

L'onda continua dietro, in sù, contemporaneamente con le mani e il Dan Tien che ruotano (foto 28).

I gomiti spiraleggiano in sù, in avanti, e poi in giù.

E'normale che il peso del corpo si alzi leggermente in questo momento, e che il corpo si alzi leggermente.

#### **Cinque:**



Il Dan Tien e le mani iniziano la loro rotazione frontalmente, verso il basso. A questo punto, i gomiti spiraleggiano verso il basso (foto 29).

#### **Sei:**



Le mani e il Dan Tien ruotano frontalmente verso basso. Mentre i gomiti iniziano a ruotare all'indietro (foto 30).

## La FORMA YANG

Nella storia movimentata e controversa del Taiji, si dice che le posizioni originali venivano assunte separatamente l'una dell'altra e che, a un certo punto, qualcuno le mise insieme in una serie continua di movimenti che viene, di solito, indicata come "Forma".

Nelle arti marziali esistono una o più forme, e all'interno di una forma vi sono tutti i movimenti e le posizioni caratteristiche di una certa arte. Si possono immaginare le posizioni come luoghi segnati su una mappa, e i movimenti come delle strade che uniscono le posizioni. Possiamo dire che una forma è una specie di mappa in movimento.

Una credenza fortemente mantenuta dagli aderenti al Taiji è che, originariamente, vi fossero tredici posizioni o movimenti, alle quali, col tempo, attraverso l'influenza di diversi maestri, vennero aggiunte altre posizioni e movimenti intermedi, come delle variazioni nelle posizioni di braccia, gambe, busto e testa. Questa tendenza finì col creare stili differenti di Taiji in cui identici nomi furono dati a posizioni diverse anche se somiglianti.

Molti entusiasti del Taiji hanno un atteggiamento critico verso altri stili, sostenendo che un modo o un'altro modo di fare Taiji è sbagliato, ma nessuno sa quali fossero le posizioni originali.

In questa tesi tratterò lo stile Yang del Taijiquan.

Si dice che il famoso fondatore dello stile della famiglia Yang, Yang Lu-ch'an, fosse riuscito ad accedere ai segreti gelosamente custoditi dalla famiglia Chen, spiandoli da un posto nascosto e memorizzando quello che vedeva. Fu scoperto dalla famiglia Chen e gli fu ordinato di mostrar loro ciò che aveva appreso. Grazie alla sua abilità e fedeltà all'arte, fu accettato come studente, un fatto raro a quei tempi.

Imparò il vecchio stile, ma gradualmente lo cambiò e lo adattò. Questo suo stile fu appreso dal suo terzo figlio, Yang Chien-Hou (1839 - 1917) che apportò altre modifiche alla Forma paterna. La nuova Forma, detta anche Forma Media, passata poi al suo terzo figlio, Yang Cheng-Fu (1883 - 1936) fu da questi nuovamente alterata fino a divenire la Forma Grande dello stile Yang che chiamò Grande stile. Lui ebbe un carattere gentile e bonaria. Yang Cheng-Fu è stato il primo maestro di Taiji disposto a condividere i segreti della famiglia con il pubblico, e fù grazie al suo

carattere gentile che ebbe numerosi studenti. La Forma Grande di Cheng Fu divenne ed è tuttora la più conosciuta tra gli stili di Taijiquan.

Fino all'arrivo della famiglia Yang, i movimenti del Taijiquan variavano in velocità, forza e ferocia in quanto erano volti principalmente alla lotta. Sembra che Yang Cheng-fu abbia contribuito ad apportare ai movimenti un'andatura più lenta e regolare, continua, ben diversa che nello stile di derivazione, ove si alternano velocità a lentezza, il "raccogliere" all'"emettere". I movimenti Yang sono semplici e diretti, assimilabili all'azione circolare di "tirare il filo di seta dal bozzolo", ben diversi ai movimenti spiarli, avvitati, torti e avvolti pertinenti allo stile Chen.

Il Grande stile divenne la base della maggior parte del Taiji praticato in occidente al giorno d'oggi. Questo è conosciuto attraverso due forme individuali, la forma Lunga e la forma Corta di Cheng Man-ch'ing.

Cheng Man-ch'ing merita un posto speciale dovuto all'ampia influenza che il suo insegnamento e i suoi scritti hanno avuto in occidente, dove Lui ha portato il Taijiquan, per primo, nel 1960. Cheng Man-ch'ing imparò all'età di ventisette anni, la Forma Grande stile del Taijiquan, dal Maestro Yang Cheng-fu, a Shanghai.

Il Suo insegnamento iniziale era focalizzato sull'aspetto salutistico e di rilassamento. E' stato solo dopo qualche anno che l'efficacia di quest'arte nel ridurre lo stress e nel mantenere lo stato di salute diventasse conosciuta su una larga scala.

Da quando il presidente Nixon visitò la Cina nel 1973, e aprì le porte della società cinese conservativa e molto chiusa, la cultura asiatica, in particolare la cultura cinese iniziò ad attrarre sempre più occidentali. In aggiunta, grazie ad un'esuberante scambio culturale, molti maestri cinesi di arti marziali interne ed esterne arrivarono nell'Occidente, ed impartirono la loro conoscenza. Da allora, la società occidentale di Taijiquan ha capito che esistono molti altri stili di Taijiquan, tutti creati e sviluppati partendo dalli stessi fundamenta teorici.

Cheng (nato nel 1901, nella provincia di Chekiang), avendo perso il padre quando ancora piccolo, fu insegnato dalla madre la poesia e la calligrafia. Dotato di una memoria straordinaria, all'età di nove anni aveva memorizzato i classici dell'insegnamento confuciano. Colpito alla testa da un mattone caduto da un muro, entrò in coma per due giorni. Tutti si aspettavano che morisse, quando un'esperto di arti marziali che passava da lì, accertandosi del danno provocato dal mattone, andò immediatamente sulle montagne vicine e ritornò con qualche erba che applicò sulla testa di Cheng, privo di sensi. Cheng rinvenne, ma la sua memoria era completamente persa.

Si riprese all'età di quattordici anni, quando si dimostrò molto abile nella pittura da poter mantenere la famiglia. Il dono per la pittura faceva eco a quello nel campo medico, per la calligrafia, gli studi classici, e la poesia.

All'età di vent'anni è stato professore di letteratura alle università di Pechino e Shanghai, e fu anche il capo del Dipartimento di pittura tradizionale cinese dell'Accademia di belle arti di Shanghai. A causa delle sue troppe responsabilità ed impegni sociali, contrasse la tubercolosi. Le sue condizioni peggiorarono continuamente e i medici non sono stati in grado di aiutarlo.

In quel periodo aveva ventisette anni, ed è stato allora quando i suoi amici lo presentarono al grande maestro di Taijiquan, Yang Cheng-fu. Iniziò a studiare il Taiji e la sua salute migliorò, tanto che giunse a considerarlo più importante del cibo o del sonno.

Quindi il professor Cheng Man Ching imparò il Taijiquan a Shanghai, della tradizione Yang, da Yang Cheng-Fu (nipote di Yang Lu-Chan). Dopo la morte del suo maestro Yang Cheng-Fu nel 1935, Cheng Man Ching ebbe il permesso di Chen Weiming (allievo dello stesso Yang Cheng-Fu) e di Yang Jianhou (padre di Yang Cheng-Fu) per sviluppare la cosiddetta "forma breve", in cui si contano 37 posizioni, estratte della ben nota forma lunga della famiglia Yang con 85 oppure 108 posizioni, a seconda di come vengono contate. D'allora in poi diventò così abile, che fondò in Taiwan la scuola Shr Jung di Taiji .

Il primo e il più vecchio suo allievo, T'ung Tsai Liang, fu anche il suo assistente alle Nazioni Unite a New York. Liang divenne a sua volta un maestro rispettato, insegnando al Boston College, alla Harvard University, all'Amherst e in altre università americane.

Due dei suoi compagni di Taiji, William C. C. Chen e Benjamin Lo, furono molto conosciuti come istruttori negli Stati Uniti.

Ciò che caratterizza la forma dell'allenamento Taiji tramandata da Cheng, è la dolcezza, l'umanità, e la relativa piccolezza dei movimenti paragonati ai movimenti larghi del suo maestro Yang Cheng-fu.

Per un'apprendimento più facile, lui eliminò le ripetizioni, riducendo la forma a 37 movimenti, chiamandola "Zhengzi Simplified Taijiquan" oppure il Taijiquan Semplificato. "Zi" è un suffisso onorifico, mentre "Zheng"è, ovviamente, il nome di Cheng nella scrittura Pinyin. Anche se alcuni la considerano una semplificazione, è un valido strumento per migliorare la salute, la struttura interna e la percezione dell'Asse Centrale.

Da una prospettiva medica moderna, la variante della forma praticata nella tradizione di Huang Shen Shyuan (miglior allievo di Cheng Man Ching), mostra parallelismi molto interessanti con i moderni metodi terapeutici nella medicina dello sport e nella riabilitazione fisica. Questa forma è particolarmente adatta per allenare il principio della "postura verticale" cioè, in cinese, il rapporto dell'uomo tra cielo e terra.

Lo studio del Taijiquan inizia con apprendere la Forma. Per studio della Forma, s'intende l'apprendimento di ciascuna postura elencata nella tabella, seguendo i dettami dell'insegnante, e con risolutezza ponderare, imitare, praticare a tutto tondo.

In questa prima fase, lo studente si concentra sugli aspetti *esterno, interno, alto, basso*.

- Per *interno* s'intende "Usare l'intenzione mentale e non la forza"

Nei classici del Taijiquan si dice "Tutto ciò non è altro che l'uso dell'Intenzione mentale (I) e mai della forza (Li)".

Nella pratica, l'intero corpo è sciolto, rilassato (Sung), aperto. Non c'è nulla di minima forza brutta (Cho Li) causa d'ostruzione ai tendini, alle ossa, ai vasi sanguigni, e di autolimitazione. Non usando la forza, ovunque arrivi l'Intenzione mentale là arriva Ch'i. Se il sangue e Ch'i fluiscono agevolmente, non ci sarà mai occasione di ristagno e, dopo un lungo periodo di pratica, si raccoglierà il frutto di una genuina forza interna.

Le braccia degli esperti di Taijiquan sono come barre di ferro avvolte nel cotone, estremamente pesanti.

- Per *basso* s'intende affondare Chi nel Dan Tian, "Tirando dentro il torace e sollevando il dorso", cioè un lieve collasso del torace per favorire l'affondamento di Chi nel Tan Tien, ma senza irrigidimento.
- Per *alto* s'intende "Un'energia sensibile e immateriale raggiunge la sommità del capo"

S'intende l'allineamento verticale della testa e il percorso dello spirito (Shen) fino al sincipite, senza uso di forza alcuna, onde evitare l'irrigidimento del collo e la conseguente interruzione del flusso di Chi e di sangue.

- Per esterno s'intende "L'intero corpo è leggero e alacre; le giunture legate tra loro, dai piedi alle gambe alla vita, spalle rilasciate, gomiti piegati e così via".

Dai piedi alle gambe alla vita, tutto è integrato in un solo Chi. Se una sola parte non si muove, la Forma si disperde e scompiglia.

Le spalle sono rilasciate, aperte e cadenti, altrimenti Chi salirà con perdita di forza corporea. Lasciar cadere i gomiti permette di tenere basse le spalle, onde evitare di essere inefficienti nelle spinte.

Avendo tutti questi aspetti chiari, si può iniziare l'esecuzione della Forma, in specifico la Forma 37 di Cheng Man Ching.

Nella preparazione si richiedono "Un'energia sensibile e immateriale raggiunge la sommità del capo", "Chi affonda nel Dan Tian", "Il coccige è allineato e dritto", "Tirare dentro il torace e alzare il dorso".

Di seguito, ecco l'elenco delle posture della Forma Yang breve a mani nude, composta di 37 movimenti, codificata dal Prof. Cheng Man Ching.

Nr.	Italiano	Inglese	Cinese	Direzione
1	<i>Preparazione</i>	<i>Preparation</i>	<i>Yu-pei Shih</i>	Nord
2	<i>Inizio (attivazione del qi)</i>	<i>Beginning (raising the qi or opening posture)</i>	<i>Ch'i Shih</i>	Nord
3	<i>Afferrare la coda del passero, parata sinistra</i>	<i>Grasp sparrow's tail, ward-off, left</i>	<i>Lan Ch'iao Wei, P'eng, Tso</i>	Nord
4	<i>Afferrare la coda del passero, parata destra</i>	<i>Grasp sparrow's tail, ward-off, right</i>	<i>Lan Ch'iao Wei, P'eng, Yu</i>	Est
5	<i>Afferrare la coda del passero, ritirarsi ruotando</i>	<i>Grasp sparrow's tail, rollback</i>	<i>Lan Ch'iao Wei, Lu</i>	Est
6	<i>Afferrare la coda del passero, premere</i>	<i>Grasp sparrow's tail, press</i>	<i>Lan Ch'iao Wei, Chi</i>	Est
7	<i>Afferrare la coda del passero, spingere</i>	<i>Grasp sparrow's tail, push</i>	<i>Lan Ch'iao Wei, An</i>	Est
8	<i>Frusta singola</i>	<i>Single whip</i>	<i>Tan Pien</i>	Ovest
9	<i>Sollevere le mani</i>	<i>Lift hands</i>	<i>Ti Shou</i>	Nord
10	<i>Sporgersi in avanti (colpire con la spalla)</i>	<i>Lean Forward</i>	<i>K'ao</i>	Nord

11	<i>La gru dispiega le ali</i>	<i>Crane spreads wings</i>	<i>Pai-hao Liang Ch'ih</i>	Ovest
12	<i>Passo (in torsione) e spazzare il ginocchio sinistro</i>	<i>Twist step and brush left knee</i>	<i>Ovest Tso Lou Hsi Yao Pu</i>	Ovest
13	<i>Suonare il liuto (ripetere la n.12 a Ovest)</i>	<i>Play the guitar</i>	<i>Shou Hui P'i-p'a</i>	Ovest
14	<i>Avanzare, deviare verso il basso, parare e pugno</i>	<i>Step forward, deflect downward, parry and punch</i>	<i>Chin-pu, Pan, Lan, Ch'ui</i>	Ovest
15	<i>Chiusura apparente (ritirarsi e spingere)</i>	<i>Apparent closing (withdraw and push)</i>	<i>Ju Feng Ssu Pi</i>	Ovest
16	<i>6 Incrociare le mani (fine della prima parte)</i>	<i>Cross hands</i>	<i>Shih-tzu Shou</i>	Nord
17	<i>Abbracciare la tigre e tornare alla montagna (ripetere dalla n.5 alla n.8 da Sud-Est a Nord-Ovest) (eseguire lo spostamento: "le maniche nel vento del monaco taoista" a Nord)</i>	<i>Embrace tiger and return to mountain</i>	<i>Pao Hu Kuei Shan</i>	Sud-Est
18	<i>Pugno sotto il gomito</i>	<i>Punch under elbow</i>	<i>Chou Ti K'an Ch'ui</i>	Ovest
19	<i>Passo indietro e respingere la scimmia, destra</i>	<i>Step back and repulse monkey, right</i>	<i>Tao nien Hou, Yu</i>	Ovest
20	<i>Passo indietro e respingere la scimmia, sinistra (ripetere 3 o 5 passi)</i>	<i>Step back and repulse monkey, left</i>	<i>Tai Nien Hou, Tso</i>	Ovest
21	<i>Volo in diagonale</i>	<i>Diagonal flying</i>	<i>Hsieh Fei Shih</i>	Nord-Est
22	<i>(ondeggiare le) Mani come le nuvole, destra</i>	<i>Wave hands in clouds, right</i>	<i>Yun Shou, Yu</i>	Nord
23	<i>(ondeggiare le) Mani come le nuvole, sinistra (ripetere 3 o 5 passi poi la n.8 a Ovest)</i>	<i>Wave hands in clouds, right</i>	<i>Yun Shou, Tso</i>	Nord
24	<i>Il serpente che striscia (in basso) o frusta singola accovacciata</i>	<i>Snake creeps down (squatting single whip)</i>	<i>Tan Pien Hsia Shih</i>	Ovest
25	<i>5 Gallo dorato su una gamba, sinistra</i>	<i>Golden cock stands on one leg, left</i>	<i>Chin Chi Tu-li, Yu</i>	Ovest
26	<i>Gallo dorato su una gamba, destra</i>	<i>Golden cock stands on one leg, right</i>	<i>Chin Chi Tu-li, Tso</i>	Ovest
27	<i>Separare le mani e calciare con il piede destro</i>	<i>Separate hands and kick with right foot</i>	<i>Yu Fen Chiao</i>	Nord-Ovest
28	<i>Separare le mani e calciare con il piede sinistro</i>	<i>Separate hands and kick with left foot</i>	<i>Tso Fen Chiao</i>	Sud-Ovest
29	<i>Girare e calciare con il tallone</i>	<i>Turn and kick with heel</i>	<i>Chuan Shen Teng Chiao</i>	Est

30	<i>Passo (in torsione) e spazzare il ginocchio destro (speculare alla n.12)</i>	<i>Twist step and brush right knee</i>	Yu Lou Hsi Yao Pu	Est
31	<i>Avanzare e colpire con il pugno basso (avanzare e ripetere dalla n.4 alla 7 a Est e la n.8 a Ovest)</i>	<i>Step forward and punch down</i>	Chin-pu Tsai Ch'ui	Est
32	<i>La bella signora tesse alla spola, destra</i>	<i>Fair lady works at shuttles, right</i>	Yu Nu Ch'uan So, yu	Nord-Est
33	<i>La bella signora tesse alla spola, sinistra (ripetere la n.32 a Sud-Ovest e la n.33 a Sud-Est poi dalla 3 alla 7 a Est e la 8 e 24 a Ovest)</i>	<i>Fair lady works at shuttles, left</i>	Yu Nu Ch'uan So, yu	Nord-Ovest
34	<i>Passo avanti verso le sette stelle</i>	<i>Fair lady works at shuttles, right</i>	Shang Pu ch'i Hsing	Ovest
35	<i>(passo indietro per) Cavalcare la tigre</i>	<i>Step back and ride tiger</i>	T'ui Pu K'ua Hu	Ovest
36	<i>(girare per) Spazzare il loto</i>	<i>Turn body to sweep lotus</i>	Chuan Shen Pai Lien T'ui	Ovest
37	<i>Tendere l'arco per colpire la tigre (ripetere la n.14 e 15 a Ovest, n.16 a Nord, chiusura del Taiji, fine della Forma)</i>	<i>Bend the bow to shoot the tiger</i>	Wan Kung She Hu	Ovest

# Tai Chi Chuan

## The 37 Postures Form

Cheng Man Ching



© Luis Alvarez