

# TAI CHI CHUAN

The Newsletter of the International Yang Style Tai Chi Chuan Association  
Versione italiana

Numero inaugurale

Volume 1, Number 1

Traduzione a cura di Roberta e Vera Lazzeri

Cari associati,

grazie per la vostra attenzione al numero inaugurale di TAI CHI CHUAN, il bollettino dell'Associazione Internazionale Tai Chi Chuan Stile Yang. Risorse e manodopera limitati hanno causato ripetuti ritardi e forse vi siete chiesti quando il bollettino sarebbe stato pubblicato, perciò voglio esprimere le mie scuse.

Scopo di questa pubblicazione è promuovere il Tai Chi Chuan Tradizionale Stile Yang e far avanzare l'affermarsi e svilupparsi della cultura tradizionale cinese. Il bollettino includerà notizie sullo sviluppo dell'Associazione Internazionale Tai Chi Chuan Stile Yang e delle organizzazioni Cinesi Tai Chi Chuan, selezioni di articoli e studi, così come una piccola sezione dedicata allo studio del Cinese, che aiuterà tutti ad imparare alcune parole e frasi semplici e utili.

Il bollettino sarà pubblicato tre o quattro volte l'anno. Bisogna che i Centri Tai Chi Chuan Yang Chengfu e gli associati tutti attivamente mandino articoli così da assicurare la qualità e continuazione della pubblicazione. Inoltre, spero che ci invierete validi suggerimenti e commenti in modo che il bollettino sia sempre più al servizio degli associati. L'obiettivo è fornire contenuti che siano interessanti, che meritino di essere letti, densi di informazioni e, alla fine, far diventare il bollettino una rivista di qualità.

A nome del Presidente del Consiglio Direttivo, il Maestro Yang Zhenduo, vi ringrazio per il vostro supporto. Ci auguriamo che il bollettino vi piaccia!

Sinceramente

Il Presidente  
Yang Jun

## Indice

Storia dell'associazione	
Costituzione	pag. 2
Forma 49	pag. 6
Centro del Michigan	pag. 7
Primo associato	pag. 8
Introduzione allo stile Yang	pag. 9
Associazione dello Shanxi	pag.10
Conto alla rovescia per Taiyuan: 2002	pag.11
Sistema di valutazione	pag.12
Eventi di Seattle	pag.14

# TAI CHI CHUAN

Nov. 1999, vol. 1 n. 1

**Direttore responsabile senior**  
Yang Jun

**Direttore responsabile**  
Jeremy Blodgett

**Contributi**  
Marco Cagnon  
Annica Moberg  
Pat Rice  
Nadja Venezian  
Han Hoong Wang

Tutti i diritti sono riservati  
Qualsiasi riproduzione  
senza permesso è  
severamente proibita.

Tutti gli appassionati del  
Tai Chi Chuan sono  
invitati a inviare articoli,  
lettere e foto per la  
pubblicazione.

Suggerimenti sul  
contenuto e la forma di  
questo bollettino sono  
altrettanto benvenuti.

Per favore inviate in  
formato elettronico a:

editor@yangstyletaichi.com

o per posta a:

International Yang Style  
Tai Chi Chuan Association  
606 Maynard Ave. So.  
Stanza 107  
Seattle WA 98104, USA

## Storia dell'associazione

di Jereny Blodgett

I viaggi in occidente dei Maestri Yang Zhenduo e Yang Jun sono cominciati nel 1985, quando per la prima volta si recarono in Francia. Poi nel 1990 Pat Rice dell'attuale Centro di Winchester invitò i Maestri Yang Zhenduo e Yang Jun a Winchester, Virginia. Questa fu il loro primo viaggio in Nord America per insegnare la loro arte. Fu un gran successo e ogni estate per i successivi 5 anni hanno continuato a viaggiare all'estero per diffondere sempre più il Tai Chi Chuan Stile Yang.

Nel 1995, durante una esibizione di Tai Chi Chuan Stile Yang promossa dall'Associazione dello Shanxi in Taiyuan, ebbe luogo un importante incontro con i futuri direttori dei centri dove i Maestri Yang Zhenduo e Yang Jun decisero di creare il Centro Yang Chengfu Tai Chi Chuan USA e aprirono 3 sedi, Texas, Michigan e New York, con direttori rispettivamente Horacio Lopez, Han Hoong Wang e Bill Walsh. Il Maestro Yang Zhenduo dette ai centri il nome di suo padre, Yang Chengfu, che è stato il maggior autore della larga e diffusa popolarità del Tai Chi Chuan. Nel 1996 si aggiunse un quarto centro nel New Jersey, USA, direttore Andy Lee.

Per molti anni i Maestri Yang Zhenduo e Yang Jun hanno continuato a visitare le sedi del Centro Yang Chengfu Tai Chi Chuan USA e altri centri Tai Chi Chuan in tutto il mondo. I centri USA intanto ricevevano il sostegno e l'attenzione dei centri Tai Chi Chuan europei. Il tempo era maturo per una organizzazione internazionale, che unisse i centri di ogni paese in una struttura coesa. Prima fu deciso di creare una organizzazione internazionale chiamata International Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center. Per attrarre però ancor più praticanti fu stabilito che una Associazione fosse la migliore struttura. Il 29 ottobre 1998 fu fondata l'International Yang Style Tai Chi Chuan Association a Seattle, Washington. Gli ultimi mesi sono stati molto impegnativi per l'Associazione.

In luglio i Maestri Yang Zhenduo e Yang Jun avevano fatto il loro primo viaggio a Seattle per una esibizione. Quasi 200 persone avevano partecipato a questa rara opportunità di vedere il Maestro Yang Zhenduo fare una dimostrazione. Poi nell'agosto il Maestro Yang Jun si è trasferito con la moglie Fang Hong a Seattle e nel settembre ha aperto il centro di Seattle. In ottobre in occasione della grandiosa apertura della scuola è stato organizzato un seminario avanzato per tutti i direttori di centro del mondo. Durante il seminario, l'Associazione ha tenuto il suo primo Consiglio Consultivo, principale organo di governo dell'Associazione. Precedentemente c'erano stati solo incontri parziali del Consiglio Consultivo, a Milano e a New York. Durante l'incontro di Seattle, il Consiglio ha deciso la direzione del futuro sviluppo dell'Associazione.

Il sito Internet dell'Associazione è stato messo in rete il 24 aprile 1999 e viene aggiornato continuamente. Guardate gli ultimi aggiornamenti all'indirizzo internet [www.yangfamilytaichi.com](http://www.yangfamilytaichi.com). Alcuni sviluppi futuri prevedono video clips di forme e dialogo on-line col Maestro Yang Jun.

*\* Foto del primo Consiglio Consultivo completo tenutosi a Seattle il 9 ottobre 1999*

*Prima fila: Giuseppe Turturo, Nelly Leray, Angela Soci, Therese Mei Mei Teo, Yang Jun, Jerry Karin, Jeremy Blodgett, Han Hoong Wang*

*Seconda fila: Andre Leray, Sergio Arione, Dave Barrett, Bill Walsh, Claudio Mingarini, Pat Rice, Horacio Lopez.*

Il primo gruppo di iscrizioni all'associazione è stato fatto il 12 ottobre e Annica Moberg del centro di Stoccolma è il primo associato. La sua biografia è in questo numero.

L'associazione è un ente senza scopo di lucro volta allo sviluppo dell'arte e della teoria del Tai Chi Chuan Stile Yang. Sotto la guida della famiglia Yang raggiungerà la maturità. Conta già 16 centri in 7 paesi e nuovi centri si apriranno alla fine dell'anno. Con associati di diversi centri uniti in un solo cuore, possiamo lavorare insieme per un glorioso domani e realizzare le parole del Maestro Yang Zhen-duo "praticare Tai Chi Chuan giova al benessere dell'umanità".

La formazione dell'Associazione Internazionale è stata resa possibile grazie al sostegno più che decennale degli appassionati del Tai Chi Chuan Tradizionale.

L'Associazione ringrazia tutti i soci per il loro supporto attraverso gli anni.

Tutti gli associati che hanno praticato Tai Chi Chuan Tradizionale Stile Yang per almeno tre anni, che sono convinti di possedere la capacità necessaria ad insegnare Tai Chi Chuan Tradizionale Stile Yang e che sono ritenuti avere il necessario livello di abilità, possono far domanda per scritto all'Associazione per essere autorizzati ad aprire un Centro Yang Chengfu Tai Chi Chuan locale. I soci devono contattare l'ufficio centrale dell'Associazione o l'ufficio europeo per le sedi europee.

### **Centro Yang Chengfu Tai Chi Chuan USA**

San Antonio, Texas

Direttore: Horacio Lopez

Troy, Michigan

Direttore: Han Hoong Wang

Carmel, New York

Direttore: Bill Walsh

East Brunswick, New Jersey

Direttore: Andy Lee

Fotest Grove, Oregon

Direttore: Dave Barrett

Winchester, Virginia

Direttore: Pat Rice

Holland, New York

Direttore: James G. Fox

Seattle, Washington

Direttore: Yang Jun

### **Centro Yang Chengfu Tai Chi Chuan Svezia**

Stockholm

Direttore: Therese Mei Mei Teo

### **Centro Yang Chengfu Tai Chi Chuan Italia**

Roma

Direttore: Claudio Mingarini

Milano

Direttore: Giuseppe Turturo

### **Centro Yang Chengfu Tai Chi Chuan Brasile**

San Paulo

Direttore: Angela V.S. Soci & Roque Severino

### **Centro Yang Chengfu Tai Chi Chuan Francia**

Pau

Direttore: Andre e Nelly Leray

### **Centro Yang Chengfu Tai Chi Chuan Canada**

Saint-Jean-Sur-Richelieu, Quebec

Direttore: Michel Tremblay

Roxboro, Montreal, Quebec

Direttore: Sergio Airone

### **Centro Yang Chengfu Tai Chi Chuan Regno Unito**

London

Direttore: Therese Mei Mei Teo

# **Costituzione dell'International Yang Style Tai Chi Chuan Association**

## **Articolo 1 Disposizioni generali**

1. L'associazione si chiama International Yang Style Tai Chi Chuan Association.
2. La famiglia Yang discendente del fondatore del Tai Chi Chuan Stile Yang, Yang Luchan, fonda questa associazione. Gli appassionati del Tai Chi Chuan Stile Yang costituiscono questa organizzazione internazionale senza scopo di lucro.
3. Scopo dell'Associazione è continuare e sviluppare la superba tecnica del Tai Chi Chuan Stile Yang, promuovere lo sviluppo del Tai Chi Chuan Stile Yang, migliorare la salute della popolazione, aumentare l'interazione tra popoli di tutti i paesi e contribuire al progresso delle arti marziali nel mondo.
4. L'Associazione, al fine di promuovere lo sviluppo standardizzato e salutare del Tai Chi Chuan Stile Yang nel mondo, fonderà Centri Yang Chengfu Tai Chi Chuan, che fungeranno da rappresentanti locali del Tai Chi Chuan Stile Yang.

## **Articolo 2 Finalità**

1. Finalità principali dell'Associazione:
  - a. Essere responsabile per la teoria e tecnica del Tai Chi Chuan e della ricerca su questi temi
  - b. Essere responsabile della valutazione e approvazione delle domande di iscrizione per Centro Yang Chengfu Tai Chi Chuan, dirigere e supervisionare il lavoro dei Centri
  - c. Insegnare e allenare gli associati, valutare gli associati, condurre esami di qualificazione di praticanti di Tai Chi Chuan Stile Yang
  - d. Organizzare competizioni
  - e. Sviluppare interazioni e scambi amichevoli con altre organizzazioni di arti marziali e stabilire ampie collaborazioni
  - f. Promuovere la diffusione del Tai Chi Chuan Stile Yang.

## **Articolo 3 Associati**

1. I Centri Yang Chengfu Tai Chi Chuan e i membri dell'Associazione:
  - a. Centri Yang Chengfu Tai Chi Chuan: tutti i membri dell'Associazione che hanno praticato il Tai Chi Chuan Stile Yang Tradizionale per almeno tre anni, che sono convinti di possedere la capacità necessaria ad insegnare Tai Chi Chuan Tradizionale Stile Yang e che sono ritenuti avere il necessario livello di abilità, possono far domanda per scritto all'Associazione per essere autorizzati ad aprire un Centro Yang Chengfu Tai Chi Chuan locale. Dopo aver ottenuto un certificato di autorizzazione dalla Associazione, un Centro Yang Chengfu Tai Chi Chuan può essere costituito, usando il nome dell'Associazione ed il logo per aumentare le iscrizioni all'Associazione Internazionale. Tutti i Centri Yang Chengfu Tai Chi Chuan devono osservare gli articoli di questa Costituzione, rispettare i principi morali intrinseci nella pratica delle arti marziali ed essere pronti ad insegnare il Tai Chi Chuan Stile Yang ai membri dell'Associazione;
  - b. Soci individuali: ogni appassionato del Tai Chi Chuan Stile Yang può iscriversi come membro dell'Associazione ad un Centro Yang Chengfu Tai Chi Chuan locale o direttamente all'Associazione Internazionale.
2. Diritti dei soci:
  - a. I soci hanno diritto di votare per il Consiglio ed essere votati come Consiglieri;
  - b. I soci possono richiedere di costituire un Centro Yang Chengfu Tai Chi Chuan;
  - c. I soci possono partecipare a tutte le attività organizzate dall'Associazione;
  - d. I soci possono ricevere tutti i materiali pubblicati dall'Associazione;
  - e. I soci hanno il diritto di offrire suggerimenti e critiche costruttive all'operato dell'Associazione;
  - f. I soci hanno il diritto di godere di trattamento preferenziale e appoggio dall'Associazione;
  - g. I soci possono decidere di iscriversi all'Associazione e cessarne la loro appartenenza in ogni momento.

3. Doveri dei soci:
  - a. Osservare gli articoli della costituzione e portare avanti le risoluzioni dell'Associazione;
  - b. Portare a termine i compiti assegnati dall'Associazione;
  - c. Condividere il Tai Chi Chuan Stile Yang con altri;
  - d. Aumentare il numero degli associati;
  - e. Render conto opportunamente all'Associazione sui compiti assegnati.

#### **Articolo 4 Organizzazione**

1. L'associazione è fondata dalla famiglia Yang. L'organo esecutivo dell'Associazione è il Consiglio Direttivo. Il Consiglio Direttivo nomina il Presidente. Il consiglio Consultivo elegge i dirigenti dell'Associazione.
2. Gli associati eleggono tramite voto il Consiglio Consultivo. Inoltre, ogni Direttore di Centro Yang Chengfu è naturalmente un Consigliere dell'Associazione e presta servizio nel Consiglio Consultivo. Il numero dei consiglieri non può superare il 5% del numero totale degli iscritti all'Associazione. I membri del Consiglio Consultivo rimangono in carica per cinque anni.
3. Il Consiglio Direttivo si riunisce secondo le necessità. I suoi compiti sono:
  - a. Decidere gli affari importanti dell'Associazione;
  - b. Ascoltare i resoconti dei Consiglieri;
  - c. Ascoltare ed esaminare i resoconti del lavoro dell'Associazione.
4. Il Consiglio Direttivo può, secondo necessità, eleggere vari Vice Presidenti e un Segretario che supporti i dirigenti dell'Associazione. I dirigenti restano in carica per cinque anni. Il Presidente può nominare e rimuovere dirigenti quando il Consiglio è impossibilitato a farlo.
5. I dirigenti dell'associazione sono responsabili del lavoro quotidiano dell'Associazione e del controllo del lavoro dei Centri.
6. L'Associazione può, secondo necessità, nominare vari Presidenti e Consulenti Onorari.

#### **Articolo 5 Fondi**

1. Origine dei fondi dell'Associazione Internazionale:
  - a. Quote d'iscrizione degli associati dei Centri Yang Chengfu Tai Chi Chuan e degli associati individuali;
  - b. Entrate dalle attività dell'Associazione;
  - c. Entrate dalla vendita dei prodotti Tai Chi Chuan;
  - d. Donazioni.

#### **Articolo 6 Supplementare**

1. Tutti i Centri devono utilizzare il logo dell'Associazione quando fanno attività correlate alle arti marziali.
2. L'indirizzo ed i numeri di telefono dell'Associazione sono:  
606 Maynard Ave. So. Suite # 107  
Seattle, WA 98104 USA  
Tel: (206) 447-2759 Fax: (206) 903-3126

## **Consiglio Direttivo**

Yang Zhenduo, *Chairman*

Yang Jun, *Presidente*

## **Consiglio Consultivo**

Sergio Airone

Dave Barrett

Jeremy

Blodgett, *Segretario/Tesoriere*

James Fox

Marco Gagnon, *Direttore Artistico*

Jerry Karin, *V.P. Comunicazioni*

Andy Lee

Andre Leray

Nelly Leray

Horacio Lopez

Claudio Mingarini

Pat Rice

Roque Enrique Severino

Angela V.S. Soci

Therese Mei Mei, *V.P. Europa*

Michel Tremblay

Giuseppe Turturo

Bill Walsh

Han Hoon Wang

## **International Yang Style Tai Chi Chuan**

### **USA**

606 Maynard Avenue South

Stanza 107

Seattle, Washington, 98104

USA

(206) 447-2759

### **CINA**

N. 10 Wu Cheng Street

Taiyuan, Shanxi P.R.C.

030006

86-351-7042713

### **EUROPA**

Valhallavagen 58

11427 Stockholm, Sweden

46-8-201800

fax 46-8-210832

## **Tai Chi Chuan Stile Yang Introduzione alla Forma da Dimostrazione e Competizione (49 Posizioni)**

di Yang Jun

Il Tai Chi Chuan Stile Yang è un esercizio fisico tradizionale ben accettato ed amato dalla popolazione. Allo stesso tempo è anche largamente usato nelle attività sociali. Dato che il tempo richiesto per eseguire la forma tradizionale è abbastanza lungo, è scomodo usarla durante le dimostrazioni e le competizioni. In passato, per diminuire il tempo di dimostrazione, era comune usare solo la prima e la seconda sezione della forma. Comunque, quelli cui piaceva guardare il Tai Chi Chuan non riuscivano mai a vedere alcuni dei movimenti mostrati nella terza sezione. Il loro interesse raggiungeva il culmine proprio quando la dimostrazione finiva.

Nel 1986 per adattarsi ai mutati bisogni della società, mio nonno, Yang Zhenduo, basandosi sulla sua esperienza acquisita nella pratica del Tai Chi Chuan Stile Yang per molti anni, ha predisposto la forma da dimostrazione e competizione 49-posizioni. La nuova forma non devia dalle posizioni o dallo stile caratteristico della Forma Tradizionale, elimina solo molti dei movimenti ripetuti, risistema lievemente la sequenza e cambia un piccolo numero di movimenti di raccordo. A quel tempo comunque la Forma 49 era relativamente sviluppata ed attraverso numerosi suggerimenti dei praticanti di Tai Chi Chuan è andata in contro a molte revisioni. Dopo essere stata usata in molte attività sociali, ha ricevuto l'alta lode delle organizzazioni di supporto e dei praticanti del Tai Chi Chuan. Poi, nel 1987 la Manifestazione del Tai Chi Chuan Stile Yang della Provincia dello Shanxi ha usato la Forma 49 per la prima volta. I partecipanti ed i giudici hanno reagito favorevolmente, ed in fine Yang Zhenduo ha formalizzato la forma da dimostrazione e competizione 49-posizioni. Dal 1987 in avanti, l'Associazione Tai Chi Chuan Stile Yang della Provincia dello Shanxi ha usato la forma da dimostrazione e competizione 49-posizioni per tutte le dimostrazioni e competizioni organizzate. Fra queste la celebrazione per il 10° anniversario della fondazione dell'Associazione Tai Chi Chuan Stile Yang della Provincia dello Shanxi, tenuto nel 1992, e la celebrazione del 15° anniversario e la 1ª Manifestazione Internazionale ad Inviti dell'Associazione Tai Chi Chuan Stile Yang della Provincia dello Shanxi tenuta nel 1997. Nel 2002, per la celebrazione del 20° anniversario e della 2ª Manifestazione Internazionale ad Inviti dell'Associazione Tai Chi Chuan Stile Yang della Provincia dello Shanxi, la Forma 49 sarà usata come forma da competizione standard.

La forma da dimostrazione e competizione 49-posizioni è già stata sottoposta ad un processo di sviluppo e maturazione di 14 anni. Attualmente, i praticanti dell'Associazione Tai Chi Chuan Stile Yang della Provincia dello Shanxi si contano in decine di migliaia. La forma è ben recepita e amata dagli appassionati del Tai Chi Chuan Stile Yang. Sebbene l'organizzazione della sequenza della Forma 49 non sia così buona come quella della ben ragionata Forma Tradizionale, è un buon metodo di pratica per quelli che hanno poco tempo, ha bisogno però di un certo riscaldamento prima dell'esecuzione. Mentre si pratica la Forma 49, bisogna comunque rispettare le caratteristiche dei movimenti del Tai Chi Chuan Stile Yang Tradizionale, movimenti lenti e gentili, uniformi, ampi e belli. Generalmente, la forma necessita di 12 minuti circa per essere eseguita. L'Associazione Tai Chi Chuan Stile Yang della Provincia dello Shanxi richiede che la forma sia effettuata tra 7 ed 8 minuti quando è usata in competizione.

Sebbene la forma da dimostrazione e competizione 49-posizioni differisca in qualche maniera dalla Forma Tradizionale, non è una forma semplificata. La Forma 49 include tutte le posizioni della Forma Tradizionale, non tralasciando nessuno dei suoi movimenti. La Forma 49 irradia lo splendore della cultura tradizionale Cinese.

*\*foto-: Maestri Yang Zhenduo e Yang Jun  
Maestro Yang Jun – colpire la tigre*

## Introduzione al Centro del Michigan *del Centro del Michigan*

Saluti dal Centro del Michigan! Questo articolo racconta qualcosa della nostra storia come centro e della nostra insegnante e direttore Han Hoong Wang. Siamo uno dei tre rami fondatori del Centro Yang Chengfu Tai Chi Chuan USA ed ora abbiamo cinque istruttori e più di 400 studenti in classi tenute in dodici città.

Nel 1995, Han, insieme a Horacio Lopez di un altro Centro fondatore in Texas, ha condotto alcuni allievi a partecipare alla Competizione Internazionale di Tai Chi Chuan in Handan, Provincia dell'Hebei, Cina. Bill Walsh e Dave Barret, rispettivamente dei Centri di New York e Portland, li accompagnavano. La squadra degli USA vinse il primo posto sia nel Tai Chi Chuan Stile Yang Tradizionale che nella Sciabola Stile Yang Tradizionale. Han ha ricevuto il primo posto nella Sciabola individuale e il secondo posto nella Forma a mani nude individuale. Durante lo stesso viaggio in Cina, Han e la Squadra USA hanno visitato Yongnian, il luogo di nascita del Tai Chi Chuan Stile Yang e la casa di Yang Zhenduo a Taiyuan.

Nel 1997, quattro allievi di Han hanno partecipato alla celebrazione del 15° anniversario dell'Associazione dello Shanxi e gareggiato nella 1ª Manifestazione Internazionale ad Inviti dell'Associazione Tai Chi Chuan Stile Yang della Provincia dello Shanxi. Poi, gli allievi hanno partecipato a un seminario tenuto da Yang Zhenduo. Entrambi i viaggi in Cina sono stati importanti sia come esperienza culturale che come catalizzatori nel rafforzare la nostra convinzione di approfondire lo studio del Tai Chi Chuan Stile Yang.

Allievi del Centro del Michigan hanno partecipato in ogni seminario tenuto in nord America dai Maestri Yang Zhenduo e Yang Jun ed hanno avuto il privilegio di ospitare detti seminari per tre volte. Per il prezioso ed eccellente insegnamento dei Maestri Yang Zhenduo e Yang Jun, unito al forte supporto e alla collaborazione degli allievi, ogni seminario ha aumentato il livello di abilità degli allievi stessi e incoraggiato a proseguire seriamente lo studio dello Stile Yang Tradizionale.

I Cinesi dicono "Cavalcare il vento dell'est". Per noi, il Maestro Yang Zhenduo è stato come il "vento dell'est" nella sua arte. Ci ha influenzato e guidato in questi sette anni con il suo spirito illimitato, la costante enfasi sui dieci principi e la richiesta continua affinché ci sforzassimo di raggiungere gli standard di suo padre, Yang Chengfu. Proprio per la grande influenza di Yang Zhenduo siamo diventati più forti e più sani. Sempre più persone si avvicinano allo studio dello Stile Yang Tradizionale e al nostro centro. Gli allievi stanno lavorando con serietà sempre più grande. Il nostro obiettivo è rendere sempre più facile l'apprendimento ed allo stesso tempo favorire la disciplina necessaria a raggiungere lo spirito Tai Chi che condividiamo.

Il nostro Centro ha lavorato duramente in questi anni per diffondere il Tai Chi Chuan Stile Yang nella nostra area. Siamo stati coinvolti in attività locali, provinciali, statali e regionali. Gli allievi hanno insegnato o fatto dimostrazioni nei centri anziani comunitari in varie realtà locali per illustrare i benefici per la salute acquisibili con la pratica della forma. Abbiamo partecipato alla Giornata Wayne County Family Fitness ed ai Giochi dell'Amicizia a Ann Arbor. Abbiamo fatto una dimostrazione alla Conferenza Internazionale Culturale Cinese. Due volte all'anno facciamo delle dimostrazioni aperte per incrementare ancora di più l'interesse nella popolazione. Troviamo che le dimostrazioni pubbliche di ciò che i nostri allievi hanno imparato siano ben seguite e servano ad attrarre nuovi allievi allo studio del Tai Chi Chuan. L'anno passato più di 200 persone hanno assistito alla nostra dimostrazione primaverile dell'Amicizia ed hanno apprezzato sia i nostri sforzi che quelli dei gruppi di arte marziale nostri ospiti.

La gente nella nostra area metropolitana è divenuta sempre più consapevole del Tai Chi Chuan e ha mostrato un sempre maggior interesse alla nostra arte nel corso degli anni. La precedente First Lady, Barbara Bush, ci ha visitato. Anche Michele Engler, moglie del governatore del Michigan, è venuta a vedere una lezione. Il governatore del Michigan ha onorato i Maestri con una placca. Jean Stine, sindaco di Troy, ha consegnato ai Maestri Yang Zhenduo e Yang Jun le chiavi della città durante un seminario. Molte volte i giornalisti TV ed i giornali locali ci hanno visitato durante i seminari e le nostre lezioni ed hanno intervistato il Maestro Yang Zhenduo o Han, aumentando così la percezione pubblica del Tai Chi Chuan e dei suoi numerosi benefici. All'avvicinarsi del nuovo millennio il nostro centro è sempre più impegnato a far crescere la famiglia degli appassionati del Tai Chi Chuan Stile Yang.

*\*foto:*

*Han Hoong, direttore*

*Il sindaco di Troy dà le chiavi della città*

*I maestri Yang Zhenduo e Yang onorati dallo stato del Michigan*

## Vi presento Annica, primo membro dell'Associazione!

Nel 1986 mi sono unita ad un gruppo di Tai Chi a Stoccolma, al tempo in cui il Tai Chi era relativamente sconosciuto agli svedesi. Abbiamo cominciato studiando la forma 24. Era differente da qualsiasi altra cosa io avessi praticato prima, inclusa ogni sorta di metodi vari per star bene fisicamente. La ragione per cui iniziai a studiare Tai Chi era trovare uno strumento per gestire il mio stress da lavoro. Stavo facendo costumi e scenografie per un gruppo svedese di danza e spesso eravamo in viaggio. Il lavoro era divertente, ma d'altro lato molto stressante, notti in bianco, caffè, sigarette e, in altre parole, un modo di vita non molto salutare.

Un cambiamento in me cominciò lentamente ad affacciarsi durante il mio allenamento. Nel 1987 ebbi il mio primo figlio così, naturalmente, rallentai col lavoro. Ebbi più tempo per me e praticai più frequentemente Tai Chi e un paio di anni dopo cominciai a studiare la forma lunga.

I Maestri Yang Zhenduo e Yang Jun tennero il loro primo seminario in Svezia nel 1995. Cominciai la forma con la sciabola e più tardi quello stesso anno la forma con la spada. Vedere i Maestri Yang Zhenduo e Yang Jun eseguire la forma fu incredibile. Facevano ogni movimento in modo chiaro ed evidente con la loro potente energia e bellezza. Vedere la fonte e ascoltare il Maestro Yang Zhenduo raccontare della tigre e della vespa, e la storia dietro questi movimenti, è stata un'esperienza incredibile che mi ha lasciato un'impressione indelebile!

Nel 1997 il Maestro Yang Zhenduo invitò gli svedesi in Cina per unirsi alla 1ª Manifestazione Internazionale ad Inviti dell'Associazione Tai Chi Chuan Stile Yang della Provincia dello Shanxi. All'inizio ci chiedemmo come avremmo potuto competere nel Tai Chi. Poi otto di noi decisero che avremmo provato come gruppo. La preparazione fu per noi un periodo di apprendimento sotto vari aspetti. Per me personalmente, la competizione fu una sfida per vedere se i principi del Tai Chi funzionavano realmente in una effettiva competizione.

Siamo stati accolti molto bene in Cina. La competizione è stata stupenda e noi abbiamo sperimentato un'atmosfera molto bella, calda e amichevole. Ci siamo aggiudicati un premio speciale per l'eccellente esecuzione. La Cina e il suo popolo mi hanno lasciato ricordi meravigliosi.

Nel 1988 ho partecipato a una competizione in Inghilterra, eseguendo la Forma Tradizionale Stile Yang 49 movimenti, la forma con la Spada e la Forma con la Sciabola, così come la Forma 24. A quel tempo non avevo altre sette donne vicino a me e questa fu una mia sfida – essere là da sola. Anche in questa occasione l'atmosfera è stata cordiale e mi sono aggiudicata una medaglia d'oro e tre d'argento.

Insegno Tai Chi dal 1995 a gruppi che vivono nella mia isola natale, Ekerö. Inoltre insegno Tai Chi a

Impiegati di aziende di Stoccolma e noto con grande piacere il crescente interesse nell'arte del Tai Chi. Ho anche recentemente cominciato a studiare Medicina Tradizionale Cinese e Agopuntura.

Negli anni il Tai Chi si è trasformato per me da mezzo a modo di vita. Sono grata a Therese Mei Mei Teo per essere stata la mia insegnante e per avermi fatto conoscere i Maestri Yang Zhenduo e Yang Jun. Sono giunta alla conclusione che studiare Tai Chi è un viaggio continuo e io non vedo l'ora di proseguire su questa strada.

Auguro alla Associazione Internazionale Tai Chi Chuan Stile Yang buona fortuna e sono ansiosa di partecipare a molti seminari, inclusi quelli a Seattle. Voglio anche esprimere la mia gratitudine per l'onore di essere stata ammessa come membro a vita nell'Associazione.

Sinceramente,  
Annica Moberg,  
Stoccolma, Svezia.

*\*foto:  
Annica Moberg*

### Il Maestro Yang Jun tiene corsi gratuiti per anziani

A partire dal settembre 1999, il Maestro Yang Jun ha cominciato ad impegnare del tempo insegnando gratuitamente in corsi presso la Legacy House a Seattle. La Legacy House, sita in Chinatown, è un complesso sperimentale per pensionati con residenze assistite e abitazioni per anziani indipendenti. Anziani e personale d'assistenza praticano per trenta minuti due volte a settimana. Il corso è tenuto nel bar, proprio prima dell'ora di pranzo. Verso la fine della lezione arrivano tutti i residenti e così possono assistere in attesa del pranzo. Alcuni anziani partecipano al corso in sedia a rotelle o con deambulatori o guardando o muovendo le braccia. Il Maestro Yang Jun ripete la forma movimento per movimento e attualmente è alla fine della prima sezione.

Ispira vedere che persino alcuni dei più deboli riescono a girare il piede per eseguire la frusta semplice, la migliore dimostrazione che una posizione corretta può superare sfide con vecchie ossa e muscoli. Per prevenire il dolore alle ginocchia, le posizioni non vengono praticate così basse come con quelli con gambe più forti. Persino con una lezione così corta, ci sono piccole interruzioni di quando in quando, durante le quali i partecipanti sono invitati a sedersi per prevenire sovrallenamento. All'inizio, i residenti dovevano essere radunati e il personale diceva spesso che le persone avevano difficoltà a ricordare. Ora durante il difficile raduno e il ripasso prima dell'inizio della lezione sembra che ci sia già più di un maestro presente quando arriva il Maestro Yang Jun. (*Jeremy Blodgett*)



# Introduzione al Tai Chi Chuan Stile Yang

di Yang Zhenduo

tradotto in inglese da Jeremy Blodgett

Il Tai Chi Chuan Stile Yang è uno degli stili del Tai Chi Chuan. Deriva dall'era del Gran Maestro Yang Luchan, dei suoi figli Yang Banhou e Yang Jianhou e dei suoi nipoti Yang Shaohou e Yang Chengfu. Queste tre generazioni desideravano fortemente fare in modo che il Tai Chi Chuan fosse utile all'umanità. Seguendo i bisogni della società in evoluzione, ricercarono minuziosamente e svilupparono lo Stile Yang dallo Stile Chen. Il Tai Chi Chuan Stile Yang mantiene gli aspetti di attacco e difesa, essenza delle arti marziali. I fondatori crearono una forma che è lenta e gentile, aperta ed ampia, bella da vedere e con la forza che si manifesta dall'interno. Tutto ciò ha le caratteristiche di essere puro e nuovo, non convenzionale ed originale. È emerso nell'arena delle arti marziali Cinesi per migliorare la salute, curare la malattia, allungare la vita, modellare il carattere, dando un brillante contributo all'umanità.

Il Tai Chi Chuan Stile Yang è elaborato molto finemente, organizzato razionalmente e strutturato fortemente, basato su una sicura base scientifica. È la combinazione naturale di un'arte marziale e di un metodo per mantenere la salute e curare la malattia. Allo stesso tempo coordina senza scissure movimenti difficili con semplici, morbidi con tesi. Questa appropriata combinazione permette al praticante di sentirsi a proprio agio, rilassato e felice dall'inizio alla fine, anche quando esegue la forma molte volte di fila.

La sua adattabilità è grandiosa, riuscendo a soddisfare molti bisogni differenti. La sua pratica fornisce molti benefici, soddisfa praticanti giovani e vecchi e quelli che cercano di migliorare la propria salute o riprendersi da una malattia. Il Tai Chi Chuan Stile Yang aumenta lo splendore del tesoro delle arti marziali Cinesi. Il Ministero Nazionale dello Sport nel 1956 ha usato le forme del Tai Chi Chuan di Yang Chengfu come modello quando ha creato la forma 24 semplificata e la forma 88. Fin dall'inizio, queste forme sono state molto ben accettate dalla popolazione. Esse giocano un ruolo importante nello sviluppo del Tai Chi Chuan in Cina e all'estero.

La teoria di base del Tai Chi Chuan Stile Yang è la norma che guida il suo sano sviluppo. L'onorato Yang Chengfu ha scritto "I Dieci Principi Essenziali del Tai Chi Chuan" e "Discorsi sulla Pratica del Tai Chi Chuan" e ora, dopo la prova del tempo, questi scritti continuano ad essere il criterio da seguire per un sano sviluppo del Tai Chi Chuan Stile Yang.

Guardare il continuo sviluppo del Tai Chi Chuan Stile Yang dà piacere e soddisfazione. Ora il numero dei praticanti si estende al mondo intero, aumentando giornalmente. Il Tai Chi Chuan è sempre più diffuso e popolare e si realizza la speranza che il Tai Chi Chuan contribuisca al benessere dell'umanità.

## *Quattro generazioni di Tai Chi Chuan stile Yang*

*\*foto:*

*Yang Lu Chan , Yang Jian Hou , Yang Shao Hou, Yang Cheng Fu*

*Yang Shou Zhou, Yang Zhen Ji, Yang Zhen Duo, Yang Zhen Guo*

# Introduzione all'Associazione Tai Chi Chuan Stile Yang della Provincia dello Shanxi

di Yang Jun

Il Tai Chi Chuan Stile Yang è uno degli splendidi colori nel ricco mosaico delle arti marziali Cinesi. Il Tai Chi Chuan Stile Yang proviene dallo stile Cheng e per almeno 200 anni, da Yang Luchan, Yang Bahou, Yang Jianhou, Yang Shaohou, Yang Chengfu, Yang Zhenguo, Yang Zhenji, Yang Zhenduo e altri, è andato incontro per quattro generazioni a consolidamento e sviluppo. Ora, la meravigliosa influenza dello stile Yang può essere sentita in Cina ed in tutto il mondo.

Nell'aprile 1982 il Maestro Yang Zhenduo, portatore di 4 generazioni di sviluppo, ha proposto e appoggiato la creazione del Comitato di Ricerca Tai Chi Chuan Stile Yang della Provincia dello Shanxi (nome poi cambiato in Associazione). Dato il grande sostegno proveniente dalla ricerca di tutta una vita ed agli impagabili sforzi dei membri dell'Associazione, l'Associazione stessa ha raggiunto una statura tale da ricevere l'attenzione della società. Quando l'Associazione fu fondata contava solo 200 iscritti e nessuna sotto-associazione. Attraverso 17 anni di sviluppo, con pochi soldi e condizioni di lavoro difficili, l'Associazione ha potuto contare solo sui suoi seri sostenitori. Oggi solo nella provincia dello Shanxi ci sono 82 sotto-associazioni e più di 30.000 iscritti. Questo rapido sviluppo si annovera come una delle imprese più notevoli nella storia del Tai Chi Chuan. Il Tai Chi Chuan Stile Yang possiede le caratteristiche di essere aperto ed ampio, strutturato e preciso, rilassato e naturale, insieme leggero e pesante, duro e morbido. Non conserva solo gli aspetti di arte marziale, ma è anche un metodo efficace per aumentare la salute e curare la malattia. Molte persone, affette da malattie croniche cardiovascolari, respiratorie, digestive ed altre, hanno migliorato la loro condizione e sono perfino guarite dopo aver praticato il Tai Chi Chuan per alcuni anni. Questo è il contributo del Tai Chi Chuan alla salute dell'umanità.

Degni di particolare menzione sono sia l'attenzione sempre più grande ricevuta in Cina che lo sviluppo del Tai Chi Chuan come metodo importante di scambio culturale in questi 17 anni di crescita dell'Associazione dello Shanxi. Nel 1992 l'Associazione ha celebrato il suo 10° anniversario della fondazione con partecipanti giunti da 12 differenti paesi. Nel 1997, partecipanti di 18 differenti paesi si sono riuniti nella celebrazione del 15° anniversario, sostenendo con successo la 1ª Manifestazione Internazionale ad Inviti dell'Associazione Tai Chi Chuan Stile Yang della Provincia dello Shanxi. Per questo il Tai Chi Chuan Stile Yang non è solo un metodo per aumentare la salute, ma anche un ponte per accrescere l'amicizia e la comprensione tra la Cina ed il resto del mondo.

Nel 1998 con la sponsorizzazione di Yang Zhenduo, il grande aiuto dell'Associazione dello Shanxi e l'ampio appoggio dei praticanti il Tai Chi Chuan Stile Yang in Cina ed all'estero, è stata fondata con successo negli Stati Uniti l'Associazione Internazionale Tai Chi Chuan Stile Yang. L'Associazione Internazionale conta già 16 Centri Yang Chengfu Tai Chi Chuan fondati in USA, Svezia, Francia, Inghilterra, Brasile, Italia e Canada con la previsione di aprire nuovi centri in altri paesi per la fine dell'anno, innalzando il Tai Chi Chuan Stile Yang ad un livello nuovo fiammante.

*\*foto:  
Tutti i partecipanti alla Manifestazione Internazionale ad Inviti dell'Associazione Tai Chi Chuan Stile Yang della Provincia dello Shanxi, 1997*

*I gruppi del Texas e del Michigan a Taiyuan, 1995*

# Taiyuan 2002: conto alla rovescia

di Jeremy Blodgett

La 2ª Manifestazione Internazionale ad Inviti dell'Associazione Tai Chi Chuan Stile Yang della Provincia dello Shanxi, in onore del 20° anniversario della fondazione dell'Associazione dello Shanxi, sarà tenuta a Taiyuan, Shanxi, Cina nel 2002. Tutti gli iscritti all'Associazione sono invitati a partecipare allo storico evento.

Nel 1997, la 1ª Manifestazione Internazionale ad Inviti dell'Associazione Tai Chi Chuan Stile Yang della Provincia dello Shanxi in onore del 15° anniversario della fondazione dell'Associazione dello Shanxi, fu tenuta in Taiyuan. Parteciparono all'evento praticanti provenienti da 18 paesi insieme a varie centinaia provenienti dalla Cina.

L'esibizione vedeva Cinesi ed ospiti stranieri effettuare le dimostrazioni fianco a fianco. L'abilità dei Cinesi era evidente, ma ci sono state anche molte sorprese e beniamini della folla tra gli ospiti stranieri, che si sono guadagnati varie medaglie. La cerimonia di apertura ha visto migliaia di spettatori gremire il palazzetto dello sport. Molti gruppi hanno preparato vivaci dimostrazioni da condividere con i Cinesi. Due ospiti di New York hanno eseguito danza moderna ed il grosso gruppo Svedese ha danzato in costume e cantato un pezzo tradizionale Svedese. Nonostante che l'Associazione si rammaricasse ritenendo che la sistemazione degli ospiti fosse al disotto degli standard occidentali, ogni partecipante è stato ospitato nello stesso hotel ed ha condiviso un'esperienza meravigliosa.

L'esibizione del 2002 includerà dimostrazioni di gruppo, ognuna di 6 persone, della Forma 49. L'Associazione organizzerà anche una speciale dimostrazione di 100 persone eseguita da gruppi di ogni Centro. Cominciate a selezionare il vostro gruppo fin da ora ed imparate la Forma 49, se ancora non lo avete fatto.

Il numero degli ospiti stranieri invitati all'esibizione del 1997 fu intenzionalmente piccolo, dato che era la prima di questo tipo. La seconda nel 2002 vedrà sicuramente una larga partecipazione di gruppi rappresentanti ogni centro ed anche di individui non affiliati ad alcun centro. I Maestri Yang Zhenduo e Yang Jun terranno seminari dopo l'evento. Il Maestro Yang Zhenduo dice spesso che il 2002 sarà l'anno in cui andrà in pensione. Imparate la Forma 49 se ancora non l'avete fatto e cominciate a risparmiare i soldi per questo evento pietra miliare.

Grandi cambiamenti sono in essere a Taiyuan, la capitale della Provincia dello Shanxi. Quest'anno le Nazioni Unite hanno selezionato Taiyuan come una delle due città nel mondo destinate a ricevere un sussidio dalla Banca Mondiale per abbellire la città. Taiyuan ha già iniziato a lavorare sul fiume Fen che la attraversa. Si tratta di un letto fluviale ampio, ma di scarsa portata. Presto, l'acqua sarà deviata controcorrente per riempire le sponde in Taiyuan. Sarà anche costruito un parco fluviale ricreativo!

Centri e persone interessate sono invitati a preparare un cartellone come contributo all'Associazione dello Shanxi, con frasi in Cinese, Inglese e nella loro lingua madre se non è l'inglese, per rendere partecipi altri praticanti in Cina e nel mondo. Il cartellone sarà mostrato a tutti durante l'esibizione.

## Frase cinesi utili

同学们好!	Tong Xue Men Hao!	Salve allievi!
老师好!	Lao Shi Hao!	Salve Maestro!
早!	Zao!	Buongiorno!
你好!	Ni Hao!	Salve!
再见!	Zai Jian!	Arrivederci!
太极拳	Tai Ji Quan	Tai Chi Chuan
太极剑	Tai Ji Jian	Spada Tai Chi
太极刀	Tai Ji Dao	Sciabola Tai Chi

*\*foto:*

*Maestro Yang Zhenduo che insegna di domenica al Cat Jing Lo, parco Yngze*

*Il bel parco Yngze nel centro di Taiyuan*

## Lettere dagli associati

Vivo in Brasile da 18 anni, e sebbene sia stata relativamente felice, non mi sono mai sentita capace di abbracciare completamente la mia vita. Ho sempre vissuto come se le cose che facevo o le decisioni che prendevo, potessero in qualche modo essere cancellate; come se avessi potuto in qualche modo cambiare il corso che la mia vita aveva preso.

Da quando ho cominciato a praticare il Tai Chi l'anno passato, mi sento come se fossi finalmente arrivata a casa. Vivo più nel presente e sono disposta ad accettare il mio passato con tutte le sue implicazioni. Ho cominciato ad essere più gentile con me stessa e più tollerante verso i miei limiti e quelli degli altri. Percepisco la mia forza interiore e, in generale, affronto la vita con maggior equilibrio. Mi piacerebbe dire che sono sempre ben ancorata al terreno, ma so che non lo sono. Il Tai Chi mi ha aiutata ad accettare la mia umanità e quando sono capace di farlo sento una meravigliosa pace mentale. - *Nadja Venezian, Sao Paulo, Brazil.*

Seguendo le necessità e lo sviluppo delle arti marziali, l'Istituto Cinese di Arti Marziali ha formalizzato "Il Sistema dei Livelli delle Arti Marziali Cinesi" nel 1997 per valutare il livello di abilità ed i contributi dei praticanti e delle persone che lavorano nel campo delle arti marziali. Questo sistema in due anni ha già raggiunto successi tra i praticanti ed i professionisti di arti marziali. L'Associazione Internazionale per adattarsi alla situazione attuale delle arti marziali Cinesi e per meglio coordinare il futuro sviluppo ha creato un sistema specifico di livelli Tai Chi Chuan per i praticanti di Tai Chi Chuan. La struttura del sistema di livelli dell'Associazione è basata su "Il Sistema dei Livelli delle Arti Marziali Cinesi". - Yang Jun

## **Sistema di Valutazione secondo Livelli per Tai Chi Chuan**

### **Articolo I Finalità**

Il sistema di valutazione è stato sviluppato specificamente per promuovere lo sviluppo del Tai Chi Chuan Stile Yang, aumentare il livello di abilità e conoscenza teorica del Tai Chi Chuan Stile Yang e per stabilire un sistema standardizzato di insegnamento per il Tai Chi Chuan Stile Yang.

### **Articolo II Nomi dei livelli**

I livelli sono nove e vengono assegnati secondo vari fattori. La durata del tempo di pratica del Tai Chi Chuan, il livello di abilità e conoscenza della teoria raggiunto, i successi nella ricerca, il grado di aderenza al codice morale delle arti marziali ed i contributi offerti allo sviluppo del Tai Chi Chuan Stile Yang, sono tutti fattori presi in considerazione. I livelli sono i seguenti:

Livelli principianti: Uno, Due, Tre  
Livelli intermedi: Quattro, Cinque, Sei  
Livelli avanzati: Sette, Otto, Nove

### **Articolo III Specifiche per Ogni Livello**

I praticanti di Tai Chi Chuan Stile Yang devono avere almeno 8 anni di età, raggiungere un punteggio di almeno 7 punti nella prova di ingresso alla prima sezione della forma e ricevere insegnamenti sul codice morale delle arti marziali per accedere al sistema di valutazione.

#### **A. Livelli principianti**

1° Livello (*aquila verde*): possono richiedere l'accesso al 1° livello le persone che hanno praticato il Tai Chi Chuan Stile Yang Tradizionale per almeno un anno dopo essere entrati nel sistema di valutazione, che hanno raggiunto un punteggio di almeno 7.5 punti nella prova della Forma a Mani Nude dello Stile Yang Tradizionale e che rispettano il codice morale delle arti marziali;

2° Livello (*aquila d'argento*): possono richiedere l'accesso al 2° livello le persone che hanno praticato il Tai Chi Chuan Stile Yang per almeno un anno dopo aver ottenuto il 1° livello, che hanno raggiunto un punteggio di almeno 8 punti nella prova della Forma a Mani Nude dello Stile Yang Tradizionale e che rispettano il codice morale delle arti marziali;

3° Livello (*aquila d'oro*): possono richiedere l'accesso al 3° livello le persone che hanno praticato il Tai Chi Chuan Stile Yang Tradizionale per almeno un anno dopo aver ottenuto il 2° livello, che hanno raggiunto un punteggio di almeno 8 punti sia nella prova della Forma a Mani Nude dello Stile Yang Tradizionale che nella prova della Spada o della Sciabola e che rispettano il codice morale delle arti marziali.

#### **B. Livelli intermedi**

4° Livello (*tigre verde*): dopo aver ottenuto il 3° livello si dovrà praticare il Tai Chi Chuan Stile Yang per almeno due anni. Possono richiedere l'accesso al 4° livello le persone che hanno raggiunto un punteggio complessivo di almeno 34.4 punti nelle prove Forma a Mani Nude dello Stile Yang Tradizionale, Forma 49, Forma con la Spada, Forma con la Sciabola, che hanno raggiunto almeno 75 punti nella prova di teoria di 4° livello e che danno grande importanza al codice morale delle arti marziali;

5° Livello (*tigre d'argento*): dopo aver ottenuto il 4° livello si dovrà praticare il Tai Chi Chuan Stile Yang per almeno due anni. Possono richiedere l'accesso al 5° livello le persone che hanno raggiunto un punteggio complessivo di almeno 35.2 punti nelle prove Forma a Mani Nude dello Stile Yang Tradizionale, Forma 49, Forma con la Spada, Forma con la Sciabola, che hanno raggiunto almeno 80 punti nella prova di teoria di 5° livello e che danno grande importanza al codice morale delle arti marziali;

6° Livello (*tigre d'oro*): dopo aver ottenuto il 5° livello si dovrà praticare il Tai Chi Chuan Stile Yang per almeno due anni. Possono richiedere l'accesso al 6° livello le persone che hanno raggiunto un punteggio complessivo di almeno 35.2 punti nelle prove Forma a Mani Nude dello Stile Yang Tradizionale, Forma 49, Forma con la Spada, Forma con la Sciabola, che hanno raggiunto almeno 85 punti nella prova di teoria di 6° livello e che danno grande importanza al codice morale delle arti marziali.

#### C. Livelli avanzati

7° Livello (*drago verde*): dopo aver ottenuto il 6° livello si dovrà praticare il Tai Chi Chuan Stile Yang per almeno sei anni. Possono richiedere l'accesso al 7° livello le persone che hanno raggiunto un buon successo nel lavoro, ricerca e pubblicazioni sulla teoria delle arti marziali e che hanno un grado elevato di virtù marziale;

8° Livello (*drago d'argento*): dopo aver ottenuto il 7° livello si dovrà praticare il Tai Chi Chuan Stile Yang per almeno cinque anni. Possono richiedere l'accesso all'8° livello le persone che hanno raggiunto un buon successo nel lavoro, ricerca e pubblicazioni sulla teoria delle arti marziali, che hanno contribuito significativamente allo sviluppo del Tai Chi Chuan Stile Yang Tradizionale e che hanno un grado elevato di virtù marziale;

9° Livello (*drago d'oro*): dopo aver ottenuto l'8° livello, possono richiedere l'accesso al 9° livello le persone che hanno raggiunto un ottimo grado di successo nel lavoro, ricerca e pubblicazioni sulla teoria delle arti marziali, che hanno contribuito significativamente allo sviluppo del Tai Chi Chuan Stile Yang Tradizionale, la cui influenza è elevata e che hanno un grado elevato di virtù marziale;

\* Persone famose che contribuiscono grandemente allo sviluppo del Tai Chi Chuan Stile Yang, a discrezione dell'Associazione Internazionale, possono ricevere un livello onorario di grado elevato.

### Articolo IV

#### Metodo delle Prove, Punteggio e Richieste di Avanzamento

Chiunque rispetti il codice morale delle arti marziali, ami le arti marziali, abbia un certo livello di abilità marziale e di comprensione della teoria può richiedere il livello corrispondente. Soltanto i comitati di valutazione che sono stati autorizzati dall'Associazione Internazionale Tai Chi Chuan Stile Yang possono organizzare gli esami di livello.

Ogni Centro Yang Chengfu Tai Chi Chuan organizzerà esami di livello un volta l'anno per i propri studenti sia per la prova d'ingresso nel sistema di valutazione che per il primo, secondo e terzo livello. I risultati positivi ottenuti dai richiedenti saranno inviati all'Associazione Internazionale per l'assegnazione del livello.

I Comitati di Valutazione dell'Associazione a livello Continentale possono organizzare esami per il 4°, 5° e 6° livello. I risultati positivi ottenuti dai richiedenti saranno inviati all'Associazione Internazionale per l'assegnazione del livello.

Il Comitato Internazionale di Valutazione organizzerà, di tanto in tanto, una sessione per l'assegnazione del settimo, ottavo e nono livello. Livelli appropriati saranno assegnati ai richiedenti che hanno avuto successo.

Il metodo di verifica includerà competizioni organizzate dall'Associazione Internazionale Tai Chi Chuan Stile Yang e prove di livello standardizzate.

### Articolo V

#### Certificazione, Abbigliamento e Insegne

Certificazione: L'Associazione Internazionale Tai Chi Chuan Stile Yang progetterà e produrrà certificati standardizzati.

Abbigliamento: L'Associazione Internazionale Tai Chi Chuan Stile Yang progetterà abbigliamento standardizzato.

Insegne: L'Associazione Internazionale Tai Chi Chuan Stile Yang progetterà insegne standardizzate per i seguenti livelli:

Livelli Principianti:	1° Livello (Aquila Verde)	2° Livello (Aquila d'Argento)	3° Livello (Aquila d'Oro)
Livelli Intermedi:	4° Livello (Tigre Verde)	5° Livello (Tigre d'Argento)	6° Livello (Tigre d'Oro)
Livelli Avanzati:	7° Livello (Drago Verde)	2° Livello (Drago d'Argento)	3° Livello (Drago d'Oro)

## Eventi di Seattle

L'Associazione ha organizzato il primo seminario a Seattle dall'8 al 13 ottobre. Il Maestro Yang Jun ha insegnato ai Direttori di Centro ed ai loro assistenti in un seminario di livello avanzato. In questo piccolo ed intenso seminario vi erano rappresentanti provenienti da 6 paesi, che parlavano lingue diverse. A volte si è dovuto tradurre dal Cinese all'Inglese, all'Italiano, al Francese per far comprendere il messaggio trasmesso!

Durante la prima serata di seminario l'Associazione ha tenuto il suo primo incontro al completo del Consiglio Consultivo, il maggior organo di governo. Incontri parziali c'erano già stati durante l'estate, ma questa è stata la prima volta che tutti hanno potuto partecipare. L'incontro, tenutosi nella scuola di Seattle, è stato lungo e ricco di dettagli. Ognuno ha portato molti suggerimenti e si sono discussi punti importanti per il futuro dell'Associazione. Il Consiglio Consultivo ha deciso che il lavoro più importante è rendere popolare il Tai Chi Chuan e far crescere l'Associazione.

Alla fine dell'incontro sono state mostrate le nuove insegne dell'Associazione e del Centro di Seattle. Poi l'Associazione ha

consegnato ad ogni Direttore un certificato incorniciato per il proprio Centro. L'atmosfera era eccitante ed ognuno ha percepito che l'Associazione era ora ufficialmente varata.

Durante il seminario l'Associazione ha celebrato il 200° anniversario della nascita di Yang Luchan e l'apertura del Centro di Seattle con una giornata di pratica aperta e dimostrazioni. Dave Barrett del Centro di Portland, è stato il presentatore dell'evento, incantando il pubblico con il suo umore e la sua capacità di narratore. Ogni 30 minuti si teneva una dimostrazione. È stata una rara mostra di abilità effettuata da alcuni dei migliori praticanti di Stile Yang del mondo. I Direttori erano vestiti in bella seta di vari colori. Hanno eseguito dimostrazioni Pat Rice del Centro del Winchester (Forma con la Sciabola), Horacio Lopez del Centro di San Antonio e Hang Hoong Wang del Centro del Michigan (Forma con la Spada), Andre e Nelly Leray del Centro di Pau (Forma a Mani Nude), Bill Walsh e Holly Sweeney del centro di New York (Forma con la Sciabola) ed un gruppo ha eseguito la Forma a Mani Nude. Il Maestro Yang Jun ha introdotto lo spingere con le mani con un valoroso Claudio Mingarini del Centro di Roma. Fra una dimostrazione e l'altra gli ospiti si

sono mescolati coi Direttori di Centro ed ognuno ha usufruito del rinfresco offerto. Dopo una breve dissertazione sull'integrazione dei 10 punti essenziali nei movimenti del corpo, Bill Walsh e Holly Sweeney hanno sorpreso gli astanti con una dimostrazione di danza moderna. Di tanto in tanto, Sergio Arione del Centro di Montreal invitava un bambino del pubblico a estrarre alcuni nominativi per lezioni gratuite. La giornata di pratica aperta è culminata con il Maestro Yang Jun che ha presentato la Forma 49. L'Associazione è grata ad ognuno per il contributo offerto, che ha reso la pratica aperta e le dimostrazioni un pieno successo.

Dopo la pratica aperta, l'Associazione ha partecipato ad un banchetto in un vicino ristorante in Chinatown. È stata un'occasione festosa in cui i partecipanti hanno riempito due tavolate, condividendo buon vino, buon cibo e storie divertenti. Il seminario è stato un'esperienza che ha legato i dirigenti dell'Associazione, unendo persone provenienti da culture e retroterra differenti attraverso l'espressione di un unico obiettivo.  
– *Jeremy Blodgett.*

*Manifesto dei Seminari di Yang Zhenduo e Yang Jun 2002.*

*Il Modulo di iscrizione all'Associazione Internazionale e i prodotti si possono richiedere al Centro Yang Cheng Fu Italia:*

*<http://www.taichiyangfamily.it/>*

*o direttamente sul sito dell'International Yang Style Tai Chi Chuan Association:*

*<http://www.yangfamilytaichi.com/>*

*Benefici per gli associati:*

- Ricevere il Bollettino di informazione
- 10% di sconto sui seminari
- Sconti sui prodotti dell'Associazione
- Sconti sui corsi a Seattle
- Gli associati possono richiedere di aprire un Centro Yang Chengfu Tai Chi Chuan