

# TAI CHI CHUAN

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

No. 3 – agosto 2000  
Traduzione a cura di Roberta e Vera Lazzeri

## *Lavorare insieme in nuove direzioni*

L  
e  
t  
t  
e  
r  
a  
  
del  
  
d  
i  
r  
e  
t  
t  
o  
r  
e

Grazie al vostro lavoro e supporto siamo già al terzo numero del bollettino dell'associazione. Nel secondo numero, con l'aiuto molto professionale di Marco Cagnon, abbiamo potuto migliorare considerevolmente la qualità della stampa sia dal punto di vista strutturale che grafico. Ringrazio tutti quelli che lavorano per il bollettino e tutti gli associati che in modo entusiastico inviano articoli.

Alla fine di febbraio L'Associazione Internazionale ha costituito il primo comitato di valutazione, e questo mese abbiamo con successo terminato l'assegnazione dei livelli per il primo gruppo di partecipanti (Direttori e altri importanti membri dell'Associazione). La conclusione di questo lavoro spiana la via all'Associazione per cominciare la valutazione degli associati. E' stata creata anche l'infrastruttura necessaria per il futuro sviluppo di nostri giudici per competizioni nell'Associazione Internazionale. Allo stesso tempo questo incoraggerà i soci ad accrescere il loro livello di pratica. Infine, questo lavoro costituisce una base attraverso la quale l'Associazione può sviluppare e organizzare competizioni.

Quest'estate abbiamo tenuto i nostri usuali seminari annuali di Taijiquan in Europa e in Nord America. Credo che questi siano una buona opportunità di imparare e praticare per chiunque ami il Taijiquan Stile Yang Tradizionale, e spero che, per quanto possono, i soci parteciperanno supportando in tal modo le attività dell'associazione.

Nell'amministrazione e conduzione delle relazioni tra l'Associazione Internazionale, i Centri Yang Chengfu e gli associati, stiamo ancora facendo esperienza e non abbiamo ancora sistematizzato il tutto. Questo ci ha fatto fare degli errori. Mi scuso con tutti i centri e associati che hanno avuto dei disagi. Voglio, poi, incoraggiare tutti gli associati e i direttori di centro a collaborare per aiutare l'Associazione internazionale a crescere e svilupparsi meglio.

Yang  
Jun  
presidente

## TAI CHI CHUAN

### **Direttore capo**

Yang Jun

### **Direttore responsabile**

Jeremy Blodgett

### **Contributi**

Dr. Jean-Marc Geering

Marilyn Ickes

Jerry Karin

Dr. James Fox

### **Graphic design**

Marco Gagnon

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@yangfamilytaichi.com  
o per posta a:

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

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

# Nuovo centro in Svizzera

di dr. Jean-Marc Gaering  
direttore del centro Svizzero

Il 21 marzo, il Centro Tai Chi Chuan Yang Cheng Fu della Svizzera ha fatto la sua prima apparizione pubblica ed ha aperto le sue porte a visitatori ed ospiti. Alcuni dei quali vecchi allievi. Sono state fatte dimostrazioni sia delle Forme di Taijiquan 103 e 49 che della spada e della sciabola. È stato celebrato un uovo inizio nell'esperienza Taijiquan di ognuno. Il Direttore del Centro dr Jean-Marc Gaering ha scritto il testo seguente che è stato distribuito ai presenti.

Il grande successo del Taijiquan Stile Yang è dovuto all'impegno di 6 generazioni di Grandi Mestri, iniziando con Yang Lu Chan, di cui è stato celebrato il duecentesimo anniversario della nascita nel 1999. La Famiglia Yang iniziò a far conoscere il Taijiquan prima in Pechino e poi gradualmente nel resto della Cina. Ora con la 4ª generazione, Maestro Yang Zhenduo e la 6ª generazione, Maestro Yang Jun, la famiglia lo sta facendo conoscere nel mondo intero.

Da arte marziale, una volta riservata a specialisti, il Taijiquan è evoluto in un esercizio con significanti benefici per la salute in aggiunta alle sue altre funzioni. Questo ha fatto sì che milioni di praticanti di ogni età si dedicassero alla pratica del Taijiquan. La popolarità è in gran parte dovuta all'impegno di Yang Cheng Fu, padre di Yang Zhenduo. Yang Cheng Fu ha realizzato una forma che suo

figlio ha scrupolosamente preservato ed insegnato dedicando a ciò la sua vita. Yang Jun, che domina perfettamente anche la spada e la sciabola, si incaricherà di portare avanti questa causa in futuro.

Quali sono i benefici che ci si possono aspettare da una pratica regolare di Taijiquan? In un mondo di stress e stili di vita sedentari, il Taijiquan permette di ritrovare la buona forma fisica senza gli inconvenienti spesso legati agli sport moderni (traumi, spese, sedi limitate, etc.). Può essere praticato ad ogni età e ad un ritmo adatto ad ognuno. Le dimostrazioni o le competizioni possono essere usate per promuovere una pratica migliore.

Realmente è un'attività che mette in gioco la forza vitale di ognuno, aumenta l'autostima, l'equilibrio e lo sviluppo del potenziale personale che il mondo moderno tende a restringere. Gli aspetti fisici e mentali sono inseparabilmente uniti. L'unità di questi due aspetti costituisce lo scopo spirituale del Taijiquan, o piuttosto la sua via, il Tao. La calma interiore che crea è simile agli effetti della meditazione e libera l'individuo dalle preoccupazioni della vita quotidiana.

Ogni individuo può trovare nel Taijiquan ciò di cui ha bisogno, e per tutti noi è un insostituibile contributo per un'umanità più ricca e più piena.

## Seguendo la visione dello Stile Yang

Therese Teo Mei Mei, una cinese nata a Singapore, ha iniziato il suo percorso spirituale all'età di undici anni. Mentre gli altri bambini facevano sport, lei praticava Yoga e più tardi Taijiquan e Qigong. Per molti anni ha viaggiato per il mondo studiando con differenti insegnanti di vari metodi di Qigong e stili di Taijiquan. La sua ricerca finalmente si è conclusa quando ha incontrato il Maestro Yang Zhenduo per la prima volta in Winchester, Virginia, nel 1990. Ha trovato tutto ciò di cui aveva bisogno in un insegnante nel maestro Yang e da allora lui è diventato il suo solo insegnante di stile Yang. Circa nello stesso periodo, ha incontrato e studiato lo stile Chen con il Maestro Feng Zhi Qiang. Oggi, entrambi i maestri Yang e Feng sono i suoi insegnanti e mentori.

Essendo una dei primi studenti più vicini al Maestro Yang in Occidente e vivendo in Svezia, Mei Mei ha organizzato il primo seminario internazionale di stile Yang in Svezia nel 1995. Sono seguiti poi altri seminari, nel 1996, 1998 e quest'anno. A questi seminari hanno partecipato altri praticanti ed istruttori da numerosi Paesi d'Europa. Molti di questi hanno formato altri Centri Yang Cheng Fu in Europa.

Come Direttore dei Centri del Regno Unito e della Svezia e Vice Presidente per l'Europa dell'Associazione, Mei Mei segue la visione dei Maestri Yang Zhenduo e Yang Jun nel diffondere e riunire i praticanti del Taijiquan Stile Yang. Lei crede che il Taijiquan non sia solo un'arte marziale con enormi benefici per la salute, ma anche una pratica per lo sviluppo spirituale di ognuno.

*B  
i  
o  
g  
r  
a  
f  
i  
a*

## Wu Tai Shan

Nell'estate 2002, l'Associazione Tai Chi Chuan Stile Yang della Provincia dello Shanxi celebrerà il 20° anniversario della sua fondazione. Fondata nel 1982 dal Maestro Yang Zhenduo, l'Associazione dello Shanxi ha avuto un successo enorme con più di 30.000 iscritti e 70 sotto-associazioni nella sola Provincia dello Shanxi.

Secondo l'usanza Cinese, ogni cinque anni è stato commemorato l'anniversario con una celebrazione. Il 20° anniversario sarà il più grande fino ad ora con l'invito di praticanti da tutto il mondo. La prima parte dell'evento si terrà in Taiyuan, città di residenza del Maestro Yang Zhenduo e Yang Jun, che sarà caratterizzata da un torneo dove Cinesi ed ospiti Internazionali gareggeranno insieme. Il torneo, però, avrà valenza più dimostrativa che competitiva per gli uni e per gli altri.

Un momento saliente sarà la dimostrazione di 100 persone della Forma 49 eseguita da gruppi ognuno di circa 6 persone dei vari centri di tutto il mondo. Ogni gruppo indosserà divise Taijiquan di seta nei colori propri di ogni centro per partecipare all'esibizione internazionale.

La seconda parte dell'evento, seminari tenuti dai Maestri Yang Zhenduo e Yang Jun, avranno luogo nelle incredibili montagne Wu Tai Shan. Wu Tai Shan, che significa Montagna dei Cinque Picchi in Cinese, è una delle quattro montagne sacre per i Buddisti in Cina. Ormai con solo quattro ore di viaggio in pullman verso nord da Taiyuan, la ritirata Wu Tai Shan è in totale contrasto con le strade congestionate e l'aria di Taiyuan. La fuga verso la fresca montagna fornisce un sollievo per i turisti Cinesi dalla calda estate di Taiyuan in un luogo di stupefacente bellezza ed energia. È anche possibile raggiungere il Wu Tai Shan da Pechino con un breve volo diretto.

Vecchio di più di mille anni e con 42 monasteri, il Wu Tai Shan è un fiorente centro Buddista in Cina. Monaci di tutto il Paese vestono i loro vestiti colorati esclusivi della loro provincia di origine e fanno escursioni con i turisti. Una delle famose escursioni con più di 1.000 gradini intagliati nel granito porta al Da Luo Ding – un tempio il cui nome significa Grande Picco a Chiocciola. Durante i seminari, sarà ritagliato tempo più che sufficiente per godere delle belle vedute del Wu Tai Shan.

Probabilmente la celebrazione dell'anniversario si terrà nel luglio 2002 con eventi programmati da 10 a 15 giorni.

### Consiglio Direttivo

Yang Zhenduo, *Chairman*

Yang Jun, *Presidente*

### Consiglio Consultivo

Sergio Arione

Beth Bacon

Dave Barrett

Jeremy Blodgett

*Segretario/Tesoriere*

Dr. James Fox

Marco Gagnon

*Direttore Artistico*

Dr. Jean-Marc Geering

Frank Grothstuck

Rude Ingebrigtsen

Jerry Karin

*V.P. Comunicazioni*

Andy Lee

Andre Leray

Nelly Leray

Horacio Lopez

Claudio Mingarini

Claudio Palacios

Pat Rice

Roque Enrique Serverino

Angela V. S. Soci

Therese Mei Mei Teo

*V.P. Europa*

Michel Tremblay

Giuseppe Turturo

Bill Walsh

Han Hoon Wang

### International Yang Style Tai Chi Chuan Association

*L'International Yang Style Tai Chi Chuan Association è una  
Organizzazione senza fine di lucro dedicata alla promozione  
del Taijiquan Stile Yang*

#### USA

606 Maynard Avenue South

Suite 107

Seattle Washington, 98104 USA

(206) 447-2759

#### CINA

N. 10 Wu Cheng West Street

Taiyuan, Shanxi P.R.C. 030006

tel: 86-351-7042713

#### EUROPA

Valhallavagen 58

11427 Stockholm, Svezia

tel.: +46-8-201800

# Breve biografia della famiglia Yang

## parte 2

v. il bollettino n. 2 per la parte uno o il sito web, con incluso l'albero genealogico

L'impulso creativo che Yang Lu Chan ha dato al mondo del Tai Chi durante tutta la sua vita non è finito con la sua morte avvenuta nel 1872. Yang Lu Chan trasmise tutti i suoi insegnamenti ai suoi due figli, Yu, detto Ban Hou, e Jian, detto Jian Hou, che dettero vita alla seconda generazione della famiglia Yang.

Yang Yu, detto anche Yang Ban Hou, al quale ci si riferisce generalmente come "secondo figlio", nacque nel 1837 e morì nel 1892. Fin dall'infanzia insieme al fratello Jian Hou seguì il padre nello studio del taijiquan. Per tutto il giorno Ban Hou praticava duramente, senza curarsi del freddo d'inverno né del caldo d'estate. Yang Ban Hou aveva un carattere forte e fiero. Era specializzato nel combattimento e specialmente nell'uso del bastone (fatto di legno "bai la", lungo oltre tre metri e usato come lancia). Un giorno nella città di Yongnian, dentro gli stalli vicini al cancello est, ci fu un fuoco dovuto a incuria. La città era circondata da un fossato pieno di canne. Era autunno inoltrato, dopo il raccolto, e all'interno nei magazzini erano ammassati fasci di canne fino a formare una piccola montagna. Un giorno uno dei magazzini prese fuoco, se il fuoco non fosse stato velocemente spento, tutto si sarebbe trasformato in un inferno. In quel momento Yang Ban Hou accorse sulla scena e, maneggiando una lancia, cominciò a sollevare e gettar via i fasci di canne infuocati. I fasci ardenti volavano nell'aria come file di pesci e quasi istantaneamente finivano tutti in acqua. La notizia dell'estinzione dell'incendio e dell'evitato disastro si divulgò velocemente in tutta la città. Successivamente, Yang Ban Hou seguì suo padre a Pechino per insegnare e sfidare il famoso maestro Xiong Xian Liu (detto Meng Jiao). Visto che sfidò numerosi altri eminenti rappresentanti di arti marziali in Pechino, la fama del taijiquan stile Yang aumentò e molte storie meravigliose furono lasciate alle generazioni future.

Benché Yang Ban Hou fosse molto abile, il suo temperamento era troppo fiero. Non mostrava misericordia nel combattimento, colpendo perfino i suoi stessi allievi. Frequentemente arrivava a farli sanguinare con le sue stesse mani, rendendo difficoltoso agli studenti accettare il suo insegnamento. Così molti di loro presero rispettosa distanza da lui. Benché l'abilità raggiunta fosse di prima classe, gli studenti che poterono mettere a frutto il suo insegnamento furono molto pochi.

Yang Ban Hou aveva una figlia e un figlio, detto Shao Peng. Shao Peng studiò con Yang Cheng Fu e poi aprì una scuola in Guangxi, dove più tardi morì.

Yang Jian, detto Jian Hou, fu chiamato "terzo figlio" fino a tarda età, quando fu chiamato semplicemente "il vecchio". Nato nel 1842, cominciò a studiare taijiquan con suo padre in tenera età. Dietro le forti richieste di suo padre praticava duramente tutti i giorni. Sentendo che non avrebbe potuto resistere a lungo, provò molte volte a scappare. Evidentemente praticando gongfu sotto la sorveglianza di suo padre aumentò enormemente le sue abilità e finalmente diventò un uomo di grande talento. Jian Hou prese la vecchia forma di suo padre e la rivisitò nella forma media. Inoltre padroneggiava sciabola, lancia, spada e altre armi. La sua abilità con la spada era riconosciuta in quanto combinava leggerezza e durezza. Jian Hou padroneggiava anche pallottole (dan4). Poteva tenerne tre o quattro in mano tutte insieme e tirandole simultaneamente poteva colpire differenti uccelli in volo. Aveva la fama di non sprecare nessuna pallottola quando tirava. Jian Hou era di maniere dolci e introverso, proprio l'opposto di Ban Hou. Per questa ragione i suoi studenti erano numerosi. Jian Hou è morto senza malattie nel sessantesimo anno dalla fondazione della Cina Nazionalista (1911). Leggenda vuole che parecchie ore prima della sua morte, abbia avuto

un sogno premonitore del suo destino e, convocati la sua famiglia e i suoi studenti, abbia avuto una conversazione finale con ognuno di loro. Quando venne il tempo, Jian Hou si lavò e si vestì elegantemente, sorridendo fine alla fine. Ha avuto tre figli: il maggiore chiamato Zhao Xiong; il secondo Zhao Yuan, morto giovane; e il minore chiamato Zhao Qing.

Yang Zhao Xiong, nato nel 1862 e morto nel 1930, anche detto Meng Xiang e più tardi soprannominato Shao Hou, per i più conosciuto semplicemente come "Signor Grosso", studiò con suo padre e suo zio fin da tenera età.

La maggior parte delle sue conoscenze derivano da Ban Hou. Di forte indole, non sopportava l'ingiustizia sofferta dagli altri. Shao Hou amava far volar la gente, sullo stile di suo zio. Da giovane imparò la forma media stabilita da suo padre, ma più tardi cambiò direzione. Sviluppò una forma che era alta con piccoli movimenti ora lenti ora improvvisi. Il suo rilasciare l'energia (fajin) era forte e schioccante, accompagnato da suoni improvvisi. L'energia dai suoi occhi sprizzava in tutte le direzioni, lampeggiando come fulmine. Combinati con un ghigno, una sinistra risata e i suoni "Heng!" e "Ha!", i suoi modi imponenti erano molto minacciosi. Shao Hou insegnava ai suoi studenti a colpire velocemente appena arrivati in contatto con l'avversario, assumendo espressioni dall'intero spettro delle emozioni insegnate loro. Gli studenti con minori abilità passavano tempi difficili con lui, quindi non ne ebbe molti. Shao Hou ebbe un figlio chiamato Zhen Sheng che dopo studiò con Yang Cheng Fu.

Yang Zhao Qing, detto Cheng Fu, o semplicemente "terzo figlio", nacque nel 1883 e morì nel 1936. Cominciò col ricevere gli insegnamenti di suo padre in giovane età. Durante la giovinezza lavorò e con cura studiò il taijiquan, praticando sia in estate che in inverno, aumentando le sue abilità

quotidianamente. Infine diventò un celebrato maestro di arti marziali. Adattandosi ai bisogni di una società in cambiamento cominciò col revisionare la forma media di suo padre e fece ulteriori revisioni. Gradualmente stabilì la forma lunga della famiglia Yang, divenuta oggi la più diffusa tra gli stili Yang. I movimenti della forma lunga stabiliti da Yang Cheng Fu nei suoi anni maturi sono aperti e distesi, semplici e diretti. La struttura è compatta e precisa, con l'allineamento del corpo mantenuto nel movimento. I movimenti sono delicati, scorrevoli e compiuti a velocità regolare. C'è una combinazione di durezza e delicatezza, leggerezza e pesantezza. Tutte queste caratteristiche ne fanno la forma standard rappresentativa del taijiquan stile Yang, che serve come modello per tutti quelli che vogliono continuare nei suoi studi. La forma stabilita da Yang Cheng Fu può essere eseguita in posizione alta, media o bassa. Quindi, la difficoltà può essere adattata alle richieste e condizioni individuali. La forma mantiene gli aspetti di arte marziale di attacco e difesa ed è adatta ad irrobustire il corpo, migliorare la salute e curare la malattia. Per questo è la più profondamente amata dalla maggior parte dei praticanti di taijiquan.

Yang Cheng Fu era di costituzione robusta. La sua disposizione naturale era gentile e di buon cuore, semplice e onesta, fiducioso e sincero verso la gente. Nel mondo delle arti marziali, la sua morale e il suo prestigio erano grandi. La sua abilità nel Tui shou (spingere con le mani) era squisita. Eccellente nel rilasciare (fa1) e disperdere (hua4) energia, al suo tempo non aveva pari. Le sue braccia erano come ferro ricoperto di cotone. Con piccoli movimenti, prima guidava l'avversario e poi d'un tratto rilasciava energia. Non ti eri ancora accorto che si era mosso, che già eri volato in aria e caduto a terra. Perciò gli studenti amavano le sue abilità e allo stesso tempo erano felicissimi di studiare con lui. Nel 1928 Yang Cheng Fu lasciò Pechino e andò a sud ad insegnare taijiquan a Nanchino, Shanghai, Hankou, Hangzhou e Guangzhou. A Nanchino era Allenatore capo all'Accademia centrale di Arti Marziali. I suoi studenti erano numerosi, sparsi in tutte le regioni a nord e a sud dello Yangtze. Per promuovere lo sviluppo del taijiquan, Yang Cheng Fu nel 1925 dettò al suo discepolo Chen Wei Ming il libro "L'arte del taijiquan" (taijiquan

Shu). Nel 1934 inoltre dettò "Tutti i principi e le applicazioni del taijiquan" (Taijiquan Tiyong Quan Shu), contenente la quintessenza del taijiquan, preziosa eredità per gli studenti futuri.

Yang Cheng Fu ebbe quattro figli: Zhen Ming, Zhen Ji, Zhen Duo e Zhen Guo.

Yang Zhen Ming, detto Shou Zhong, nacque nel 1910 e morì nel 1985. Fin da giovane età seguì suo padre nello studio del taijiquan. All'età di 14 anni aveva compreso l'energia del taijiquan ed era estremamente competente nelle tecniche della sciabola, della spada e della lancia ed era divenuto l'assistente di suo padre, Yang Cheng Fu. Shou Zhong all'età di 19 anni andò nella provincia di Anhui e più tardi insegnò Taiji in Nanchino. Dopo viaggiò con suo padre, attraversando le province di Zhejiang, Fujian e Guangdong. Dopo la morte di Yang Cheng Fu, Shou Zhong si stabilì in Guangzhou (Canton) per insegnare. Nel 1949 si spostò a Hong Kong e aprì una scuola di arti marziali, dove insegnava. In Hong Kong, Macao e in altri paesi dell'Asia sud-orientale ci sono molti suoi discepoli. Yang Shou Zhong prese il libro scritto da suo padre prima della morte, "Tutti i principi e le applicazioni del taijiquan" e ne fece varie riedizioni. Fece anche immagini di Yang Cheng Fu e pubblicò il libro illustrato "Applicazioni a due e variazioni sul taijiquan" (Shuang Ren Tuijie Taijiquan Yongfa Ji Bianhua), che poi fu disponibile in tutto il mondo. Nel 1985 morì di malattia, lasciando le sue tre figlie a Hong Kong a portare avanti la sua causa e continuare a insegnare taijiquan stile Yang.

Yang Zhen Ji, nato nel 1921, cominciò a studiare con suo padre e suo fratello maggiore all'età di 6 anni. Studiò molto duramente, afferrando l'essenza del taijiquan. Alla fine degli anni '40 cominciò a insegnare taijiquan, da Guangzhou (Canton) a Pechino, Tianjin, Guangxi e Handan. Siccome insegnava molto seriamente, i suoi studenti erano molto numerosi e una volta visitò gli Stati Uniti d'America. Zhen Ji, dopo molti decenni di pratica e insegnamento, raggiunse una profonda comprensione dell'abilità passatagli da suo padre. Zhen Ji è stato presidente della Associazione Wushu di Handan e ora è membro del comitato dell'Associazione Wushu di Hebei e presidente della Associazione Wushu di Handan. Ha scritto "Il taijiquan di Yang Cheng Fu" (Yang

Cheng Fu Shi Taijiquan).

Yang Zhen Duo, nato nel 1926, cominciò a studiare l'arte del taijiquan a 6 anni con suo padre e i fratelli maggiori. Studiava assiduamente ed era bravo nella ricerca, e fu capace di afferrare l'essenza del taijiquan. La sua abilità nel Taiji si mostra con naturale padronanza. L'indole di Yang Zhen Duo è tollerante e gentile, cordiale e onesta. Insegna pazientemente, con cura e meticolosità. Modesto e senza pretese come suo padre, è riuscito ad ottenere la profonda ammirazione e stima degli appassionati del taijiquan stile Yang. Zhen Duo porta avanti le aspirazioni dei suoi avi, dedicando se stesso a rendere popolare e diffondere il taijiquan stile Yang. Dai primi anni del 1960, vive in Taiyuan, Provincia dello Shanxi, dove insegna taijiquan. Nel 1982 ha fondato l'Associazione Taijiquan stile Yang della provincia dello Shanxi, ora con decine di migliaia di studenti nella sola Provincia Shanxi. Molte volte è stato invitato e ha viaggiato in America, Francia, Italia, Germania, Inghilterra, Svezia, Canada, Brasile, Singapore e altri paesi per tenere seminari. Facendo buona impressione in patria e all'estero, Yang Zhen Duo ha permesso al taijiquan stile Yang di promuovere legami di amicizia tra i cittadini della Cina e il resto del mondo.

Attualmente, Yang Zhen Duo è membro del Comitato degli Allenatori dell'Associazione Cinese Wushu e dell'Associazione Sportiva della Provincia dello Shanxi. È vicepresidente dell'Associazione delle Arti Marziali della Provincia dello Shanxi, Presidente dell'Associazione del Taijiquan stile Yang della Provincia dello Shanxi e Presidente dell'Associazione Internazionale del Taijiquan stile Yang. Nel 1995 è stato riconosciuto dall'Accademia Cinese Wushu come uno dei primi 100 maestri di Wushu in Cina. Nel 1996, a Sant'Antonio nel Texas, U.S.A., è stato riconosciuto come sindaco onorario. La città di Troy in Michigan, U.S.A., ha consegnato le chiavi della città a Yang Zhen Duo nel 1999. Nello stesso anno, in una provincia della Francia, il governatore personalmente gli ha dato la medaglia commemorativa della Provincia.

Yang Zhen Duo ha pubblicato un'edizione inglese del suo libro intitolata "Taijiquan stile Yang", e una edizione cinese intitolata "Taijiquan stile Yang, spada e sciabola", così

come un'edizione scritta in caratteri tradizionali cinesi intitolata "Taijiquan Cinese stile Yang". Ha anche una serie di video tape prodotti dalla Stazione Televisiva del Fiume Giallo chiamata "Taijiquan stile Yang, spada e sciabola". Anche la casa editrice del Ministero dello sport cinese ha prodotto una serie di due video tape chiamata "Taijiquan stile Yang". Yang Zhen Duo ha due figli, il maggiore Yang Dao Fang e il minore Yang De Fang.

Yang Zhen Guo, nato nel 1928, cominciò a studiare in giovane età il Taiji trasmesso dalla sua famiglia. Vive nella Provincia di Hebei, a Handan, e per molti anni si è occupato di sua madre. Ha incessantemente insegnato taijiquan in tutte le aree circostanti. Una volta ha visitato Taiwan e ha contribuito in modo significativo allo sviluppo del taijiquan stile Yang. Zhen Guo ha tre figlie e due figli, Yong Fang il primo e Zhi Fang il secondo.

Nel 1987 i figli di Yang Cheng Fu, Zhen Ji, Zhen Duo e Zhen Guo, fecero costruire una tomba per gli avi della famiglia Yang, dando alle generazioni passate un luogo di riposo. Per ricordare l'origine del taijiquan stile Yang, il luogo di sepoltura della famiglia Yang in Yongnian, Provincia dello Hebei, è stato poi definito come reliquia storica e protetto dallo stato nel 1991. In più, sono stati ottenuti contributi per completare il restauro della residenza storica di Yang Lu Chan, permettendo ai praticanti di continuare a godere del luogo con reverenza.

In conclusione, chi pratica taijiquan invariabilmente punta alla famiglia Yang. È stato Yang Lu Chan che per primo ha aperto lo stile alla popolazione generale a Pechino. Poi, dopo i cambiamenti di tre generazioni, è stato Yang Cheng Fu che ha messo a punto la forma e l'ha resa ampiamente popolare. Ora, la quarta generazione della famiglia Yang, Zhen Ming, Zhen Ji, Zhen Duo e Zhen Guo, e i discepoli di Yang Cheng Fu congiuntamente hanno diffuso il taijiquan stile Yang, rendendolo lo stile oggi maggiormente conosciuto. La storia e innumerevoli evidenze effettive hanno mostrato che il taijiquan stile Yang ha dato un contributo notevole alla salute e longevità dell'umanità. Per portare avanti questa importante parte dell'antica cultura Cinese, spero che la nostra e le generazioni future possano lavorare unitamente rendendo possibile al taijiquan stile Yang di splendere con ancor maggiore magnificenza.

## Utili frasi cinesi

举一反三 Detto cinese  
Ju Yi Fan San

I modi di dire cinesi sono usati di frequente dal Maestro Yang Zhenduo nel suo insegnamento. Il significato letterale di questo è "scoprire un angolo di un soggetto, l'allievo dedurrà gli altri tre". Quindi, sarebbe bene che lo studente capisse l'enfasi posta su certe angolature o principi in un movimento e poi fosse capace di applicarla ad altri movimenti nella forma.

沉肩	Chen Jian <b>Abbassare le spalle</b>
坠肘	Zhui Zhou <b>Far cadere i gomiti</b>
坐腕	Zuo Wan <b>Piegare i polsi</b>
松腰	Song Yao <b>Rilassare la vita</b>
松胯	Song Kua <b>Rilassare le anche</b>
弓步	Gong Bu <b>Passo pieno (ad arco)</b>
虚步	Xu Bu <b>Passo vuoto</b>
马步	Ma Bu <b>Passo del cavallo</b>
精神	Jing Shen <b>Spirito</b>
与肩同宽	Yu Jian Tong Kuan <b>Larghezza delle spalle</b>

# Arti marziali cinesi

## sistema di ranking (valutazione per livelli)

Secondo i bisogni e gli sviluppi delle arti marziali, l'Istituto Cinese di Arti Marziali ha istituito formalmente il "Sistema di ranking delle Arti Marziali Cinesi" nel 1997 per poter valutare il livello di abilità e contributo di praticanti e persone che lavorano nel campo delle arti marziali. Negli ultimi tre anni di sviluppo, questo ha già raccolto successi tra praticanti e professionisti di arti marziali. L'Associazione Internazionale, per adattarsi allo stato attuale delle arti marziali cinesi e per meglio coordinarsi col suo futuro sviluppo, ha creato il sistema di ranking del taijiquan per i praticanti del taijiquan. La struttura del sistema di ranking dell'Associazione è basata su quello del "Sistema di ranking delle Arti Marziali Cinesi". Una introduzione generale del sistema di ranking, Sistema di Ranking per il Taijiquan Stile Yang, così come Metodo di Punteggio e Standardizzazione del Comitato di Ranking si trovano sul sito web.

### Sistema di Ranking per il taijiquan stile Yang

#### **Metodi Organizzazione e amministrazione**

##### **Articolo 1 Ranking**

L'Associazione Internazionale è responsabile dell'organizzazione e l'attuazione del Sistema di Ranking per il taijiquan stile Yang. Vengono creati all'interno dell'Associazione Internazionale il Dipartimento Formazione e Competizioni e i Comitati di Ranking per il Sistema di Ranking per il taijiquan stile Yang.

##### **Articolo 2 Dipartimento Formazione e Competizioni**

A) Dirige e supervisiona il lavoro di valutazione dell'Associazione Internazionale;

B) È responsabile per le promozioni dei livelli intermedi e avanzati;

C) Esamina e approva gli argomenti per i test di teoria delle arti marziali;

D) Valuta il contenuto tecnico dei test di Ranking.

##### **Articolo 3 Comitati di Ranking**

A) In ogni continente dove vi sono Centri dell'Associazione sarà costituito un Comitato di Ranking Continentale. Un Dirigente dell'Associazione che risiede in quel dato continente sarà responsabile dell'organizzazione del comitato ed inviterà 5 Direttori di Livello 6° o superiore a far parte del Comitato di Ranking Continentale;

B) Ogni Centro Tai Chi Chuan Yang Cheng Fu costituirà un comitato di Ranking invitando non meno di 3 Direttori di livello intermedio a far parte del Comitato di Ranking del Centro;

C) Tutti i comitati di ranking sono costituiti secondo speciali condizioni. I comitati sono costituiti una volta all'anno prima delle attività di ranking. Tutti i comitati fanno una relazione al Dipartimento Formazione e Competizioni dell'Associazione Internazionale. Se un comitato non rispetta i criteri esposti, la richiesta di motivazione deve essere sottoposta al Dipartimento Formazione e Competizioni.

##### **Articolo 4 Candidati**

A) I candidati possono fare domanda ogni anno dal 1° Febbraio al 31 Marzo. Le richieste giunte dopo il 31 Marzo non saranno considerate;

##### **B) Requisiti per la domanda**

1) I candidati per entrare nel sistema di ranking devono possedere abilità di base nel Taijiquan Stile Yang ed aver ricevuto istruzione sulle norme concernenti il codice morale inerente la pratica delle arti marziali e sulla teoria delle arti marziali;

2) I candidati per avanzare nel sistema di ranking devono rispettare il codice morale inerente la pratica delle arti marziali e possedere le abilità necessarie nella forma ed i fondamenti teorici per il livello richiesto;

3) I candidati possono far domanda per un livello solo dopo aver raggiunto il periodo richiesto.

##### **C) Procedure per la domanda**

1) I candidati devono riempire la domanda e allegare 3 foto formato passaporto; 2) I candidati per avanzare nel sistema di ranking devono allegare copia del certificato del loro livello attuale;

3) La quota per sostenere l'esame, come stabilito dall'Associazione Internazionale, deve essere inviata con la domanda;

##### **Articolo 5 Metodi di esame e ratifica dei Livelli**

A) Ogni comitato di ranking può essere convocato una volta l'anno, ad una data determinata dal comitato di ranking. Ogni candidato per entrare od avanzare nel sistema di ranking deve presentare una domanda al comitato di ranking di corrispondente livello entro i richiesti limiti di tempo. Gli esami si tengono annualmente in Novembre e Dicembre;

B) Solo L'Associazione Internazionale ha l'autorità di approvare e assegnare i livelli;

C) Per contenuto, qualità e metodi riferirsi al Sistema di Ranking del Taijiquan Stile Yang;

D) Ogni membro del Comitato di Ranking deve tempestivamente sottoporre all'Associazione Internazionale le informazioni sui candidati abilitati.

##### **Articolo 6 Limitazioni agli esami da parte dell'Autorità**

A) L'approvazione per l'ingresso al

sistema di ranking o l'avanzamento ai livelli 1, 2 e 3 è dato dai Comitati di Ranking dei Centri Taijiquan Yang Cheng Fu in seguito all'esame ed all'approvazione dell'Associazione Internazionale;

B) L'approvazione per l'avanzamento ai livelli dal 4° al 6° è data dal Comitato di Ranking Continentale, in seguito all'esame ed all'approvazione dell'Associazione Internazionale;

C) I comitati di Ranking non possono fare esami per i livelli al di sopra dei loro limiti stabiliti come detto sopra

#### **Articolo 7** **Ingresso e avanzamento nel Sistema di Ranking**

Ogni Comitato di Ranking può, secondo la propria autorità riconosciuta, tenere corsi di formazione basati sui requisiti e le specifiche del livello corrispondente.

#### **Articolo 8** **Certificati e Medaglie**

I certificati e le medaglie dei livelli sono disegnati, prodotti e rilasciati dall'Associazione Internazionale.

Nessun gruppo o individuo ha il permesso di produrre alcun tipo di materiale sostitutivo.

#### **Articolo 9** **In generale**

Questi metodi entrano in vigore dalla data di pubblicazione. L'Associazione Internazionale si riserva il diritto di interpretare e chiarire gli articoli di cui sopra.

Associazione Internazionale Taijiquan Stile Yang  
4 dicembre 1999

### **Il primo Comitato**

*Il primo comitato dell'Associazione è stato fondato all'inizio di quest'anno ed è composto dai seguenti membri:*

Yang Zhenduo, Presidente  
Yang Jun, Vice Presidente  
Jerry Karin

Horacio Lopez  
Pat Rice  
Therese Teo Mei Mei

Bill Walsh  
Han Hoong Wang

Il primo comitato di Ranking ha valutato il primo gruppo dei Direttori di Centro ed altri membri importanti dell'Associazione. Questi membri costituiranno i primi Comitati di Valutazione Continentali e di Centro, che inizieranno a valutare gli altri associati. Le domande per l'ammissione alla valutazione saranno distribuite a tutti gli associati.



# Michigan

## Una giornata di dimostrazioni Taijiquan

Marilyn Ickes

Il calendario segnava 8 aprile 2000. Quella che avrebbe dovuto essere una bella giornata di primavera per la Giornata Nazionale di Dimostrazioni di Taijiquan, è diventata una lezione crudele di Madre Natura – neve, vento e freddo pungente.

Comunque, alla Scuola Superiore Pondero, nel Royal Oak, Michigan, più di 300 familiari, amici e cittadini interessati hanno sfidato il maltempo per assistere a due ore di dimostrazione dell'antica arte del Taijiquan, patrimonio della grande cultura trasmessa dalla Cina.

Gli studenti del Centro Taijiquan Yang Cheng Fu del Michigan sono venuti per partecipare alla dimostrazione da Southfield, Royal Oak, Detroit, Sterling Heights, Warren, Ann Arbor, Grosse Pointe, Rochester, West Bloomfield, Utica, Troy, Ferndale Birmingham, Mount Clemens e White Lake.

La dimostrazione includeva la Forma Tai Chi Chuan Tradizionale Stile Yang – parte prima, seconda e terza; la Sciabola Tai Chi Chuan Tradizionale Stile Yang, la Spada Tai Chi Chuan Tradizionale Stile Yang, Spingere con le mani, la Forma Tai Chi 24, Ventaglio, Bastone e gli esercizi per la salute Wu Ji.

Questo è stato il settimo anno in cui abbiamo tenuto una dimostrazione di studenti. Ogni anno sempre più studenti sono venuti per partecipare alla dimostrazione e il nostro pubblico è altrettanto aumentato. Quest'anno abbiamo avuto ancora più studenti nuovi e molti studenti che na volta erano appena principianti hanno partecipato con molta più esperienza. La loro abilità è aumentata ed il loro amore per quest'arte ha dato loro il desiderio di esibirsi in pubblico.

Sono stati inclusi nella dimostrazione anche tre ospiti speciali.

Steve Harrigan, un insegnante di Ann Arbor, Michigan, ed i suoi studenti hanno eseguito cinque dimostrazioni molto interessanti di esercizi di spingere con le mani.

Gli studenti dell'insegnante Mike Lee hanno eseguito Shao Lin Gong Fu. I tre studenti hanno fornito una rappresentazione davvero emozionante.

Deno Cain, un Campione Nazionale di Arti Marziali per ben cinque volte, ha portato alcuni studenti del suo speciale Storm Team che hanno eseguito dimostrazioni di Karate e WuSu.

È stato molto bello vedere queste tre differenti dimostrazioni. Questo ha mostrato al pubblico che ci sono molte varietà di Arti Marziali. È anche servito per stringere amicizia e comprensione all'interno della comunità delle Arti Marziali.

È molto gratificante per gli studenti vedere il pubblico aumentare ogni anno. Col crescente interesse per il Taijiquan sempre più persone vengono alle dimostrazioni e poi si impegnano esse stesse ad iniziare a studiare Taijiquan.

Verso la fine della dimostrazione Han Hoong Wang ha guidato il pubblico in molti movimenti di Taijiquan. Come dice il Maestro Yang Cheng Fu, "Per gli allievi, la guida di un buon insegnante e la discussione delle abilità e delle tecniche con gli amici è necessario, ma la cosa più importante è la pratica continua e instancabile. In effetti, non c'è niente come la pratica e gli allievi di Taijiquan, uomini e donne, giovani e vecchi, otterranno i

migliori risultati se praticano per l'anno intero".

Un membro a vita di Taijiquan, Cathy Straffon, ha portato alla dimostrazione 40 studenti anziani del Centro Sociale per Adulti Mount Clemens. Loro sono stati molto soddisfatti della partecipazione del pubblico a questa parte della dimostrazione.

Abbiamo avuto tutti un'esperienza bellissima e non vediamo l'ora di partecipare alla Giornata Nazionale di Dimostrazioni di Taijiquan del prossimo anno!

# 1° Anniversario

James Fox, Centro di Buffalo

Il Centro di Buffalo celebrerà il primo anniversario nel settembre 2000 avendo ottenuto già molti successi. In primo luogo, il Centro ha aumentato il numero delle lezioni e superato il numero degli studenti rispetto all'anno passato, ha aumentato anche il numero di iscritti all'Associazione Internazionale di Tai Chi Chuan Stile Yang. Attualmente abbiamo circa cinquanta studenti, di cui approssimativamente 30 sono iscritti all'Associazione Internazionale. In secondo luogo, il Centro ha aperto una nuova sede nel popolare "Elmwood Strip" vicino al centro della città di Buffalo che sta attraendo un numero crescente di studenti della città.

Intanto continuiamo ad aumentare le nostre lezioni all'East Aurora che è facile da raggiungere per gli studenti che vengono dalle città e periferie a sud. Inoltre, il Centro ora dà lezioni al Centro Benessere situato alla periferia nord, dando così al nostro Centro un forte rilievo in tutta l'area metropolitana di Buffalo. Il prossimo autunno, continueremo con le lezioni alle due parti del campus universitario Erie Community College, raggiungendo studenti che in altra maniera non potrebbero partecipare alle lezioni nelle nostre palestre. Soprattutto, siamo soddisfatti della nostra crescita e dell'aumento del numero degli studenti iscritti, che riflette un nuovo interesse nel Taijiquan Tradizionale della Famiglia Yang.

La nostra impresa più apprezzata, comunque, è stata l'ottima riuscita dei seminari condotti dal Maestro Yang Jun nell'ultimo fine settimana di marzo. Circa 20 studenti avanzati hanno partecipato al seminario di Taijiquan Tradizionale della Famiglia Yang ed i seminari del Maestro Yang Jun di spada, sciabola e spingere con le mani sono stati ben frequentati dal numero di studenti che avevano il livello adeguato per partecipare.

Il Maestro Yang Jun ha anche fatto una dimostrazione ad un pubblico più ampio di persone interessate al Campus Ginnico dell'Università Statale di Buffalo. La sua conferenza sulla discendenza familiare e le caratteristiche della forma della Famiglia Yang ha tenuto l'attenzione di tutti i partecipanti per più di 40 minuti. A conclusione della sua conferenza il Maestro Yang Jun ha eseguito la 49 movimenti, Forma da Competizione della Famiglia Yang ed ha ricevuto un'ovazione a pubblico in piedi per la sua dimostrazione di abilità e conoscenza. Fra i partecipanti alla conferenza e dimostrazione vi erano rappresentanti dell'Associazione degli Studenti Asia-americani dell'Università Statale di Buffalo che hanno espresso da allora interesse in poter ricevere lezioni di Taijiquan all'Università stessa.

Siamo molto grati al Maestro Yang Jun per il contributo dato al nostro Centro ed abbiamo anche apprezzato molto il servizio di traduzione offerto da Han Hoong Wang durante i vari seminari. Sebbene gli studenti fossero fisicamente e mentalmente stanchi per gli eventi del fine settimana, hanno riferito che un "ardore interno di rinnovata energia e serenità" si è impossessato di loro per un certo tempo dopo la conclusione dei seminari.

Le risposte degli studenti alla serie di seminari sono state estremamente positive, quasi ognuno di loro ha riferito di aver ricevuto nuove illuminazioni ed un sacco di raffinamenti delle loro forme per poterci lavorare nei mesi avvenire. Soprattutto gli studenti hanno visto il Maestro Yang Jun come un'insegnante estremamente buono, che ha reso le caratteristiche delle forme facili da comprendere e ha presentato le correzioni in modo da dare agli studenti una maggiore confidenza nella loro pratica e apprezzamento per il Taijiquan Tradizionale della Famiglia Yang.

# I 10 principi essenziali del taijiquan trasmessi oralmente da Yang Chengfu, trascritti da Chen Weiming

## 1. Vuoto, vivo, spingente verso l'alto ed energetico<sup>1</sup>

"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. Incassare il torace e arrotondare 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 (dan tian). 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. 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<sup>2</sup>. Ogni volta che c'è una mancanza di forza nella vostra forma, cercatela nella vita e nelle gambe.

## 4. Distinguere vuoto e 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. Abbassare le spalle e far 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 esterne<sup>3</sup>.

*continua nel prossimo numero*

<sup>1</sup> 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 avverbii e le ultime due come predicati soggetto: "Vuota e viva, la sommità è energetica". Molte altre interpretazioni sono possibili.

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> 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.