



CHEN XIAOWANG  
WORLD TAIJIQUAN ASSOCIATION  
Italia



[www.taijichen-italia.com](http://www.taijichen-italia.com)

[www.taijichen-sardegna.com](http://www.taijichen-sardegna.com)

[l.martini@taijichen-italia.com](mailto:l.martini@taijichen-italia.com)

Titolo originale dell'opera : *Chenshi Taijiquan Tushuo*

Autore : *Chen Xin (noto anche Chen Pin San)*

Data scrittura : *tra il 1908 e il 1919*

Prima edizione : *1933, Kaifeng, Cina. (in quattro tomi)*

Titolo edizione inglese : *The illustrated Canon of Chen Family Taijiquan*

Traduttore : *Alex Golstein ©*

Prima edizione : *2007, INBI Matrix Pty Ltd ©*

Il presente estratto in italiano é stato redatto da Lamberto Martini, discepolo del GM. Chen Xiaowang e uno dei fondatori della "Chen Xiaowang World Taijiquan Association - Italia".

Il presente testo é stato esplicitamente approvato e incoraggiato dal GM Chen Xiaowang e dall'editore in lingua inglese nella figura del suo rappresentante Sig. Roman Mukhortikov (ideatore del progetto).

Il presente testo é ad uso gratuito, realizzato senza fini di lucro, e pensato per un uso personale di approfondimento della pratica del Taijiquan.

Si prega la cortesia di contattare l'autore per ogni uso diverso da quello descritto tramite l'indirizzo email [l.martini@taijichen-italia.com](mailto:l.martini@taijichen-italia.com) o tramite i siti [www.taijichen-italia.com](http://www.taijichen-italia.com), [www.taijichen-sardegna.com](http://www.taijichen-sardegna.com).

Copertina: riproduzione del testo inglese. Prima edizione, 2007

Il testo é ordinabile online sul sito: [www.inbiworld.com](http://www.inbiworld.com).

E' scaricabile gratuitamente un estratto di 92 pagine in formato PDF.

*Prima edizione, aprile 2009*

## Indice

Nota del traduttore italiano .....	4
Nota dell' editore in inglese .....	5
Capitolo 68 - spiegazione del meccanismo di sviluppo del Taijiquan.....	6
Capitolo 69 - Concetti del corpo umano .....	9
a) Il corpo.....	9
b) La mente/cuore .....	9
c) Consapevolezza .....	11
d) Volizione.....	13
e) Perseveranza e costanza.....	13
f) Coerenza e tracce storiche .....	14
g) Gestione.....	18
h) Energia Intrinseca.....	19
i) Caratteristiche addizionali di Zhong-Qi e altri elementi.....	19
j) Distinzioni addizionali tra Zhong-Qi, Haoran Zhi-Qi, sangue e Qi.....	21
l) Sensazioni e sensibilità.....	23
m) Bellezza .....	24
n) Potere Spirituale .....	25
o) Trasformazione della forza fisica in potere spirituale.....	27
Appendice 1: possibile biografia * .....	28

## Nota del traduttore italiano

*La scorsa estate, quando ho saputo della pubblicazione di questo testo sono rimasto stupito e, al tempo stesso, entusiasta.*

*Stupito dal fatto che, qualcuno, finalmente, avesse osato tradurre un testo di questo tipo che, a parer mio, è un'opera letteraria di riferimento.*

*Dopo un avido inizio di lettura, pagina dopo pagina, l'adolescente entusiasmo della scoperta ha ceduto il posto ad una sempre più profonda ammirazione per l'alto livello del contenuto.*

*La lettura allora, rallentata, è divenuta studio; non per scelta ma per necessità la mente, eccitata, ha cominciato a calmarsi, a divenire più penetrante; il respiro, finalmente, si è sintonizzato sulle ampie frequenze di pratica fisica.*

*Allora, realizzando ciò che avevo per le mani, mi è venuto il desiderio di dividerlo con coloro che, come me, amano e ammirano quest'arte e, intuitivamente, ho iniziato a tradurre questa piccola parte che penso possa essere utile un po' a tutti, dal principiante all'esperto.*

*Con l'intento di lasciare gli insegnamenti di Chen Xin il più integri possibili, ho deciso di utilizzare uno stile più di traduzione letterale anche se, questo, in alcuni passaggi, può risultare un po' strano o dal sapore antico. Per facilitare lettura e comprensione, ad integrazione, ho inserito un'appendice sull'autore e, di mio pugno, diverse "ndt" (note del traduttore), in aggiunta alle "note" già presenti nel volume. Naturalmente, le "ndt", essendo frutto della mia personale comprensione, hanno il solo peso di "opinioni personali".*

*Possano queste righe aiutarci a portare più forza, saggezza e bellezza nella pratica quotidiana.*

Alghero, 30 marzo 2009

Lamberto Martini, CXWTA-Italia

“Il canone illustrato del Taijiquan della famiglia Chen” è universalmente riconosciuto dalla comunità Taoista e dai praticanti di Taiji come il libro sorgente della filosofia e delle tecniche Taiji. Lavoro da intensa “borsa di studio” che prese più di quattordici anni per essere completato, questo tomo fu inteso dal suo autore per essere contemporaneamente il primo deposito del sapere Taiji mai scritto, e una risorsa di riferimento per gli insegnanti di Taiji e praticanti per le generazioni a seguire.

La traduzione inglese di questo canone segna il primo episodio mai tentato di tradurre in inglese le spiegazioni altamente esoteriche e dettagliate di Chen Xin delle tecniche del Taijiquan dello stile Chen, incluse le sue più di 400 meticolose illustrazioni. Data la complessità del materiale, il principale obiettivo di questa traduzione è duplice. Primo, rendere il lavoro accessibile ad un pubblico più largo possibile modernizzando e semplificando il linguaggio conservando contemporaneamente l'integrità delle intenzioni e istruzioni dell'autore. Per questo fine, il sistema di traslitterazione Pinyin è stato usato per standardizzare la pronuncia dei nomi cinesi, aggiungendo note a piè di pagina dove si sono ritenute necessarie chiarificazioni ulteriori. Il secondo obiettivo è quello di incoraggiarne l'uso come libro di riferimento migliorandone la struttura in senso di essere più facilmente consultabile dal lettore. Di qui, aggiustamenti minori sono stati fatti nell'ordine e nei nomi dei capitoli, e cosa più importante, l'ordine delle iscrizioni spieganti le illustrazioni sono state chiarificate attraverso un sistema dettagliato di numerazione.

Nonostante rimangano molte aree di miglioramento editoriale e di traduzione, è speranza che i lettori troveranno questa prima edizione un'utile introduzione alla filosofia e alle tecniche del Taijiquan stile Chen e una preziosa sorgente di conoscenza che andrà di pari passo all'evoluzione della loro pratica e comprensione.

La mente/cuore di una persona gioca il ruolo del “padrone di casa”, ed è ciò che governa tutti processi vitali del corpo umano. Quando questo processo è fatto in modo appropriato, è anche chiamato “la via della mente” o “gestire la mente/cuore”. Nel governare ( *li* ), il praticante comincia dal far fluire il *Qi*, il che comporta l'interazione di *Yin* e *Yang* all'interno della struttura delle Cinque Fasi. L'energia sregolata, che significa, fuori dalle regole di questo contesto, non può essere coscientemente controllata, quindi non può propriamente fluire. Quindi, l'atto di governare e il *Qi* stesso sono mutualmente dipendenti l'uno dall'altro per le loro funzioni. Questo è chiamato *Wuji*, altrimenti conosciuto come il “Senza Estremi” oppure “Nulla Ultimo”, ed è il fondamento del *Taiji*.

Il cielo crea gli umani in accordo con questo principio. Questo principio impone che il *Qi* sia nato nella mente/cuore, la quale accumula sufficiente conoscenza per realizzare che il governo del *Qi* sta nella mente/cuore ( *Xin* ). Questi concetti inizialmente ci sembrano torbide bugie, oscure e senza forma finché in qualche modo sorge la comprensione dalla mente/cuore di sviluppare i concetti esternamente<sup>1</sup>. Allora quello che non è ancora nato ed è parte di un caos senza forma, l'uno e indivisibile *Wuji*, da questo “seno” questi principi emergono.

Come possiamo imparare riguardo questi temi di base (*wei*)? La risposta è semplice. Il concetto di fondo è il governo di *Yin* e *Yang* esistente nelle sue profondità e agito nella rotazione diretta (*Shun*)<sup>2</sup> in accordo con il naturale meccanismo della mente. Questa struttura esiste nella mente/cuore dell'uomo come dottrina del “Mezzo Dorato”. Per fare in modo che il corpo si muova correttamente in tutte le direzioni, un praticante è necessario che sia internamente preparato, sviluppando la struttura interna del corpo da un livello di non-sviluppo. La prontezza<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> *ndt. nel senso di “dargli vita” sperimentandoli nella pratica fisica del Taijiquan*

<sup>2</sup> *ndt. secondo i principi del Chan Ssu Gong, pratica del bozzolo di seta*

<sup>3</sup> *ndt. i riflessi*

del praticante, comunque, bisogna che sia impercettibile al suo oppositore finché è il tempo giusto perché venga manifestata esteriormente in forma di immagine o di figura<sup>4</sup>, il che dipende dal suo nome. Inizialmente, questo nome non verrà immediatamente alla mente, ma con il tempo, esso apparirà in una certa forma conosciuta come “progresso/miglioramento(zhuo)” o “visualizzazione affidabile”. Immagina, ad esempio, che qualcuno ti stia calciando con il piede destro, al quale tu rispondi spazzolando il ginocchio dell'avversario e facendo un passo, poi avvolgendolo, e usando il tuo palmo destro per spingere il torace dell'avversario<sup>5</sup>. Meditando<sup>6</sup> su questo movimento un miglioramento accadrà. Se osservi con l'intensità sufficiente, alla fine troverai indicazioni pratiche per ogni postura di Taiji.

Compare con associazioni e visualizzazioni ad orientamento spirituale, queste applicazioni delle posture non sono così poetiche come il loro nome suggerisce. Ogni miglioramento riguarda i cinque organi di senso e miriadi di strutture corporee attraverso le quali il processo di dirigere e formare si produce naturalmente. Il Taijiquan abbonda di migliaia di immagini visive, ma solo quelle che funzionano sono tue. Cerca di non farti confondere dalle parole - esse non hanno altra ragione che guidarti in una struttura più interiore di Taiji.

Entrambe le sostanze *Yin* e *Yang* sono meglio conosciute come le Cinque Fasi del flusso del *Qi* che crea l'essenza di quello che è chiamato “movimento che dà vita allo *Yang*”, mentre l'immobilità produce *Yin*. Quando entrambe sono unificate nelle loro radici d'origine, quello che ne viene fuori è chiamato “*Yin* nello *Yang* e *Yang* nello *Yin*” - la vera essenza del *Taijiquan*. Ogni miglioramento dovrebbe rivelare<sup>7</sup> un po' di

---

<sup>4</sup> *ndt. probabilmente l'autore distingue i nomi delle tecniche in “immagini” per quelle più evocative (es. “la gru bianca spiega le ali”, “cavalcare la tigre” ecc.) dalle “figure” che descrivono azioni specifiche come “avanzare di 3 passi”, “abbracciare il ginocchio”, “nascondere la mano e colpire con il pugno” ecc.*

<sup>5</sup> *ndt. è plausibile un riferimento a “Xie Xing”, “passo obliquo con torsione del busto”*

<sup>6</sup> *ndt. visualizzando intensamente il processo*

<sup>7</sup> *ndt. manifestare*

sostanza *Yang*, con *Yang* che emerge dallo *Yin*<sup>8</sup>. Quando *Yang* è nello *Yin*, è chiamato “Stagnazione Ultima (*tai-zhi*)”, la fase di svantaggio<sup>9</sup>. Questo stadio può essere superato quando appare, ma non cercare mai di sfuggirlo. Il tuo studio come dedito praticante ti aiuterà nei progressi per superare questo, una volta che avrai ottenuto la comprensione della tua mente.

Come disse il saggio, “ non è necessariamente detto che colui che mette in ordine una situazione rende la gente più intelligente e migliore”. Impara il meglio che puoi così che tu possa dedurre e comprendere da situazioni analoghe. Al tempo stesso, non essere testardo e inflessibile, o non sarai capace di adattarti né di creare un autentico sentiero verso la tua vera natura.

---

<sup>8</sup> *ndt. Yin/Yang vanno sempre considerate interdipendenti: come le due facce di una mano*

<sup>9</sup> *ndt. nel caso di un eccesso di Yin (eccessiva mollezza)*

## Capitolo 69 - Concetti del corpo umano

### a) Il corpo

Anche se la boxe Taiji è considerata un microcosmo della Via Assoluta, bisogna ricordare che “ nel piccolo puoi notare il grande”. Pertanto quando si è nel combattimento, non guardare alla boxe Taiji come un semplice gioco. Il tuo corpo deve essere eretto e posizionato in accordo con i principi originali. Questo significa che senza eccezione, i movimenti devono essere internamente distinti come corretti ed eretti. Seguendo i più alti livelli di qualità, non camminare zoppicando, e non pendere avanti o indietro, e non cadere in ogni circostanza. Tutti i movimenti bisogna che siano basati su questi principi: la mente muove le mani, le mani guidano i gomiti, e i gomiti determinano il moto dell'intero corpo.

Benché alla fine le mani della persona guidino i movimenti del corpo, il corpo assume la sua propria posizione per determinare il moto delle mani. Teoricamente, è il corpo che dirige il gioco delle mani. Per quanto riguarda i movimenti delle mani, queste si muovono in sintonia con il corpo. Quando il corpo muove diagonalmente, la sua posizione inclinata contiene significanti elementi di rettilineità e, per questo, sono necessari studi addizionali sui concetti di Yin-Yang e chiusura-apertura.

L'oppositore può essere perfettamente capito se capisci te stesso. Questo è il modo per controllare tutti gli avversari. Comunque, se vuoi eseguire movimenti circolari ed evitare gli angoli bisogna che il tuo corpo sia flessibile e reattivo contro pericoli imprevisti che possono apparire improvvisamente di fronte a te.

### b) La mente/cuore

Esistendo tra cielo e terra, l' Uomo, con la sua mente/cuore ( *Xin* ), la sua anima, i suoi cinque organi di senso e le miriadi di strutture corporee, è il rappresentante della razza umana. La mente/cuore dell'uomo è il “Padrone” del suo corpo, e in accordo con Zhu Xi, la

mente/cuore è composta di *Qi*, il substrato psico-fisico di tutte le cose che aderiscono ai Principi<sup>10</sup> sottostanti al cosmo. Una volta che la mente/cuore è attiva, essa comanda gli organi di senso e le miriadi di strutture corporee. Quegli organi e strutture che non seguono i comandi della mente/cuore non possono essere considerati propriamente come organi governabili. Come Mencio disse: “ tutti i movimenti avanti e indietro sono fuori tempo per coloro che non hanno ancora realizzato la loro sorgente originale.”.

Colei che segue la sua mente/cuore e ascolta i suoi ordini ha alte aspirazioni e l'ambizione di umano dal buon carattere. Puoi vedere cosa lei fa e cosa è potenzialmente capace di fare dalle qualità spirituali della sua mente/cuore. Dalla prospettiva della pratica del Taiji, una mente/cuore spiritualmente concentrata si riflette attraverso una stabile posizione dei piedi, mani leggermente incurvate, una testa eretta e uno sguardo quieto e pieno di pace. Tutti i movimenti ed ogni singolo gesto bisogna che siano concentrati con potenzialità, permettendo così alla mente di andare oltre. Osservando posture con queste caratteristiche, ciò è invisibile; ascoltando tutto ciò, è senza suono; persino assaggiando<sup>11</sup>, non lascerebbe sapore. Nella boxe Taiji, la forza interna in tutti i movimenti è oltre le sue manifestazioni.

Bisogna discutere meno su ciò che si dice nei molti insegnamenti dei numerosi classici e focalizzarci di più nel provare le posture e le posizioni durante la pratica. La maggior parte delle persone non si rende conto che queste posizioni sono in realtà manifestazioni esterne dei concetti del Taiji e dei principi incapsulati in forme e sequenze. Le posture marziali sono esse stesse diretta espressione di consapevolezza concentrata. Una sequenza è in realtà una serie di posture articolate in un ordine predefinito e non possono essere legate ad alcun luogo fisso. La sequenza in se stessa è la vera espressione esteriore del *Qi*, da cui ne segue che la serie di forme e posture costituenti la sequenza sono la vera manifestazione dei principi. Questo significa che i concetti di apertura e chiusura, bloccare e seguire non possono essere sostituiti né cambiati,

---

<sup>10</sup> nota: *Li*, l'ordine naturale o schema

<sup>11</sup> *ndt.* se fosse possibile

dato che tutti i movimenti seguono una naturale sequenza determinata dalla Natura. Un praticante sviluppa le sue posture basandosi su questa conoscenza.

Se miri troppo alto o cerchi di raggiungere la vetta da un punto troppo distante in basso, questo significa che stai cercando di scavare in profondità attraverso un significato superficiale, entrando così in un sentiero esterno al "Mezzo Dorato", e confidando sulle tue opinioni superficiali ed egoismo. Un modo migliore per entrare nei livelli illimitati potrebbe essere quello di applicare una mente focalizzata e concentrata sull'essenza, perseverando laddove il sentiero si fa tortuoso per raggiungere lo zenit. Benché elevato, remoto e difficile da raggiungere, questo reame, conosciuto come la dottrina del "Mezzo Dorato", è sempre presente nella mente di uno, adagiato dietro agli occhi.

### c) Consapevolezza

La consapevolezza ( *Yi* ) comprende la mente/cuore. Essa include tutto quello che è accaduto o è stato sviluppato nella mente della persona. Per esempio, l'idea di scrivere qualcosa potrebbe essere considerata come lo sviluppo della coscienza della persona in una certa direzione su un particolare soggetto, realizzata sulla carta con un pennello in forma di parole e caratteri. Attraverso l'espressione dei pensieri soggettivi esteriorizzati in parole e frasi, possiamo anche distinguere i processi interni degli altri attraverso le loro manifestazioni prodotte.

Il segreto del Taijiquan, comunque, mente sul fatto che i suoi movimenti non sono fini a se stessi ma che sono elementi di un antico arazzo di pensieri e coscienze, combinati con filosofia, guarigione e combattimento in un singolo tessuto. Perciò consapevolezza o pensiero sviluppati nelle profondità della mente/cuore del soggetto, possono venire trasportati dall'atteggiamento delle mani come espressione finale di un'idea. Ciò che viene chiamato " espressione della mente della persona" è in realtà lo sviluppo della sua coscienza, attraverso un modo di pensare. Se il modo di pensare è corretto e positivo, ciò si esprimerà nella posizione delle mani, e quindi dei movimenti del corpo, che

diverranno corretti. Se la mente della persona prende una strada falsa e negativa, l'espressione delle mani diverrà irregolare e distorta.

In termini pratici, questo significa ad esempio che se tu vuoi migliorare "l'affondare (*Chen* )", che significa diventare più stabili svuotando la forza della parte superiore del corpo e muovendola nelle gambe, è importante che prima muovi i tuoi pensieri lungo la linea centrale del corpo perpendicolarmente alla terra, e immagini che ogni singolo movimento del tuo corpo si sviluppi da lì. Usando così intenzionalmente l'immaginazione per focalizzare la direzione dei tuoi pensieri puoi migliorare enormemente l'efficacia del Taijiquan. Se la mente è calma e quieta, le mani e i movimenti del corpo diverranno naturali e corretti. Comunque, se uno è impaziente, troppo entusiasta o ansioso, confuso, sotto pressione, pigro o dissoluto, queste condizioni interne saranno inevitabilmente espresse esternamente nelle mani.

Movenze irrequiete distruggono la tranquillità e di conseguenza la naturale formazione degli organi di senso e delle strutture corporee. Questo processo formativo è regolato in accordo alla dottrina del "Mezzo Dorato", ed ogni disturbo al processo impatta sull'abilità degli organi e delle strutture corporee di esprimere il cuore del principio Taiji, che significa, stare a metà tra la non-esistenza e l'esistenza. Tra questi due punti c'è un lasso di tempo ulteriore durante il quale il corpo si sposta da ciò che è chiamato "la via diretta e positiva". Questa deviazione è un risultato di correttezza, sottintendendo così che qualsiasi deviazione include anche correttezza, ovvero, il pensiero giusto positivo. Finché è così, la linea della consapevolezza continuerà a fluire ininterrotta come un morbido e sinuoso filo di seta di pensiero, piuttosto il contrario dell'immagine di un capo tiranno che scappa insolentemente dalle sue responsabilità contando su una combriccola di ministri corrotti e ossequiosi vassalli.

La coscienza è determinata da uno schema di controllo basato su di un ordine predefinito o su un insieme di principi. Questo è il sentiero dello sviluppo, ed è anche associato con il raffinamento del *Qi*. Il *Qi* puro e raffinato è duro e solido come una mano d'acciaio e può essere forte

abbastanza per uccidere una persona. Inutile dire che, tutto dipende dal controllo – questo si applica ad ogni cosa sotto il cielo.

Così osservando le manifestazioni esteriori della coscienza di una persona e armati di un po' di conoscenza, è possibile constatare la direzione dei pensieri di una persona. A seguire, se i miei pensieri possono essere conosciuti, anch'io posso discernere cosa stanno pensando gli altri.

#### *d) Volizione*

La Volizione ( *Zhi* ) è un attributo mentale stimato da tutta la gente. Senza volizione, nulla può essere completato e portato a termine. Avere volizione significa elevare la vita della persona a un livello più alto del bisogno fisico. Con la forza di volontà sarai capace di ascendere da un livello a quello successivo, dall'inizio alla fine, guidato da un'unica mente focalizzata che ignora tutti i dettagli passati e superflui. Non indulgerai in pigrizia, completamente consapevole dell'esigenza di creare una perfezione assoluta. Colui che è risoluto ed ha una forte volizione lavorerà diligentemente fino alla fine. Se il lavoro non è completo, è considerato un fallimento. Nella maggior parte dei casi, comunque, la gente tende a non coltivare una forte volizione lottando per qualcosa difficile da ottenere.

#### *e) Perseveranza e costanza*

La Via di cielo e terra sta nella costanza ( *heng* ) e niente di più. Il sole e la luna sempre si avvicinano l'un l'altra, così provvedono attraverso le quattro stagioni alla costante illuminazione per tutti i cambiamenti che servono. Inoltre nutrono i saggi e li illuminano sui sentieri di tutte le trasformazioni sotto il cielo, inclusa l'arte della creazione e del completamento di tutte le cose e situazioni. Con irriducibile entusiasmo, attenzione e diligenza, la creazione di una persona o i suoi frutti possono solamente diventare una realtà ed essere bellissimi. I Classici enfatizzano “ il valore dello studio è nella costanza”. Anche Confucio affermava, “coloro che non sanno cosa significa costanza non potranno essere maghi né sciamani”.

Sapendo che cosa serve per una diligente pratica del *Gong-fu*<sup>12</sup>, è chiaro che perseveranza e costanza sono due delle più importanti qualità richieste ad un serio praticante. Perseveranza è la base per un buon *Gong-fu*, una perseveranza costante guida alla vittoria, qualsiasi altra cosa ad una certa sconfitta.

Al di là degli specifici attributi, volizione e perseveranza combinati insieme formano un'intoccabile forza per avere successo in ogni situazione. I principianti hanno da realizzare che l'illuminazione non succede velocemente, ma viene solamente col tempo con un'incessante coltivazione del *Gong-fu* attraverso una pratica quotidiana. È detto che “ un giorno di pratica ti farà guadagnare esperienza del valore di un giorno, ma un giorno di non pratica ti farà perdere l'esperienza di 10 giorni”. Quindi se pratici tutti i giorni, il tuo tasso di progresso si incrementerà stabilmente, ma se tu smetti di praticare, il tuo tasso di progresso cadrà rapidamente. In altre parole, se le tue fondamenta non sono propriamente costruite, tutti i tuoi sforzi finiranno<sup>13</sup> presto o tardi, e allora sarà troppo tardi per biasimare il tuo maestro di non averti avvisato di questo. In verità, non c'è nessuno che t'impedisce di chiederti, “Qual è il mio livello di *Gong-fu* oggi?”.

#### *f) Coerenza e tracce storiche*

Fin dall'antichità, i saggi che scrissero i classici erano ben addestrati nelle arti marziali. Questo spiega perché alcune parti dei loro lavori letterari – canoni, libri e testi classici – riguardavano gli aspetti marziali. Dai tempi dell'Imperatore Huang-Di attraverso i periodi Yao e Shun, e fino alle dinastie Tang, Song, Yuan e Ming, le questioni militari furono largamente trattate nella letteratura. Le abilità e le tecniche di combattimento “corpo a corpo” e l'arte della boxe, comunque, non erano ancora specializzate.

Nessuno conosce la data precisa in cui le arti marziali furono create e definite come una tradizione scritta completa durante i periodi Tang,

---

<sup>12</sup> *ndt. abilità*

<sup>13</sup> *ndt. saranno vani*

Song, Yuan, Ming e Qing. Sebbene ci siano alcuni antichi lavori a riguardo, la maggior parte di loro consiste di semplici immagini scarse di dettagli, riguardanti specialmente principi e regole. Mentre è generalmente accettato che gli studi di testi possono portare ad un impoverimento del *Gong-fu* di una persona, gli studenti sono vulnerabili alla perdita dei propri miglioramenti a causa di un'eccessiva inflessibilità di pensiero e azione, focalizzandosi sul "duro e solido" invece che sul "morbido e vuoto". Questo porta solo al blocco del flusso di sangue e *Qi*, dando luogo alla disintegrazione e all'offuscamento dei principi e della posizione del praticante.

Bisogna anche usare la mente per controllare il corpo, ombreggiando<sup>14</sup> i movimenti di un avversario immaginario piuttosto che i propri. Infine, il corpo seguirà la mente mentre la mente si focalizzerà sul seguire i movimenti dell'opponente. Muovendosi da soli senza focalizzarsi, il corpo diventa maldestro; rispondendo ai movimenti di un altro, il corpo diventa agile. Se ti incolli molto vicino ai movimenti del tuo avversario, le tue mani saranno capaci di prendere una misura accurata della portata e direzione della sua forza, aiutandoti nell' eseguire avanzate e ritirate sincronizzate. Più tempo passerai nel praticare questo, più la tua abilità sarà portata verso la perfezione.

Quando principi e posizioni non sono chiari, qualità vili come arroganza ed egoismo mettono radici. Come se io, rappresentante della famiglia Chen dalla provincia dello Shanxi Contea di Qianwen, apertamente dichiarassi di aver acquisito padronanza del principio, la vera porta delle arti marziali. Questo principio e l'essenza della boxe non possono essere appresi dall'ignorante né dal non intelligente, a prescindere dall'esistente letteratura accompagnata da illustrazioni.

Un alto livello di *Gong-fu* sembra semplice e unidimensionale solo all'apparenza, ma in pratica, non può essere discusso avventatamente senza profonda riflessione. Per praticare una tecnica corretta, i principianti devono ricordare che ogni movimento è diretto dalla mente, ovvero, uno deve stabilire un completo controllo mentale su ogni

---

<sup>14</sup> *ndt. visualizzando*

movimento: dal modo in cui la mano inizia la postura, alle zone attraverso le quali passa, e così fino al suo punto finale di riposo<sup>15</sup>. Questo è in realtà un'espressione esteriore del tuo *Qi* interno o del flusso della tua forza intrinseca (*Jin*), che partendo dalla mente/cuore, passando attraverso un sentiero pre-definito, penetra in ogni piccolissimo poro e cavità del tuo corpo.

Questo processo di "raffinamento" della parte bassa del corpo è accompagnata dall'armonizzazione della parte alta, così che il centro del corpo possa esserne permeato<sup>16</sup>. E' come se sostenessi la parte alta del corpo nelle tue mani e sollevassi la parte bassa per permettere al sangue di scorrere attraverso tutto il corpo cosicché non ci sia differenza tra il basso e l'alto<sup>17</sup>. Questo processo di re-integrazione inizia in opposte direzioni per convergere in una, come due strade divergenti che si fondono per formare un corso principale. Similmente, il *Qi* di ogni piccolo ruscello e canale nel corpo si unisce fondendosi in un flusso principale.

Ad esempio, prendiamo la postura "il Pigro Sostiene il vestito al fianco" (*Lan Zha Yi*). Muovi la mano destra verso destra frontalmente da sotto il braccio sinistro, il palmo verso il basso e le dita disegnano un piccolo cerchio, puntando prima obliquamente in basso poi verso l'alto. Quando sta passando davanti all'agopunto *Shen-Ting*<sup>18</sup>, ruota l'avambraccio destro esternamente e lentamente abbassalo, il gomito si flette. Poi muovi il braccio destro in un ampio semicerchio finché la mano si ferma a livello della spalla, il dorso della mano guarda verso l'alto obliquamente, le dita puntano in su. Al tempo stesso, fai un largo passo ad arco portandoti nella posizione finale.

Quando la mano destra passa davanti alla testa, appiattisci la suola destra sulla terra per stabilire un fermo punto d'appoggio che ti dia una stabile postura. Al tempo stesso, emetti la forza intrinseca *Jin* dalla mente/cuore e falla passare attraverso la parte destra del petto, dal

---

<sup>15</sup> *ndt. termine della posizione*

<sup>16</sup> *ndt. riempito di Qi*

<sup>17</sup> *ndt. pressione e quantità di Qi uniformemente distribuiti in ogni parte del corpo*

<sup>18</sup> *nota: localizzato nella fronte superiore*



capezzolo destro in direzione degli agopunti *Zhong-Fu, Qing-Ling, Shao-Hai, Ling-Dao, e Lie-Que*<sup>19</sup>, e poi ai canali *Shao-Chong e Shao-Shang*<sup>20</sup>. L'energia che fluisce attraverso gli agopunti del braccio corre parallelamente al piede destro appiattito sulla terra, dove la forza intrinseca passa attraverso gli agopunti *Young-Quan, Da-Dun*<sup>21</sup> e *Yin-Bai*<sup>22</sup> localizzati alla fine dell'alluce. Nel frattempo, la forza intrinseca immagazzinata nelle ossa emerge per riempire la pelle della parte superiore del corpo, poi muove verso le cinque dita e la sommità della testa. Dalla cima della testa, questa forza dirige l'energia del bacino verso il basso a *Zhang-Qiang* nel coccige, poi oltrepassa il cavallo.

Così facendo, abbassando entrambe le mani al livello del cavallo e collegando le energie delle ginocchia, cavallo, torace e basso addome, non si lasciano parti isolate. Tenete l'intero corpo sotto controllo e proteggetelo dal caos e dal disordine unendo *Shen* (spirito) e *Qi*. Ora tutti gli spazi tra le parti corporee dovrebbero essere riempite di energia pronta all'azione. Se hai bisogno di mobilitare la tua energia spirituale in una certa direzione, utilizza tutte le tue risorse corporee verso il tuo obiettivo. Fino a che il tuo corpo è pieno di energia, non hai da aggirare lo spazio vuoto tra le parti del corpo<sup>23</sup>, così da evitare un'inutile perdita di energia nella trasmissione e nella focalizzazione della stessa. La reazione ad un assalto esterno sarà così istantaneo ed altamente efficace.

Il processo del flusso del *Qi* nella postura di Frusta Semplice è alquanto simile. L'attività di entrambe le mani può essere divisa in *Yang* o mano attiva e in *Yin* o mano passiva. Il dietro del corpo è *Yang* o lato attivo, mentre il petto è *Yin* o lato passivo. C'è anche lo stato di *Yang* nello *Yin* e viceversa. La mano che funziona in modo *Yang* guida la mano *Yin* e viceversa. Così una mano può esprimere entrambi gli aspetti *Yin* e *Yang* in momenti diversi: ora *Yin* all'esterno e *Yang* all'interno o le sostanze

---

<sup>19</sup> nota: tutti questi agopunti corrono parallelamente 1,5 cun sopra al polso (1 cun = la larghezza di un pollice)

<sup>20</sup> nota: rispettivamente canali di Cuore e Polmone

<sup>21</sup> nota: canale del Fegato

<sup>22</sup> nota: canale della Milza

<sup>23</sup> ndt. i vuoti tra strutture corporee che normalmente creano interruzione nella catena di trasmissione energetica-  
strutturale, come un "ponte tra due rive"

*yin* e *yang* alternativamente al massimo livello nel punto mediano come la reale forza intrinseca *Jin*. Se puoi velocemente produrre e tenere il massimo livello di *Jin*, il tuo corpo non sarà sviato né distorto ma sarà in grado di immagazzinare il *Qi* veramente raffinato nel tuo centro<sup>24</sup>. Questo *Qi* raffinato è chiamato *Haoran zhi Qi* o Energia Magnificamente Raffinata.

Governare dal centro secondo la volontà di mente/cuore dipende dal movimento del *Qi* esterno. Il *Qi* caotico e poco chiaro scende verso il basso dal centro per fluire nella forza intrinseca dell'inguine, stabilizzando in questo modo la parte bassa del corpo e determinando una stabile e sicura posizione. La parte superiore del corpo deve essere vuota per muoversi con veloce agilità. Articolare le qualità richieste da questa postura è difficile, ma le puoi vedere chiaramente nei movimenti pieni di grazia della "danza" della forma di *Taiji*, che possono essere paragonati ai movimenti del pennello in una calligrafia. Come nel *Taiji*, l'abilità di un calligrafo di manifestare lo spirito attraverso il moto del pennello e del corpo, dipende interamente dal suo livello di abilità. Comunque, nonostante una buona abilità, niente può essere espresso senza inchiostro nero, come affermato da Mencio: "Puoi essere bravo nel trattare con le persone, ma non puoi renderle<sup>25</sup> abili."

### g) Gestione

La gestione è il meccanismo usato per organizzare simboli, uomini, azioni e situazioni nello spazio e nel tempo tra il cielo e la terra. Essa ci permette di agire in accordo con gli altri, giocare lo stesso gioco della Natura per esistere in armonia con altri esseri umani. Gestiamo le nostre azioni in accordo con la Natura attraverso l'osservazione dei principi e dei valori morali celesti e per mezzo delle dottrine<sup>26</sup> di apertura e chiusura, alternando movimento e immobilità in esatta coerenza con la naturale via del ben-essere. Questo è quello che io chiamo perfezione o purificare la Via (*Dao*).

---

<sup>24</sup> nota: mente/cuore

<sup>25</sup> ndt. dar loro]

<sup>26</sup> ndt. teorie e processi

## *h) Energia Intrinseca*

La sostanza conosciuta come *Qi* è la sana e potente emanazione dal cielo. In altre parole, il cielo è il simbolo di forza e salute, l'incarnazione del sano e potente *Qi* che mai finisce né si deteriora, e che mai diviene caotico né deviato dal suo proprio corso. Questo è quello che è chiamato *Zhong-Qi* o Energia Essenziale Centralizzata, generata attraverso la rigorosa coltivazione di un non-malevolo *Gong-fu*. *Zheng-Qi* o Energia Veramente Raffinata, è prodotto ad immagine di *Qian* (cielo) e *Kun* (terra) interagenti verso l'alto e verso il basso. Menciono chiamò anche questa energia *Haoran Zhi-Qi* o Energia Magnificamente Raffinata. L'effetto collaterale tra *Qian* e *Kun*, è il così detto "rapporto incrociato", da cui emerge *Heng-Qi* o Energia Sovraincrociata. Essa possiede le qualità di essere dura e tagliente e nel corpo è nascosta nell'area del petto.

Con *Heng-Qi*, è difficile essere rotondi e mobili, come se fossi intralciato da uno strumento veramente affilato e sensibile nel tuo petto al limite di scoppiare, rendendoti stressato e ansioso. Vorresti avanzare ma non puoi; vuoi ritirarti ma non osi; ti ritrovi a fare considerazioni malate, buttando al vento la cautela. Perché questo accade? Il blocco causa il fluire di traverso del sangue e del *Qi* invece che in su e giù, guidando così la disintegrazione delle connessioni tra la parte superiore e inferiore del corpo.

## *i) Caratteristiche addizionali di Zhong-Qi e altri elementi*

*Zhong-Qi* può essere interpretato come Energia Intrinseca Centralizzata, caratterizzata dal suo costante flusso su e giù lungo l'asse verticale della parte superiore e inferiore del corpo. Il suo nome suggerisce un forte collegamento con lo schema ( *li* ) del flusso del *Qi*, incorporando i concetti delle Cinque Fasi (*Wu-xing* ), entrambi effettivi strumenti di trasformazione e generazione di tutte le cose. In aggiunta al *Qi* con manifestazioni visibili, c'è anche un *Qi* invisibile, chiamato *Yuan-Qi*, che determina la natura delle risorse interne concesse dal cielo agli umani. Come menzionato, il *Qi* e il suo schema di flusso sono parti integranti l'un l'altro, e non c'è modo per il *Qi* di fluire o di essere controllato

senza uno schema dato che entrambi non possono esistere separatamente a lungo<sup>27</sup>. Se il *Qi* non è gestito, significa che il processo di gestione esistente non può controllare il *Qi*. Se il modo di gestire fallisce, anche il *Qi* fallisce. Ogni interruzione della gestione rivelerà immediatamente deficienze nascoste - se nel *Qi* fallito alberga una natura sovraincrociata, questo difetto sarà evidenziato istantaneamente. Solo quando il processo di gestione e il *Qi* lavorano in concerto, all'unisono possono creare il fenomeno chiamato *Zhong-Qi*.

In verità, la manifestazione dello *Zhong-Qi* è al di là della descrizione. E' quello che Menciono chiamò *Haoran Zhi-Qi* o Energia Magnificamente Raffinata, e si fonde facilmente con l'Armonia Ultima dello *Yuan-Qi*. Come dice il detto : "il *Qi* è parte integrante della gestione"<sup>28</sup>. Quando parliamo di *Qi*, ci stiamo riferendo allo schema che giace tra i movimenti della boxe Taiji e i movimenti del *Qi* come il principio focale delle tecniche di arti marziali. All'interno di questo schema c'è una struttura di governo che occupa il posto centrale. Questo concetto è abbastanza difficile da esprimere a parole. E' sufficiente dire che noi possiamo solo percepire e apprezzare il *Qi* raffinato attraverso le sue manifestazioni esteriori in forme che sono riempite di *Qi*, e attraverso la sua efficacia nella mente/cuore.

Lo sviluppo del *Qi* del cuore abilita il praticante ad accettare ordini dalla volizione creata nelle reni. Quando il meccanismo della mente inizia a lavorare, la volizione segue la mente in direzione dei cinque organi di senso e delle altre numerose strutture corporee. Tutte le forme visibili consistono di sostanze che sono classificate in accordo con le loro categorie. Alcune sostanze vengono anche distinte dalle loro qualità prenatali e post-natali. Da qui abbiamo i così chiamati "collaterali di piccola virtù", che producono i "canali di grande virtù" degli arrangiamenti e trasformazioni nel modo del Dao, che fluisce con la corrente e mai contro di essa. Questo si applica anche alla forma della "Frusta Semplice". All'inizio delle posture, la mente/cuore desidera chiudere

<sup>27</sup> *ndt. come corrente elettrica/cavo; acqua/tubo*

<sup>28</sup> *nota: gestione qui si riferisce al governare lo schema o struttura del Qi*

entrambe le mani<sup>29</sup> per utilizzare il Jing<sup>30</sup>, facendolo girare intorno, attraverso la connessione con i piedi<sup>31</sup>. Portando il piede sinistro accanto al destro, unisci/fondi la tua mente/cuore con il piede destro di supporto, aprendo la mano sinistra attraverso la rotazione<sup>32</sup> diretta dell'essenza *Jing*. Simultaneamente, la mano destra muove la sua essenza *Jing* in direzione inversa permettendo alle gambe di utilizzare propriamente l'essenza *Jing* di tutto il corpo. Da qui la gamba sinistra muove in rotazione diretta, mentre la destra in inversa. Allo stesso tempo, l'essenza *Jing* sale alla corona<sup>33</sup> della testa, dirigendo l'essenza *Jing* del petto a fondersi con l'essenza *Jing* del bacino, poi discendendo al cavallo<sup>34</sup> per aprire correttamente entrambe le gambe. Poi, nel modo della "mente non-mente"<sup>35</sup>, questa fusione della parte superiore e inferiore del corpo genera l'essenza *Jing* in tutti gli organi interni così che possa scorrere liberamente attraverso i canali e i collaterali energetici<sup>36</sup>. Come questo accade, lo schema del Qi<sup>37</sup> adottato dal corpo, interviene in modo che i piccoli e grandi organi rimedino a tutti gli errori della mente/cuore.

Di conseguenza, il meccanismo mente/cuore funziona dirigendo le miriadi di strutture corporee a prendere ordini dal centro<sup>38</sup> attraverso la "collaterali di piccola virtù", creando in questo modo i "canali di grande virtù" degli arrangiamenti e trasformazioni nel modo del Dao, sempre seguendo il flusso e mai contro di esso. Questo è quello che è chiamato *Zhong-Qi* che fluisce in tutto il corpo come descritto sopra.

#### j) Distinzioni addizionali tra *Zhong-Qi*, *Haoran Zhi-Qi*, sangue e Qi

---

<sup>29</sup> nota: in altre parole, di accumulare l'energia di entrambe le mani

<sup>30</sup> nota: essenza pre-natale

<sup>31</sup> ndt. con Peng Jing – attivando la tensione vitale/linee di forza tra le varie parti del corpo

<sup>32</sup> ndt. secondo i principi del Chan Ssu Gong, pratica del bozzolo di seta

<sup>33</sup> ndt. apice

<sup>34</sup> ndt. fosse inguinali

<sup>35</sup> ndt. la mente in stato di "non-azione", WuWei

<sup>36</sup> ndt. i meridiani dell'agopuntura

<sup>37</sup> ndt. struttura energetica

<sup>38</sup> nota: mente/cuore

Mentre *Zhong-Qi* e *Haoran Zhi-Qi* condividono solo distinzioni minori, essi differiscono abbastanza significativamente dal sangue (*Xue*) e dal *Qi*.

*Zhong-Qi* è l'incarnazione della salda e imparziale gestione, il percorso del "Mezzo Dorato" allocato nella Armonia Ultima dello *Yuan-Qi*. Una volta che uno raggiunge lo stato di "non morbido, non duro" associato con i benefici dello *Zheng-Qi*, uno può usare questo *Qi* muovendolo lungo le braccia. In pratica, l'intera energia di tutto il corpo è coinvolta in questo processo. Nulla sotto il cielo può alterare questo, né nessun umano può ottenere l'essenza del *Gong-fu* per mezzo di qualsiasi strada alternativa diversa dall'aderire alla giusta via. Di conseguenza, colui che agisce secondo una strada alternativa non può afferrarmi, ma io posso prenderlo. Il valore intrinseco del *Qi* è nascosto profondamente nella sua posizione centrale, come indicato dal suo nome *Zhong-Qi*. Questo *Qi* è localizzato nel centro degli organi interni e delle strutture corporee e non in posti alternativi o devianti.

*Haoran Zhi-Qi* è molto più difficile da definire, e ha qualità molto affascinanti per i grandi filosofi, come Confucio e Mencio, che si sono sforzati di capire tutto riguardo alle manifestazioni del *Qi* nel mondo temporale. Confucio lo chiamò "Armonia Ultima" mentre Mencio lo chiamò "Indicazione di Energia" per suggerire che esso è l'incarnazione di tutto ciò che è grande, salutare, retto e onesto nel mondo. Io preferisco chiamarlo un "argomento veramente tosto e complicato", lontano com'è dal lato dell'universo che è duro e solido<sup>39</sup>, come opposto all'altra parte che è morbida e debole e contiene *Yuan-Qi*. Anche conosciuto come Armonia Ultima, *Yuan-Qi* è come un riservato e ubbidiente giovinello che ha molto da imparare in questo mondo. Perciò *Haoran Zhi-Qi* è quasi indistinguibile dallo *Zhong-Qi*.

Quando applicato alla boxe Taiji, un praticante deve essere capace di muovere *Haoran Zhi-Qi* indietro e avanti. Dopo essere diventato competente nel rigenerare questa energia attraverso il moto a spirale<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> ndt. aspetto materiale della vita

<sup>40</sup> ndt. Vedi nota 28

egli deve poi coltivare l'auto-limitazione o auto-maestria<sup>41</sup> attraverso la pratica ripetuta così da integrare *Zhong-Qi* nel sangue e nel *Qi*. L'energia trasmessa lungo le arterie è chiamata *Heng-Qi*<sup>42</sup>. Affidandosi completamente su forza e vigore giovanili al posto di sensibilità e buon *Qi* la struttura ne risulterà sconfitta<sup>43</sup>. La maggior parte dei praticanti vogliono sapere come ottenere il potere di vincere, e molti addirittura arrivano a considerare la vittoria come una questione di opportunità e buona fortuna. Questa attitudine quando usata contro abili oppositori generalmente porta alla sconfitta, perfino se il praticante ha una posizione vantaggiosa.

In verità, perfino se sei capace di sconfiggere gli avversari e vincerli fisicamente aderendo alle regole e ai principi della boxe Taiji, tu non puoi impattare la loro mente/cuore. Solo ottenendo il reame dello *Zhong-Qi* puoi avere potere sulle intenzioni del tuo avversario: puoi bloccare le sue avanzate o ritirate e dissolvere il suo intero corpo in una massa debole, come se lui fosse in bilico su un masso arrotondato e vacillante. Così destabilizzato, sarà quindi forzato a riguadagnare il suo equilibrio<sup>44</sup> solamente per cadere, perché troverà che le proprie gambe si rifiuteranno di muoversi. In quell'istante, si convincerà che tutte queste cose gli sono capitate senza il tuo coinvolgimento. Inconsapevole della verità, egli non potrà vedere i propri errori, quindi come potranno essere corretti?

### ***l) Sensazioni e sensibilità***

Il principio (*li*) e il *Qi* si sviluppano attraverso manifestazioni esterne. Le sensazioni umane sono il risultato di complesse relazioni umane e consistono di un distinto gruppo di modelli e schemi che includono pause e transizioni in colori e ritmi.

Nella boxe, il tessuto delle sensazioni umane è riflesso nel principio che quando tu desideri premere giù hai prima da salire, e per salire prima

---

<sup>41</sup> *ndt. gestione dei processi di generazione/dispersione dell'energia*

<sup>42</sup> *nota: energia sovraincrociata*

<sup>43</sup> *ndt. penalizzata*

<sup>44</sup> *ndt. strategia indiretta*

premi giù. Le vivaci e agili qualità della Natura devono esserci anche nel combattimento, altrimenti il combattente Taiji sarà come un blocco di legno non lavorato, un pupazzo senza vita. Un serpente morto sul pavimento provoca una sensazione di compiacimento, ma lo svolazzare di un drago o un'aggraziata tigre ti fanno sbarrare gli occhi, riempire la bocca di impaziente aspettativa, riempire il cuore di smania di imparare eccitanti stili di arti marziali. Devi essere fiducioso, hai la forza e raggiungerai i tuoi obiettivi, anche se torreggiano come una montagna di fronte a te. Il più importante obiettivo della pratica è di sviluppare sensibilità e abilità a rispondere appropriatamente ad ogni forza, perfino di una tigre; e capire quando ritirarsi o avanzare, usando l'energia del tuo opponente senza controllo in tuo favore. Mentre un esponente di arti marziali non può essere senza sensazioni, queste devono rimanere nascoste durante il combattimento per evitare di esporre vulnerabilità.

### ***m) Bellezza***

La bellezza (*Jing*)<sup>45</sup> generata dal movimento spirituale è anche un altro aspetto del moto che ubbidisce ai principi di apertura e chiusura, ricevere e rilasciare, flettersi e raddrizzarsi. Proprio come nella calligrafia e nella pittura, la bellezza del corpo umano viene dalla sua composizione simmetrica - esso ha una cima e una base, una sinistra e una destra, come affermato nella teoria Taiji. Le posture Taiji enfatizzano la necessità di un bilanciamento simmetrico. Questa prospettiva artistica è una tipica idea tramandataci dagli antichi, i quali etichettarono queste proprietà simmetriche sotto il vessillo della bellezza, o più precisamente, scenari di bellezza, paragonandoli alla bellezza della Natura.

In accordo con i principi, la bellezza dei movimenti Taiji non è mai dissociata dalle sensazioni, che supportano così le dottrine. Se la tua mente/cuore non è interessata nel creare bellezza nella pratica marziale, non diventerai mai un buon praticante. Una pratica Taiji senza bellezza non può portare alla maestria. Quindi, la domanda è come migliorare la bellezza per divenire un buon praticante? Primo, uno deve rispettare ed

---

<sup>45</sup> *nota: qui significa 'estetica'*

osservare gli ordini, aderendo assiduamente alle regole e alle tradizioni stabilite. Col tempo, le regole si trasformano ed in ultimo scompaiono per rivelare il puro spirito. Dalla mia esperienza, la dissoluzione finale delle regole che rivela il puro spirito può essere paragonata a fiori celestiali che cadono dai cieli in modo imprevedibile e casuale. Similmente, la rivelazione del puro spirito può essere paragonata a colpire una tavola o fare un suono od un gesto di meraviglia, che sono potenti manifestazioni esteriori dello spirito interiore.

In Natura, esso assomiglia alla fresca brezza di primavera che spazza attraverso una nebbiosa terra, fiori di salice che pendono con orgoglio, i brillanti picchi di montagne, il ribollire dei meandri dei ruscelli o lo sguardo di uno straniero ad una svolta di uno stretto sentiero. Osservando queste istanze di bellezze naturali, il tuo cuore è ispirato a comporre un poema, essendo ricolmo di uno spirito pieno di gioia e di bellezza senza limiti, la stessa bellezza che puoi contemplare attraverso la pratica marziale.

#### **n) Potere Spirituale**

La manifestazione esteriore dello spirito viene dallo sviluppo dell'essenza *Jing* e dal *Qi* e pertanto rischia facilmente di essere danneggiato. Tra cielo e terra, tutte le miriadi di cose sono dotate di autosufficienza spirituale.

Per gli umani, la connessione e la mutua influenza degli organi interni e delle strutture corporee si manifesta verso l'esterno attraverso parti esterne del corpo. Ad ogni modo, lo spirito manifesta se stesso attraverso alcuni organi e parti del corpo, come il cuore, mani, e occhi, e la sua assenza da questi organi denota morte. In verità, se una persona è viva o no può facilmente essere determinato dalla condizione spirituale dei suoi occhi.

Di conseguenza, quando si pratica la boxe, i tuoi occhi non dovrebbero esprimere qualsiasi emozione di rabbia ma semplicemente seguire i movimenti della mano guida. In "il Pigro Sostiene il vestito al fianco (*Lan Zha Yi*)", gli occhi seguono la mano destra, concentrandosi sul dito

medio. Quando la mano sale a livello della testa, guarda dritto di fronte e al dito medio, che è fisso al livello dell'occhio per focalizzare l'energia della testa. La mano bisognerebbe che non salisse al di sopra del livello della fronte, e l'intero spirito del corpo bisogna che si concentri sulla posizione finale di questo movimento. Ne consegue che, *Lan Zha Yi*, è la forma dove la parte superiore ed inferiore del corpo sono connesse attraverso una completa concentrazione spirituale.

Mentre si esegue "Frusta Semplice (*Dan Bian*)", mantieni il fuoco dello sguardo sulla mano sinistra che muove lentamente verso sinistra e in alto dal lato basso e a destra in un largo semicerchio di fronte al corpo. Alla fine del movimento, ci si focalizza sul dito medio della mano sinistra. L'intero movimento dovrebbe essere eseguito lentamente e delicatamente.

In "Scagliare il corpo di lato (*Pi Shen Chui*)", focalizza gli occhi sull'alluce del piede dietro, mentre in "Il pugno alla base del gomito (*Zhou Di Kan Quan*)" e " Piccola presa e spinta (*Xiao Qin Na*)" la focalizzazione è sul pugno che si trova sotto il gomito. Quando esegui "Passo obliquo con torsione del busto (*Xie Xing Ao-bu*)", tieni gli occhi sulla mano destra mentre si muove avanti. In "Abbracciare la testa e spingere la montagna (*Bao Tou Tui Shan*)" focalizza i tuoi occhi sulla mano destra che sta guidando mentre entrambe le mani si muovono in avanti. In "Pugno verso l'inguine (*Zhi Dang Chui*)", tieni gli occhi focalizzati sul pugno verso il basso; mentre in "Indietreggiare di un passo cavalcando la tigre (*Xia-bu Kua Hu*)", guarda dritto avanti. In "Nascondere la mano e colpire con il pugno (*Yan Shou Chui*)" concentra la tua attenzione sul pugno avanti; e in " Ruotare e colpire (*Hui Shou Chui*)", sii attento tutto intorno a te, tenendo lo sguardo ad ogni angolo, sopra e sotto.

Attraverso gli occhi, mantieni il contatto con il soggetto della tua attenzione ad un livello spirituale. In realtà, le sopramenzionate dottrine e regole sono abbastanza spirituali in se stesse, e la pura consapevolezza (*yi*) si associa naturalmente con quei praticanti che hanno stabilizzato queste dottrine nella pratica. Il potere e l'autorità di un grande comandante bisogna che si rifletta nella brillantezza dei suoi occhi, la

sua visione penetra le quattro direzioni cardinali, lasciando traccia del suo spirito tutto intorno. Infatti, la pratica delle arti marziali è usata per creare un'atmosfera spirituale in luoghi dove questa è carente. In altre parole, al posto di Nullità, il luogo diviene “ qualcosa”, riempito con sostanza spirituale. Dove c'è una manifestazione miracolosa dello spirito, le sostanze *Yin* e *Yang* si sviluppano naturalmente. Una volta che la tua pratica marziale raggiunge questo livello, entri nel reame dell'arte, dove moto e immobilità, movimenti lenti e veloci, sono eseguiti fluidamente in accordo con la mente/cuore. Quale fastidiosa ed impura cosa ti può toccare, quando la tua condizione spirituale ti protegge così completamente?

#### *o) Trasformazione della forza fisica in potere spirituale*

La trasformazione comporta cambiamenti della pratica raggiunta e una rottura delle regole. In un certo senso, ci sono due reami di trasformazione: creatività e apoteosi<sup>46</sup>. Il primo accade all'inizio, mentre quest'ultimo denota la fine. Quelli che sono in accordo con l'apoteosi anche all'età dei 70 continuano a seguire la mente, non separandosi mai dalle regole. Una volta che maturi nella tua abilità marziale e trascendi le forme visibili, cominci ad essere come lo Spirito del Drago, trasformando incessantemente in ricerca il tuo proprio modo di sviluppo, libero da ogni schema, stili, scuole e predecessori, per creare una via che è il vero prodotto della propria personale spiritualità. L'essenza del Taiji emerge inesplicabilmente, senza traccia, senza inizio o fine, solo vivide movenze, ma rimanendo paradossalmente ferma. Sebbene la boxe Taiji è chiamata piccolo sentiero, questo “ piccolo” deve essere trattato come una grande cosa. Le parole sono inadeguate per descrivere questi grandi cambiamenti.

---

<sup>46</sup> *ndt. estasi, contemplazione*

## **Appendice 1: possibile biografia \***

### *Chen Xin (1849-1929)*

Soprannominato Chen Pinsan, questo teorico dello stile Chen (*Chenjia*), è il figlio minore di Chen Youheng. Era di piccola taglia ma molto abile nell'arte del Taijiquan, si dice che si allenasse per tutta la giornata. Amava misurarsi e azzuffarsi con i miliziani del comune.

Suo padre lo spingeva a studiare affinché egli potesse riorganizzare la teoria e la pratica del Taijiquan, in modo da poter redigere la prima opera sull'arte di famiglia.

Egli è dunque l'autore del : “Il canone illustrato del Taijiquan della famiglia Chen” (*Chenshi Taijiquan Tushu*) che scrisse tra il 1908 e il 1919. In più, Chen Xin ha aggiunto all'inizio di questo libro, alcuni corti trattati di sua mano e di quella di Chen Changxin. Il manoscritto composto di quattro parti, fu ricopiato in quattro esemplari.

Grazie a Chen Ziming e a Tang Hao (1897-1959), quest'opera fu acquistata nel 1931 per 700  *yuan*, dal direttore della Scuola di Wushu dell'Henan e pubblicato a Kaifeng nel 1933 in quattro tomi. Questo libro, spesso ripubblicato, è un punto di riferimento, benché ometta di proposito numerosi punti e benché sia volontariamente oscuro e ambiguo.

Chen Xin è morto senza figli, e affidò uno dei quattro esemplari del suo manoscritto a Chen Chunyuan, suo nipote, con il messaggio di bruciarlo se lui o i suoi figli non lo volessero più! Nel 1930, durante i loro viaggi di ricerca a Chenjagou, Chen Ziming e Tang Hao trovarono questo messaggio.

La tomba di Chen Xin non poté essere eretta dalla sua famiglia che nel 1933, grazie all'aiuto dei diritti d'autore di questo libro.

\* Questo testo è tratto dal bel libro

“Taiji Quan, Antica Arte Marziale della Famiglia Chen”;

Autori: Thomas Dufresne & Jacques Nguyen;

Edizioni : Budostore, Parigi. Lingua : Francese

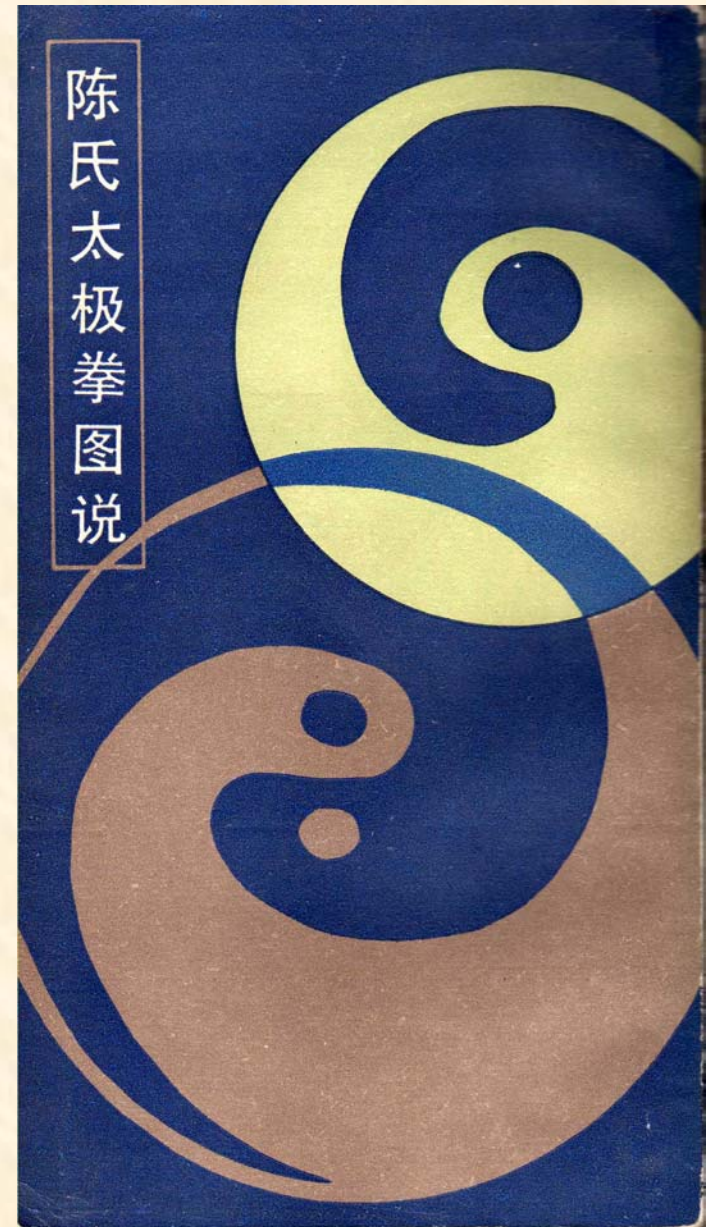
*Grazie*

*Ringrazio di cuore il mio Shifu GM° Chen Xiaowang  
i suoi allievi di Russia che l'hanno realizzata e che, espressamente,  
hanno incoraggiato e autorizzato questo mio lavoro.*



*Il Dao di cui si può parlare non é il vero Dao*

*Ringrazio inoltre tutti coloro che mi hanno incoraggiato e  
aiutato nella traduzione, nella correzione delle bozze e nella stesura.*



*Copertina del testo originale cinese.  
Prima edizione 1933, ristampa del 1986*