杨澄浦太极拳说十要

La Teoria sul Taijiquan di Yang Chengfu: i dieci Principi essenziali

Yang Chengfu, trascrizione di Chen Weiming

Traduzione inglese dal cinese e commento di Lee Fife

Traduzione italiana dall'inglese di Andrea Ilari

Copyright su traduzione e commento (c) 2013 - 2017 Lee Fife.

È possibile riutilizzare il contenuto a patto che sia attribuito a me (Lee Fife) e che il lavoro risultante sia a sua volta riutilizzabile.

Questo lavoro è pubblicato secondo la licenza internazionale Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0. Per vedere una copia della licenza visitare http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Introduzione

Le liste di Principi per la pratica del taijiquan sono fra i formati più comuni usati per comunicare la teoria del taijiquan. Ben Lo creò i propri cinque principi; Zheng Manqing (Cheng Manching) registrò diverse liste di punti importanti nei propri scritti, che andavano da sei a dodici e più principi; la prima scuola che ho frequentato, la scuola di Y.C. Chang nella Bay Area aveva un certo numero di liste diverse, fra le quali una con più di venti punti.

Questa lista di dieci principi è attribuita a Yang Chengfu e trascritta da Chen Weiming, da istruzioni verbali di Chengfu. I dieci punti riassumono gli aspetti essenziali del taijiquan. Ogni principio consiste di una breve frase facilmente memorizzabile seguita da uno o più paragrafi di spiegazione. I dieci punti sono:

1. Xu Ling Ding Jin
2. Contieni il petto, solleva la schiena
3. Song Yao
4. Separare il vuoto e il pieno
5. Affonda le spalle, fai cadere i gomiti
6. Usa Yi, non usare Li
7. L'alto e il basso si seguono reciprocamente
8. L'interno e l'esterno sono armonizzati reciprocamente
9. Reciprocamente collegati senza interruzioni
10. Muovi il centro, cerca l'immobilità

I punti erano pensati per essere memorizzati e potevano anche essere recitati, o cantati. Ben Lo ci ha raccontato un episodio riguardo una sua visita alla scuola di Taiwan Shi Zhong (Shr Jung) di Zheng Manqing, durante la quale aveva chiesto agli allievi di elencare i 10 punti essenziali. Dopo che gli allievi dichiararono di non essere in grado di farlo, Ben si rifiutò di far loro lezione, e andò via. Alcuni di questi punti appaiono in altre parti degli scritti della famiglia Yang; altri compaiono solo qui. Nell'insieme potrebbero essere insegnamenti tradizionali tramandati fino a Yang Chengfu o essere una sintesi creata da Chengfu stesso.

Questa raccolta di "punti essenziali" appare nel lavoro di Chen Weiming: lui li descrive come insegnamenti orali di Chengfu e descrive sé stesso come semplice trascrittore dell'insegnamento di Chengfu. Chen Weiming fece la stessa cosa altre volte, ad esempio nel suo *Da Wen* (Domande e Risposte) dove trascrive sessioni di domande e risposte fra Chengfu e i suoi studenti. In entrambi i casi, sembra probabile che Chen come minimo eseguì un lavoro di rielaborazione e di editing delle lezioni di Chengfu, e sembra altresì probabile che parte del contenuto sia effettivamente stato creato da Chen. Per esempio, nel punto numero 6, "*Usa Yi e non Li*", la prima e l'ultima parte della discussione assomiglia molto all'altro testo, citando i classici e unendo l'abilità di usare la consapevolezza invece che la forza. In seguito, il commento introduce la nuova metafora dei canali di irrigazione e argomenta che gli *jingluo* (i meridiani dell'agopuntura) sono simili ai canali usati per l'irrigazione. Questa analogia è elaborata in grande dettaglio e sospetto debba molto alla mano di Chen Weiming.

I punti stessi possono essere stati creati o raccolti da Chengfu, rappresentando una sintesi degli insegnamenti della famiglia e della sua esperienza. Alcuni di essi sono citazioni da insegnamenti più antichi: ad esempio il primo punto, *Xu Ling Ding Jin*, è una citazione dal *Taijiquan Jing* nei Classici. È probabile che altri siano insegnamenti orali tramandati nella famiglia. E Chengfu stesso potrebbe essere il creatore di alcuni dei punti.

I punti possono essere divisi in due gruppi di cinque ciascuno. I primi cinque hanno a che fare principalmente con il praticante e il suo corpo, analizzando la posizione della testa, la forma del torace e della schiena, come usare le spalle e i gomiti, eccetera. Gli altri cinque sono più esoterici e analizzano la relazione fra il praticante e il resto del mondo, compresi gli avversari. Gli argomenti del secondo insieme hanno a che fare con l'unione di interno ed esterno, dell'uso della calma e della tranquillità per controllare il movimento, eccetera.

Questi punti sono stati tradotti molte volte. Sono stati uno dei primi frammenti della letteratura del taijiquan che ho tentato di tradurre. Nel rivedere ora questi punti, mi sono scoperto a stupirmi per la profondità delle allusioni e dei riferimenti al pensiero e alla filosofia Cinese nella discussione di Chengfu. E mi sono trovato a rivedere parti della mia pratica, basandomi sui punti e sulla mia crescente capacità di comprenderli.

Offro questa nuova traduzione non perché io ritenga che le attuali traduzioni siano in qualche modo errate o fallaci, ma piuttosto per tentare di esporre il gergo profondo e la terminologia usati nella teoria del taijiquan, e per esplorare alcune delle connessioni ai Classici del Taijiquan e ad altri scritti della famiglia Yang. Spero che i miei amici praticanti possano trovarla utile.

一。虚灵顶劲

1: Xu Ling Ding Jin

顶劲者，头容正直，
神贯于顶也。

Ding Jin (*jin* alla sommità della testa) significa
Che la testa è tenuta eretta e verticale
E lo shen è condotto alla sommità.

不可用力，
用力则项强，
气血不能流通，
须有虚灵自然之意。

Non devi usare la forza (applicare *li*).
Se usi la forza, allora il retro del collo sarà rigido
E il *qi* e il sangue non potranno circolare.
Devi avere una *yi* di *xuling* e una naturale facilità (*ziran*).

非有虚灵顶劲，
则精神不能提起也。

Se non hai *xu ling ding jin*,
Allora non potrai rinforzare lo spirito di vitalità (*jingshen*).

Discussione

La frase *xu ling ding jin* è un perfetto esempio delle difficoltà di traduzione di questi testi sul taijiquan in Inglese. Frasi di quattro ideogrammi come questa sono un modo comune di esprimere il pensiero Cinese, in particolare nella forma di *chengyou* o idiomi classici.

Comprendere un *chengyou* significa non solo comprendere le parole della lingua, ma anche comprendere il substrato culturale e le referenze della lingua. *Xu ling ding jin* non è un *chengyou* classico ma è strutturato e posizionato come se lo fosse.

Traducendo letteralmente, *xu ling ding jin* non ha in effetti molto senso: “inconsistente - numinoso - sommità della testa - energia” non è granché chiaro né comunica un significato preciso.

Xu ling ding jin è una citazione dal *Taijiquan Lun*, il trattato attribuito a Wang Zongyue, il leggendario "creatore" del taijiquan, più probabilmente scritto da uno dei fratelli Wu all'inizio del 1800. I fratelli Wu ebbero una relazione complessa con Yang Luchan, fondatore dello stile Yang del taijiquan, essendo alternativamente suoi mecenati e studenti, per poi metterlo da parte nella loro versione dei Classici, menzionandolo solo come "un certo Yang". Come spesso avviene per i letterati cinesi, qualunque testo possano aver prodotto è attribuito ad autorità antiche.

La comparsa di citazioni come *xu ling ding jin* nei punti essenziali di Chengfu e nei commenti è legata alla storia e provenienza poco chiare del taijiquan stile Yang. Si dice che Yang Luchan abbia imparato la propria

arte nel villaggio Chen. Però le pratiche odierne del taijiquan Yang e dello stile Chen sono molto differenti. Yang Luchan può essere stato un grande inventore capace di grande sintesi, può aver imparato nel villaggio Chen un'arte in qualche misura differente dallo stile Chen moderno, o potrebbe aver imparato altrove. I fratelli Wu risultano come autori o trascrittori dei testi oggi noti come i Classici del Taijiquan, presumibilmente basandosi sugli insegnamenti ricevuti da Yang Luchan. Considerando come in seguito si siano allontanati da Yang Luchan, è interessante trovare i loro scritti referenziati e ripetuti da Yang Chengfu. Chengfu stava ripetendo insegnamenti familiari tramandati da suo nonno e semplicemente trascritti dai fratelli Wu? Stava riferendosi ai classici trascritti o creati dai Wu nonostante la mancanza di rispetto nei confronti di suo nonno, chiamato semplicemente "un certo Yang"?

Per arrivare a comprendere *xu ling ding jin*, possiamo iniziare ad analizzare la frase ideogramma per ideogramma: *xu* 虚 sta per vuoto, incorporeo, vacuo. Porta con sé riferimenti alla nozione Taoista della realtà fondamentale prima della manifestazione. (Vedi più avanti, al punto 4 "Separare il pieno dal vuoto" per approfondimenti su *xu* e *shi*). *Ling* 灵 sta per numinoso, intelligente, misterioso, spirito, fata. *Ding* 顶 è la "corona", la parte superiore della testa. E *jin* 劲 è l'energia interna, raffinata, che distingue il taijiquan dalle arti marziali esterne. Da qui la possibile lettura "inconsistente - numinoso - sommità della testa - energia"

A complicare la situazione c'è la variazione testuale della frase in diverse fonti Cinesi del *Taijiquan Lun.* A volte al posto di *ling* 灵, in qualche fonte troviamo *ling* 领, condurre / guidare / collo / colletto. Si noti che questa variazione compare solo nel *Lun*; tutte le versioni dei *Punti Essenziali* di Chengfu che conosco usano il primo *ling* (numinoso). Sospetto che, considerando l'importanza della frase *xu ling* in altre fonti, questa variazione rappresenti una corruzione testuale. In ogni caso, la seconda versione di *ling* suggerisce traduzioni come "collo vuoto, energia alla sommità" o "in maniera incorporea condurre l'energia *jin* alla sommità del capo"

Louis Swaim nella sua traduzione dei Classici del Taijiquan ha scritto una lunga analisi della frase in esame, e sono in debito con lui per aver dato il via alle mie esplorazioni. Swaim cataloga una lunga serie di traduzioni della frase. Ne ho aggiunte alcune altre da altre fonti. Le traduzioni comprendono:

- Senza sforzo, il *ch'in* (*jin*) raggiunge la sommità del capo (Ben Lo e collaboratori)
- Un'energia intangibile e vitale eleva la sommità del capo (Louis Swaim)
- Lo spirito vitale raggiunge la sommità del capo (Robert Smith)
- L'energia alla sommità del capo deve essere leggera e sensibile (Doug Wile)
- Aprire l'energia alla sommità del capo (ancora Doug Wile)
- Svuotare l'energia superiore della destrezza (Guttman)
- Lo spirito, o *shen*, giunge alla sommità del capo (Jou Tsung Hwa)
- La colonna e la testa sono tenute diritte dalla forza, che è guidata dalla mente (T. Y. Pang)
- Vuoto e vivace *jin* alla sommità del capo (Barbara Davis)
- La mente dovrebbe essere leggera e spaziosa, con la qualità dell'attenzione continua, così che lo spirito possa elevarsi e l'energia interna emani attraverso la sommità del capo. (Wolfe Lowenthal)
- Vuoto, vivace, che spinge in alto, ed energetico (Jerry Karin)
- Svuota il collo; eleva lo spirito (Sam Masich)
- *Jin* incorporeo per spingere la corona in alto (Yang Jwing-Ming)

Si osservi che diverse di queste traduzioni sostituiscono *shen*, spirito, per *ling*.

Diversi cercano di leggere *ling* in entrambi i modi, scegliendo la nozione della agilità e vivacità mentale insieme all'idea di sollevare o guidare. Alcuni fondamentalmente riscrivono il detto, tentando di

interpretarlo e spiegarlo, spesso includendo nozioni dai commenti successivi includendole nel principio stesso.

Ho scelto semplicemente di lasciare la frase non tradotta, cercando invece di investigare i termini in essa. Questi termini espongono un ricco contesto di idee teoriche e filosofiche, con implicazioni specifiche per la pratica.

Nel *Taijiquan Lun* (il Trattato sul Taijiquan), la frase appare come parte di una sequenza di istruzioni:

> 虛領頂劲。氣沈丹田。
>
> *Xu ling ding jin*. Il Qi affonda nel *dantian*.

Queste due frasi formano una coppia di opposti, da un punto di vista della direzione: qualcosa si muove verso l'alto, il *qi* affonda nel *dantian*. La coppia di istruzione è seguita da:

> 不偏不倚。忽隱忽現
>
> Non inclinarti, non piegarti; improvvisamente nascosto, improvvisamente appare.

Se prese insieme, queste istruzioni possono essere interpretate per descrivere sia un asse verticale (xu ling in alto, qi che affonda in basso) che un asse orizzontale (inclinarsi e piegarsi possono indicare una flessione laterale, da un lato all'altro, oppure frontale, in aventi e indietro). Il risultato del seguire queste istruzioni è l'abilità del "comparire improvvisamente e improvvisamente scomparire".

Ling è un termine con diverse stratificazioni di significato nella teoria del taijiquan, e nella filosofia e religione Cinese. All'interno della teoria del taijiquan è spesso associata alla leggerezza, 轻 *qing* in *qing ling*. Per esempio, questa coppia compare nelle prime righe del *Taijiquan Jing*, attribuito a Zhang Sanfeng:

> 一舉動周身俱要輕靈,
>
> 尤須貫串
>
> In ogni movimento, il corpo intero deve essere *qing ling* (leggero e agile)
>
> E soprattutto muoversi come un tutt'uno.

Mi è stato insegnato che in *qing ling*, *qing* si riferisce alla leggerezza e agilità del corpo mentre *ling* si riferisce alla leggerezza e agilità mentale.

Nel linguaggio comune, *ling* può significare intelligente, meraviglioso o abile. Fa anche riferimento a spiriti, fantasmi, o anime, e nei testi del Buddismo Cinese è utilizzato per rappresentare il termine sanscrito *preta* (Muller, DDB). Nella religione popolare *ling* possono essere fate o spiriti del bosco.

Nel taoismo *ling* riferisce al dominio del numinoso. Una delle prime correnti del Taoismo è stata *Lingbao*, Tesoro Numinoso. *Bao* sono gli oggetti tangibili come le spade o i medaglioni di giada nei quali è stata riversata l'energia divina. Nelle epoche antiche, il possesso di tali tesori era un simbolo regale di comprensione della Legge del Cielo. Miller descrive *Lingbao* come:

> Su un piano cosmico, *ling* e *bao* indicavano il Cielo e la Terra, rispettivamente, la cui unione era essenziale per la vita umana. In alcuni casi gli esseri umani stessi potevano essere un ricettacolo per la divinità. Nel *Chuci* (Canzoni di Chu), per esempio, il termine *lingbao* era il nome di una sacerdotessa durante la possessione divina. Maghi che lavoravano con gli esorcisti di corte per cacciare demoni e spiriti erano allo stesso modo indicati come *lingbao*. Nei riti funerari, il rappresentante del morto era il *bao*, o ricettacolo nel quale lo spirito (*ling*, *hun*, o *shen*) del defunto discendeva per il rituale (ET, pp 661 sgg).

La frase *xu ling* compare anche in fonti Neo-Confuciane. I Neo-Confuciani rivitalizzarono e reinterpretarono gli insegnamenti confuciani nell'undicesimo e nel dodicesimo secolo, e il loro lavoro formò la base del pensiero e del governo ufficiale Cinese fino alla fine dell'Era Imperiale. L'eminente studioso Zhu Xi (1130-1200) produsse le edizioni ufficiali dei lavori di Confucio e fece in modo che le opere *Da Xue* (Il Grande Studio) e *Zhongyong* (Il Giusto Mezzo, più letteralmente "L'Applicazione del centro") fossero riconosciute come due dei quattro testi confuciani principali, invece che semplici testi raccolti nel *Liji* (Libro dei Riti). Questi testi, nell'interpretazione Neo-Confuciana, diventarono la fondazione dell'educazione erudita come quella ricevuta dai fratelli Wu, i probabili autori o almeno redattori dei Classici del Taijiquan.

L'importanza data a *xu ling* negli scritti Neo-Confuciani è la ragione per la quale io credo che la versione che usa *ling* 领 (condurre, guidare, collo, colletto) sia una corruzione testuale. Wu stava quasi certamente referenziando il pensiero Neo-Confuciano nella frase *xu ling ding jin*, e non avrebbe confuso un *ling* per l'altro.

Joseph Adler collega *xu ling*, come parte della frase *xuling zhijue* 虚灵知覺, all'idea che le più elevate forme di *qi* hanno una capacità innata verso la consapevolezza pura e non distorta e che la nostra coscienza, specialmente quando opera in accordo con l'ordine della natura o con i modelli e principi morali dell'universo, deriva dalla consapevolezza non condizionata che è una proprietà naturale del *qi* più raffinato. Adler cita Huang Gan, studente di Xhu Zi, dicendo:

> La biologia umana [lett. la vita umana] è semplicemente *jing* (essenza vitale) e *qi*. Cosa forma i capelli, le ossa, la carne e il sangue è *jing*. Cosa forma il respiro, il freddo e il caldo è *qi*. Ma gli esseri umani sono la più numinosa (*ling*) fra le miriadi di cose; non sono alberi e rocce. Perciò il loro *jing* e il loro *qi* sono pieni di spirito (*shen*).
>
> Lo *Yijing* [*I Ching*] dice, "*Jing* e *qi* formano le cose." "*Jing*" significa essenza vitale e sangue; "*qi*" significa calore e vapore… L'essenza vitale e il sangue, il calore e il vapore hanno in sé consapevolezza pura e numinosa (*xuling zhijue*).

Adler prosegue aggiungendo: "La consapevolezza pura e numinosa (*xuling zhijue*) è perciò caratteristica propria del *qi*, almeno nelle sue forme più raffinate, ed è intrinsecamente morale." E infine, Adler cita il commento di Xhu Zi sullo *Zhongyong* che distingue fra una mente piccola la "mente umana", e una mente più grande intrinseca, "la mente morale", specificando però che ad un livello puro e fondamentale non ci sono distinzioni:

> La consapevolezza pura, numinosa (*xuling zhijue*, o la coscienza fondamentale che soggiace a tutte le menti) è semplicemente una. C'è comunque una differenza fra la mente umana e la mente morale: una sorge dalla unicità del *qi* tangibile, e l'altra nasce nella correttezza della dotazione della natura umana… A nessuna persona manca questa forma tangibile, e quindi a prescindere da quanto saggio sia, nessuno può essere senza la mente umana. E a nessuno manca questa natura umana, per cui a prescindere da quanto sia ottuso a nessuno manca la mente morale…
>
> "Raffinamento" significa riflettere sulle differenze fra le due e non confonderle. "Determinazione" significa proteggere la correttezza della mente originale e non staccarsi da essa. Se uno gestisce in questo modo i propri affari, senza la minima interruzione, questo certamente produrrà che la mente morale sarà sempre padrona del sé, e la mente umana ascolterà sempre le sue direttive [cioè per fare cosa è giusto].

Infine, il termine *xuling* appare diverse volte nel testo attribuito a Yang Banhou[1], *Taiji Fa Shuo* (Spiegazione della teoria del *Taiji*), conosciuto anche come "i 40 capitoli". Questo testo mostra anche una piuttosto notevole miscela fra istruzioni marziali pratiche, alchimia interna taoista, e teoria neoconfuciana.

Il termine *xuling* compare per la prima volta nel capitolo 17, *Spiegazione del Percorso Inverso nel Taiji*. Il percorso inverso (*diandao*) è un chiaro riferimento all'alchimia interna e al processo di inversione del percorso dell'acqua per raffinare l'energia e ritornare alla purezza originaria abilitando un processo di raffinamento interno che procede verso l'alto nella parte posteriore e verso il basso nella parte anteriore. L'attivazione di questo percorso inverso è a volte chiamato "circolazione microcosmica" o "piccolo circuito celeste". Il percorso che sale sulla spina dorsale è noto come "percorso del fuoco" e il percorso che scende anteriormente è detto "percorso dell'acqua". (Per approfondimenti, si veda la mia traduzione dell'*Undicesimo Trattato* di Zheng Manqing).

Questo capitolo inizia con una lista di coppie di opposti a illustrare la polarità yin yang, e poi costruisce un chiaro riferimento alla natura alchemica del percorso inverso nella prima riga del commento, dicendo:

> 盖顛倒之理水火二字
>
> Il principio dell'eccellente percorso inverso sta nelle due parole acqua e fuoco.

Il testo poi descrive i benefici dell'utilizzare yin-yang per allinearsi con il Cielo e la Terra. Come risultato della formazione di una tripla unità che coinvolge la persona e il Cielo e la Terra,

> 人身生成一小天地者
>
> 天也性也地也命也
>
> 人也虚靈也神也
>
> Il corpo della persona produce un piccolo cielo-terra (la circolazione microcosmica)
>
> Quella persona ha una natura che incarna il Cielo,
>
> Una vita che incarna la Terra,
>
> E uno spirito (shen) che incarna xuling.

Nel capitolo 22, Spiegazione della Leggerezza (Qing) e della Pesantezza del Taiji, del Galleggiare e Affondare, dopo aver descritto i benefici e pericoli delle varie combinazioni della singola e doppia leggerezza, della pesantezza, del galleggiare e affondare (cioè il male del doppio peso), il testo continua:

> 虚靈不昧
>
> 能致於外氣之清明
>
> 流行乎肢體也
>
> Se la tua consapevolezza è pura, numinosa e non oscurata
>
> (letteralmente; se *xuling* non scuro/nascosto)
>
> Allora puoi rendere il *wei-qi* (qi esterno che fluttua sulla superficie del corpo proteggendolo) limpido e luminoso,
>
> E farlo circolare in tutto il corpo (attraverso tutti gli arti e il torso)

[1] Banhou era uno zio di Chengfu, e il più anziano dei figli di Yang Luchan.

Finalmente, in un testo aggiunto come supplemento o appendice intitolato L'Eredità di Zhang Sanfeng[2] troviamo un poema fatto di sei righe, ognuna di cinque ideogrammi, attribuito a Zhan Sanfeng, che di nuovo allude a pratiche di alchimia interiore:

延年藥在身

元善從復始

虛靈能德明

理令氣形具

萬載咏長春

心兮誠真跡

La medicina (*yao*) per estendere la vita è dentro il corpo

L'eccellenza originale risulta dal ritorno all'origine primordiale

Xuling rende possible *de ming* (luminosa virtù)

La legge naturale fa in modo che il qi e il corpo diventino il tuo strumento

Canta "eterna primavera" diecimila volte

E allora lo *xin* diventerà sincero (cheng) e autentico!

Considerando tutto questo, trovo impossibile dare una traduzione semplice per xu ling ding jin, ma è chiaramente importante coordinare energia e potenza per creare una condizione alla sommità del capo che sia inconsistente, non solida, che esprima energia spirituale e numinosità, e renda possibile la chiarezza della consapevolezza.

Note addizionali

- "*Lo Spirito (shen) è condotto alla sommità del capo*" e "*eleva lo spirito di vitalità (jing shen)*": lo spirito *Shen* si distingue da *ling*, a volte anch'esso tradotto come spirito. Alcune traduzioni per *xu ling ding jin* elencate all'inizio sembra che interpretino basandosi sul testo e sostituiscano *shen* e *jing shen* nel testo tradotto. *Jingshen* che io tendo a tradurre come un composto "spirito vitale" può essere anche tradotto separatamente come "essenza vitale" e "spirito". Nella teoria dell'alchimia interiore, *jing* è una delle tre essenze che la pratica raffina: *jing* in *qi*, in *shen*.
- "*Devi possedere lo yi di xuling e ziran*": abbiamo discusso in dettaglio *xuling*. *Ziran* è un termine taoista che descrive l'agire con naturale facilità, secondo il Dao, "seguendo il flusso". Letteralmente *ziran* è "auto-correttezza".

[2] Wile conta questo come il 38esimo di 40 capitoli. Il manoscritto originale, scansionato da Brennan, lo mostra come sesto supplemento.

二。含胸拔背

2: Contieni il petto, solleva la schiena

含胸者，胸略内涵，
使气沉丹田也。

Contenere il petto significa trattenerlo leggermente verso l'interno.
Questo permette di affondare il *qi* nel *dantian*.

胸忌挺出，
挺出则气拥胸际，
上重下轻，
脚跟易于浮起。

Evita di spingere rigidamente il petto in fuori.
Se spingi il petto in fuori, il *qi* resterà bloccato nel torace.
Sarai pesante sopra e leggero sotto,
E i talloni si solleveranno facilmente.

拔背者，气贴于背也，
能含胸则自能拔背，
能拔背则能力由脊发，
所向无敌也。

Sollevare la schiena significa far aderire il qi alla schiena.
Con la capacità di "contenere il torace", naturalmente raggiungerai la capacità di "sollevare la schiena"
Con la capacità di "sollevare la schiena", guadagnerai la capacità di *fa* (emettere) dalla colonna.
E così sarai sempre vittorioso (in qualunque posto, nessun avversario).

Discussione

I prossimi punti descrivono dettagli concreti della posizione del corpo, e del suo uso. I commenti registrati per ciascuno sono relativamente chiari e diretti, in contrasto con i punti più esoterici del secondo gruppo di cinque.

Questa istruzione particolare è oggetto di dispute continue da parte dei praticanti: per alcuni contenere il petto e sollevare la schiena significa che il torace è decisamente affondato e la schiena curvata in fuori. Per esempio, c'è un famoso video (https://www.youtube.com/watch?v=Bze07WyY0C0) del figlio più vecchio di Yang Chengfu, Yang Shouzhong (in cantonese Yang Sau Chung) che lo riprende mentre esegue la forma quasi piegato su sé stesso.

Altre interpretazioni di questo punto indicano un contenimento più sottile del petto, che porta ad un sollevamento della schiena senza una vera curva. A noi è stato insegnato solo di lasciar cadere il torace, con il sollevamento della schiena come risultato di questo affondamento, e non piuttosto di qualcosa da fare esplicitamente. Per riuscire a sollevare la schiena e permettere a *qi* e *yi* di avvitarsi dalla base della colonna fino alla sommità del capo, i Tre Cancelli della schiena (*weilu* alla base della colonna, *jiaji* fra le scapole e *yuchen* o cuscino di giada nel collo) devono essere aperti.

È in certa misura sorprendente che i Dieci Punti Essenziali di Yang Chengfu non includono la norma di "affondare il *qi* nel *dantian*". Questo punto però discute dell'importanza di contenere il petto per permettere al *qi* di affondare, e di come qualunque rigidità, trattenimento o sporgenza del petto impedirà questo affondare del *qi*.

Al termine di questa sezione, Chengfu usa la struttura classica del sillogismo cinese: Da A, B. Da B, C. Da C, D e così via. Questa struttura compare spesso negli scritti neoconfuciani ed è presente in diverse fra le formule orali ricevute. In questo caso, il sillogismo spiega contieni il petto, solleva la schiena, e le capacità di *fajin*. Dal contenere il petto, ottieni il sollevarsi della schiena. Dal sollevarsi della schiena, ottieni l'abilità di *fajin*. Con l'abilità di *fajin*, sarai sempre vittorioso.

Questi sillogismi si intende che siano interpretabili in entrambe le direzioni, in avanti e indietro. Percorrendo la catena in avanti il sillogismo presenta un ordine verso il progresso e lo sviluppo: prima, lavora sul contenere il torace. Questo permette il lavoro sul sollevare la schiena. E infine puoi lavorare sull'emissione dalla colonna, che ti renderà sempre vittorioso. Ugualmente importante è il percorrere la catena all'inverso: se non sei vittorioso, deve essere perché ti mancano abilità nell'emissione (*fa*). Se non riesci a emettere l'energia, è perché non stai sollevando la schiena. Se non puoi sollevare la schiena, è perché non stai contenendo il torace. Perciò, inizia dal contenere il torace.

Note specifiche:

- *Contieni il petto* (含胸): 含 (*han*) + spesso tradotto con "affonda" (affonda il petto, innalza la schiena). Ma significa contieni, trattieni nella tua bocca (come una pastiglia), cullare, accarezzare. C'è una storia che mi piace di un maestro che per spiegare "contieni il petto" (*han xiong*) riempì la bocca d'acqua fino a gonfiare le guance, e poi piegandosi e scuotendo l'acqua avanti e indietro nella sua bocca.
- *Solleva la schiena* (拔背): 拔 (*ba*) significa alzare o sollevare. È usato in frasi come "estrai le erbacce", "tira fuori (estrai) un dente", "estrai una spada", e "estrai il fumo da un camino". Implica un diretto alzare o sollevare. (Nota: la mia copia cinese originale di questo testo ha un errore notevole, sostituendo 拨 (*bo*, aggiustare, colpire, dirigere) per 拔 (*ba*). Corretto da me qui.
- "*Pesante sopra, leggero sotto*": pesante e leggero sono *zhong* e *qing*, , una coppia di opposti classica. Il doppio pesante 雙重 *shuang zhong* è anche spesso riferito come "doppio peso" e fa riferimento alla stagnazione e all'inabilità a muoversi usando il peso o la forza in due posti, in modo non appropriato. Un esempio comune è quello di mettere lo stesso peso su entrambe le gambe. *Qing* è il nostro vecchio amico da *qing ling*.

三。松腰

3: Song Yao (rilassa la vita)

腰为一身之主宰，
能松腰然后两足有力，
下盘稳固；

La vita agisce da guida per l'intero corpo.
Con la capacità di *song yao*, entrambe le gambe sono potenti,
E la base inferiore è stabile.

虚实变化皆由腰转动，
故曰：‘命意源头在腰际，
’由不得力必于腰腿求之也。

La trasformazione di pieno e vuoto è il risultato della rotazione di *yao*.
Da qui i detti: "la sorgente del significato risiede nello *yao*"
E "incapace di generare la forza, controlla lo *yao* e le gambe".

Discussione

Lo *yao* è una delle parti del corpo più critiche nel taijiquan. *Yao* è comunemente tradotto come "vita" (intesa come parte del corpo) il che può confondere poiché noi tendiamo a pensare alla vita come posta sulla parte frontale e laterale del tronco, vicino alle anche o un po' sopra di esse. *Yao* fa riferimento in modo specifico alla parte inferiore della schiena (diciamo l'area dei reni) e all'area dove la colonna incontra il bacino; può in generale riferirsi all'intera parte bassa della schiena, l'area "vita" del tronco, e al bacino; a volte include sia la parte inferiore della schiena che l'articolazione delle anche (*kua*). Lo *yao* include diversi punti energetici chiave, inclusi il *dantian* posizionato al di sotto dell'ombelico e vicino al centro del corpo e il *mingmen*, o cancello della vita/del destino, posizionato all'apice della curva inferiore della colonna. A lezione normalmente parlo della "vita" o dello "*yao*" e uso le mani per puntare alla parte inferiore della schiena.

Song è normalmente tradotto con "rilassare". Significa rilassare, allentare, lasciar andare. Zheng Manqing riporta[3] che Yang Chengfu gli diceva molte volte al giorno di rilassarsi e che senza questo stimolo Zheng non sarebbe riuscito ad acquisire le sue capacità:

> Ogni giorno almeno 10 volte, il mio Maestro mi diceva, enfatizzando le sue parole: "Devi *song*! Devi *song*! Devi *song* completamente! Devi allentare e aprire (*songkai*) l'intero corpo!"
>
> Come sempre, non riuscivo a rilassarmi. Ogni volta che lo notava, il Maestro diceva: "Non song! Non song! Non essere song fà in modo che la tua struttura chieda di essere colpita!"

Il commento su questo punto è pieno di allusioni ai Classici del Taijiquan. È interessante notare come, dato il ruolo primario nella teoria attuale del Taijiquan, *song* sia citato solo poche volte nei Classici. Compare due volte nel testo "*Approfondimenti sulla Pratica delle Tredici Posizioni*" ("rilassa l'addome, il *qi* penetra le ossa" e "In apparenza *song*, non *song*; Quasi in espansione, non si espande; il *jin* è rotto ma non lo *yi*") e una volta nella *Canzone delle Tredici Posizioni* ("In ogni momento, mantieni lo *yi* nello *yao*; l'ombelico è

[3] Zheng racconta questo nelle sue note sul segreto orale" di Song o rilassare, contenuto nei suoi 13 saggi.

rilassato, il *qi* cresce; il *weilu* (la base della colonna spinale) è verticale e lo spirito si connette con la sommità del capo; l'intero corpo è *qing ling*, la sommità del capo è sospesa"). (Davis, traduzione leggermente modificata.)

Lo yao, d'altra parte, è oggetto di grande discussione nei Classici.

La prima riga nel commento di Chengfu, "lo *yao* agisce da guida dell'intero corpo" fa riferimento alla famosa riga del *Taijiquan Jing*, attribuita a Zhang Sanfeng:

> 其根在脚，發于腿，主宰于腰，形于手指
>
> La sua radice sta nei piedi, l'emissione (*fa*) nelle gambe, la direzione/il controllo nello *yao*, l'espressione nelle dita (delle mani).

Lo stesso verbo 主宰 *zhuzai* è usato in entrambe le frasi. Come nome, *zhuzai* fa riferimento ad un sovrano. Come verbo, significa governare, ordinare, determinare il destino, e controllare.

Il commento termina con due ulteriori riferimenti ai Classici, La prima citazione, "la sorgente del significato è situata nello yao" è la seconda riga dalla *Canzone delle Tredici Posizioni*, che inizia:

> 十三總勢莫輕視。
>
> 命意源頭在腰隙。
>
> Le Tredici Posizioni (cioè il *taijiquan*) non dovrebbero essere prese alla leggera; La sorgente del significato è situata nello *yao*.

In questa citazione ho tradotto *mingyi* come "significato". Come parola composta, *mingyi* rappresenta il significato, lo scopo, e la ragione per fare qualcosa. Potremmo anche trattare le parole separatamente e tradurre come "La sorgente della vita / destino (*ming*) e della consapevolezza(*yi*) è situata nello *yao*". Nello scegliere "significato" sto pensando ad istruzioni personali ricevute da Maggie Newman sull'importanza di evitare "gesti vuoti": movimenti che sono governati dall'esterno ed eseguiti meccanicamente, invece che riempiendo il movimento di significato. Cercando di prendere in considerazione le Tredici Posizioni profondamente e coscienziosamente, dobbiamo distinguere le differenti "posizioni" (*shi*). Piuttosto che eseguire "gesti vuoti" dove non c'è differenza fra una posizione che ricorda "parare" e una che ricorda la spinta, dobbiamo usare il bacino per dare significato ad ogni tecnica e ad ogni gesto e dobbiamo riconoscere le distinzioni intrinseche nelle otto direzioni e nei 5 passi.

La seconda citazione, "incapace di generare la forza, controlla lo *yao* e le gambe" è quas una citazione dal Taijiquan Jing. La citazione reale è un altro esempio di sillogismo Cinese, che ci mostra come ottenere il vantaggio (essendo presenti nel momento e cogliendo l'opportunità nel momento in cui appare) e quindi descrivendo l'origine dell'errore se è impossibile ottenere il vantaggio. (In questa citazione, "ottenere", "raggiungere", "guadagnare" sono la stessa parola cinese 得 de che implica un livello significativo o padronanza di una abilità, oltre la semplice comprensione.)

> 由脚而腿而腰，總須完整一氣
>
> 向前退後，乃能得機得勢
>
> 有不得機得勢處
>
> 身便散亂
>
> 其病必於腰腿求之
>
> Dai piedi alle gambe e quindi allo *yao*, deve esserci sempre un *qi* unico.
>
> Così avanzando o indietreggiando, guadagni l'opportunità e ottieni il vantaggio.

Non guadagnando l'opportunità e il vantaggio,

Il corpo diventa disordinato.

Cerca l'errore nello *yao* e nelle gambe.

四，分虚实

4: Separare il vuoto e il pieno

太极拳术难如虚实为第一要义，

Vuoto e Pieno è l'essenza primaria nell'arte del *taijiquan*.

如全身皆坐在右腿，
则右腿为实，
左腿为虚；

Se l'intero corpo si appoggia completamente sulla gamba destra,
allora la gamba destra è piena
e la sinistra è vuota.

全身皆坐在左腿，
则左腿为实，
右腿为虚。

Se l'intero corpo si appoggia completamente sulla gamba sinistra,
allora la gamba sinistra è piena
e la destra è vuota.

虚实能分，
而后转动轻灵，
毫不费力；

Con la capacità di separare vuoto e pieno,
allora la tua rotazione sarà leggera e agile (qing ling)
senza la più piccola tensione o forza.

如不能分，
则迈步重滞，
自立不稳,
而易为人所牵动。

Senza la capacità di separare,
il tuo passo sarà pesante e stagnante,
la posizione instabile
e le tue azioni saranno facilmente influenzabili (qian).

Discussione

Il commento su questo punto inizia con "Vuoto e Pieno è l'essenza primaria nell'arte del *taijiquan*". Il nome dell'arte è talvolta tradotto malamente in "Combattimento Massimo Supremo" o simili. Questa traduzione risulta da una analisi carattere per carattere:

- Tai 太 è grande, o il più grande. È usato nei nomi delle divinità come TaiYi 太一, il Grande o Suprema Unità. Da qui l'uso di Supremo nella traduzione del nome dell'arte.

- Ji 極 originariamente indicava il colmo del tetto, che separa le due parti del tetto stesso e percorre l'estensione della casa da una estremità all'altra. È usato per descrivere i poli magnetici, o i poli terrestri. E significa estremo, massimo, apice, e finale. Per cui qualcuno ha preso Massimo o Finale nel tradurre il nome dell'arte.
- Quan 拳 letteralmente è un pugno. Come categoria rappresenta ogni arte marziale.

Mettendo insieme tutto questo si ottiene qualcosa come Pugno Supremo Massimo! Che suona piuttosto eccezionale.

In realtà il nome indica l'Arte Marziale del *Taiji*. *Taiji* fa riferimento alla unità degli opposti, spesso rappresentati dal familiare Diagramma *Taiji* (*taijitu* o *yin-yang* diagram). Il logo della nostra scuola, Rocky Mountain Tai Chi Chuan, mostra le montagne e il grande carro in una reinterpretazione moderna del diagramma *taiji*:

Dato che il diagramma mostra una coppia unificata di opposti polari, che il Taijiquan è l'arte marziale costruita intorno alla unificazione degli opposti, e che Vuoto e Pieno sono una coppia archetipica di questi opposti, l'indicazione iniziale di Chegfu ci indica semplicemente il nome dell'arte e ci sprona a fare particolare attenzione alla coppia Vuoto e Pieno.

Sembra che il nome *taiji* sia collegato alla nostra arte dall'ottocento dopo che il fondatore dello stile yang, Yang Luchan, arrivò a Pechino. È riportato che Lucha si riferiva alla sua arte con i termini "boxe morbida" o "boxe di cotone" (*rouquan* e *mainquan*). Swaim traduce un passaggio da un libro del nipote di Chengfu, Yang Zhenji, che descrive come il nome *taijiquan* iniziasse ad essere legato all'arte di Yang Luchan:

> Dopo aver passato i quarant'anni, il mio bisnonno [Yang Luchan] ricevette da qualcuno la raccomandazione di andare a Beijing a insegnare il combattimento. Durante questo periodo nella capitale era imbattibile ovunque andasse, e la sua fama aveva grande clamore, finché venne soprannominato "Yang l'Invincibile" (*Yang Wudi*). Il maestro dell'Imperatore Guangxu [che regnò nel periodo 1875-1908], il dotto studioso Weng Tonghe [1830-1904], assistette ad un combattimento vinto da Yang, e in seguito pronunciò queste parole di apprezzamento: "Meravigliosamente veloce in anticipo e ritiro, insondabile nello svuotamento e nel riempimento, corpo come una scimmia agile, mani come sfere in movimento, come fosse una cosa sola con il *taiji* primordiale (*taiji zhi hunyuan yiti*)."

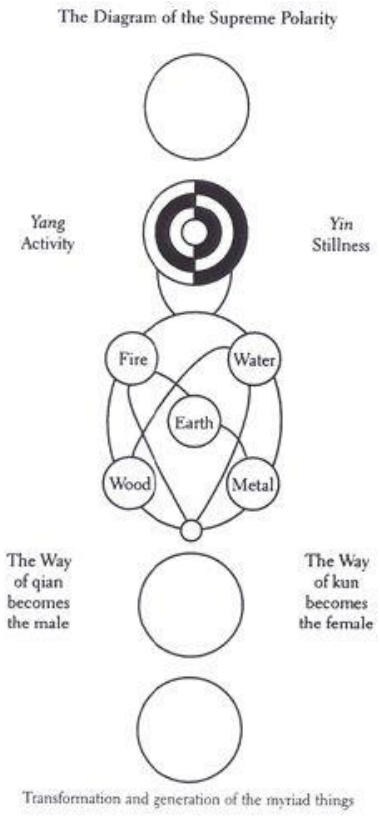
E poi scrisse personalmente questo distico, portandolo [come rotolo di pergamena con la sua calligrafia] come regalo a Yang:

> Le mani che portano il *taiji* contengono il mondo intero.
> Abilità perfette e ben dominate controllano un raduno di eroi.
> (*shou peng taiji sai huanyu / xiong huai jue ji ya qun ying*)

After this, the art became known as *Taijiquan*.

Lo stesso diagramma *taiji* è un altro prodotto del Neo-Confucianesimo, che riprende e si appropria di immagini Taoiste precedenti. Il *taiji* e la polarità *yin-yang* hanno una lunga storia, che data ai lontani tempi di Laozi e Confucio. Nel pensiero Taoista i concetti chiave sono il *wuji*, o assenza di estremi, e *liangyi*, o dualità manifesta. *Wuji* rappresenta uno stato di caos prima dell'emergere delle polarità *yin-yang*: è spesso mostrato come un cerchio vuoto o grigio. *Taiji* rappresenta lo stato di non-dualità bilanciata: le due polarità sono presenti ma inseparabili. *Liangyi* è lo stato in cui *yin* e *yang* sono considerati indipendentemente.

Zhu Xi, lo studioso Neo-Confuciano menzionato sopra, elevò la discussione sul diagramma *taiji* di Zhou Dunyi facendola diventare parte della visione del mondo ufficiale confuciana nel 1100. A quel tempo il nostro familiare diagramma non era ancora usato per rappresentare il *taiji*. Zhou usava invece una versione più antica che mostrava *wuji*, *taiji* e le cinque fasi. Nella figura, il *taiji* nel diagramma di Zhou Dunyi:



In questo diagramma il cerchio vuoto in alto rappresenta il *wuji*; il cerchio successivo con *yin* e *yang* bilanciati, e con i cerchi bianchi e neri alternati rappresenta il *taiji*; le cinque fasi emergono dal *taiji*; e il mondo manifesto con *yin* e *yang* o con *Qian* (il Creativo) e *Kun* (il Ricettivo) separati come *liangyi* compaiono nella parte inferiore del diagramma.

Adler cita Zhu Xi definendo il taiji come:

> *Taiji* è semplicemente l'estremo supremo (*jizhi* 極至) ma non ha luogo. È il più alto, il più misterioso, il più essenziale, il più spirituale, ma non ha luogo.

Adler prosegue mettendoci in guardia nei confronti del percepire il Supremo in termini lineari. Piuttosto

> L'immagine guida era quella della circolazione o complementarietà yin-yang… ignorare l'aspetto non lineare dell'immagine del "colmo del tetto" oscura il fatto che il punto più lontano è anche il *centro* di uno schema circolare. Il punto più lontano non è l'ultima fermata di una via a senso unico; è un estremo di uno schema bipolare o di un processo di alternanza.

Quindi Adler cita Yang Shi, un collega studente di Zhu Xi del loro maestro Cheng Yi:

> La centralità (中 zhong) è l'estremo massimo (至極 zhiji) del *Dao*. Perciò la centralità è chiamata *ji*. Il colmo della casa è anch'esso chiamato *ji*, perché è sia il centro che il punto più alto.

La nostra versione del diagramma *taiji* è relativamente recente, e data più o meno al 1800. Nella dinastia Ming il diagramma di Zhou si trasformò in un diagramma con delle spirali che si avvolgono. Questa è una versione attribuita a Zhao Huiqian nel tardo 1300 che mostra l'evoluzione nel nostro familiare diagramma:

Nel pensare al modello *yin-yang* di polarità bilanciata, trovo l'idea di Roger Ames del campo generato dai poli decisamente utile. Spesso pensiamo a *yin* e *yang* come opposti e cerchiamo di classigficare tutti i fenomeni come istanze di uno o dell'altro polo. Quando incontriamo per la prima la nozione *yin-yang* normalmente ci troviamo di fronte una lista più o meno lunga di divisa in due parti, ad esempio di cibi, dove il gelato è *yin* e il peperoncino è *yang*.

Ames suggerisce che, invece di liste che descrivono una categoria o l'altra, dovremmo pensare a *yin-yang* come a due poli che definiscono un campo fra loro. La maggior parte dei fenomeni non sono ad un polo o all'altro, più spesso capitano da qualche parte nel mezzo del campo generato dai due poli. Lui mette in relazione questo con la nozione Cinese secondo la quale lo stato imperiale rappresenta un modello per l'universo: l'Imperatore è ad un polo, un regnante straniero all'altro. Ogni persona si relaziona principalmente con uno o con l'altro: il popolo dello stato Cinese è in relazione con l'Imperatore, le persone al di fuori dello stato sono in relazione con il regnante straniero. Solo l'Imperatore è effettivamente al polo primario: chiunque altro è a qualche distanza da lui. Alcune persone sono molto vicine al confine (la linea curva del diagramma *taiji*); altri sono alla corte imperiale e quindi molto vicini al polo primario. Le persone di un lato o dell'altro potrebbero essere più vicine fra loro che al polo e così condividere diverse caratteristiche, ma comunque si relazionano al loro regnante di riferimento. E naturalmente, nel tempo, i confini si spostano. E un posto che una volta era all'interno del confine può esserne ora al di fuori senza essersi spostato.

Ho trovato questo molto utile nel capire il ruolo degli opposti polari come Vuoto e Pieno nella pratica. Bel Lo include il Separare il Vuoto dal Pieno (spesso parla di "Separare yin e yang" o "separare il peso") come il secondo dei suoi cinque principi. Durante alcune lezioni personali Ben ci disse:

> Separare il Vuoto e il Pieno significa
>
> 1. Separare il peso
> 2. Separare il muscolo

3. Separare la mente (yi)

La separazione del peso è chiara nelle posture che hanno il 100% del peso su una gamba: il peso è completamente separato. Ma per le altre posture e transizioni? La separazione del peso è violata dalle posizioni con peso 70/30? È violata nelle transizioni quando il peso è di passaggio ed è esattamente uguale sui due piedi? È violata nelle posizioni di apertura e chiusura, quando il peso è diviso equamente fra i piedi?

Il modello di Ames ci dà una risposta: anche se il peso fisico è ugualmente distribuito fra le due gambe, ogni gamba è in qualche modo legata e fedele ad un solo dei due poli Vuoto e Pieno, e le due gambe sono associate a poli differenti. Avere una gamba sulla linea che separa Vuoto e Pieno o avere entrambe le gambe dallo stesso lato, ad esempio entrambe Piene, violerebbe la Separazione fra Vuoto e Pieno.

Si osservi che questo non significa che lo studente può ignorare un allenamento rigoroso sulla separazione del peso. Anche se la separazione del peso è solo il primo passo nello sviluppo della separazione fra pieno e vuoto, saltare questo passo comporta che lo studente non sarà mai in grado di raggiungere i livelli più alti di separazione. Perciò è importante fare quell'amaro lavoro di far fluttuare il piede vuoto e separare davvero il peso.

Nella discussione di Zheng Manqing sul Separare Vuoto e Pieno (vedi l'articolo "Zheng's 13'th Treatise"), lui introduce la nozione di ciò che chiamiamo "equilibrio incrociato" [cross-balance] - alcuni parlano di "sostanzialità incrociata" [cross-substantiality], e dice:

> 以右手与左脚相贯一线之劲
>
> 右脚与左手亦然。
>
> 如右手左脚实。 则右脚左手虚。 反是。
>
> 则亦然是为分清。
>
> In accordo con questo, la mano destra e la sinistra sono legate mutuamente dal jin formando un fluire unico.
>
> Il piede destro e il sinistro fanno lo stesso.
>
> Se la mano destra e il piede sinistro sono pieni, allora il piede destro e la mano sinistra sono vuoti, e viceversa.
>
> Questo è il vero significato di "separare chiaramente".

Il *Taijiquan Jing* include la stessa indicazione di Separare Vuoto e Pieno dicendo

> 虛實宜分清楚
>
> 一處有一處虛實
>
> 處處總此一虛實
>
> Separare Vuoto e Pieno chiaramente.
>
> Ogni punto del corpo ha vuoto e pieno
>
> Ogni punto deve avere sempre questo stesso vuoto e pieno.

Davis traduce il commento a queste righe di Chen Weiming:

> Nel praticare da soli le posizioni, si deve fare attenzione a distinguere vuoto e pieno. Se si pratica tuishou (spinta delle mani, push hands) con un avversario, di nuovo si deve attentamente distinguere vuoto e pieno. Però, nonostante si debbano distinguere chiaramente, si deve anche esaminare con attenzione l'intenzione dell'avversario e decidere cosa fare. L'avversario è pieno, io sono vuoto; lui è vuoto, io sono pieno. Il pieno cambia improvvisamente in vuoto, il vuoto improvvisamente cambia in pieno.

In questo contesto, è utile approfondire *xu* e *shi*, vuoto e pieno.

Shi, Pieno, è 实 nella calligrafia moderna semplificata o 實 nella calligrafia tradizionale. Il carattere tradizionale mostra dei soldi appesi sotto un tetto. Questo indica un significato di solidità economica, ricchezza, eccetera.

Xu, Vuoto è 虚 sia nei testi antichi sia in quelli moderni. Mostra una tigre su una collina. Mi piace visualizzare la tigre che sorveglia un villaggio che è improvvisamente "vuoto" poiché tutti corrono a nascondersi dopo aver visto la tigre. E' un momento di enorme potenzialità: un gioco fra vita e morte nonostante l'apparente vacuità. Nell'uso comune, *xu* significa vuoto, falso, vacuo.

Xu è un termine caratteristico del taoismo, e rappresenta sia la purezza primordiale che si logora nel corso della vita sia l'obiettivo delle pratiche alchemiche interne là dove la vitalità animale grezza (*jing*) si raffina in energia interna (*qi*) che a sua volta si raffina in spirito (*shen*) per poi tornare allo stato di purezza primordiale (*xu*). Alcune scuole usano *kong*, vuoto, per questo stato; altre usano *xu*.

Durante una istruzione personale ci è stato insegnato che l'obiettivo del taijiquan stile yang è "rendere sostanziale l'insostanziale" o rendere manifesto il vuoto, *xu*, nella realtà, *shi*.

Come coppia non duale bilanciata, *xu* e *shi* rappresentano tutte le varie coppie *yin-yang*: potenziale e attuale, pesante e leggero (*zhong* e *qing*), interno ed esterno, attivo e fermo (*dong* e *jing*). Separare Vuoto e Pieno è il processo di chiarificazione e raffinazione del caos del *wuji* per produrre la non-dualità bilanciata del *taiji*.

Dato tutto questo, trovo un po' sorprendente che nel commento di Yang Chengfu lui referenzi solo separare il peso, definendo vuoto e pieno soltanto sulla base del peso nelle gambe. Questo commento è pensato come spiegazione ai suoi allievi, ed è interessante che lui tocchi soltanto il livello minimo della separazione fra vuoto e pieno. Forse diede in precedenza istruzioni più specifiche e complete, e qui sentì il solo bisogno di riassumerle. O forse quando Chen Weiming rese questi insegnamenti pubblici e li stampò decise di semplificarli e di esporre solo la fondazione puramente fisica del principio.

Penso anche che le parole scelte per questo punto e la sua posizione nella lista suggeriscano che la lista dei 10 Principi venga veramente da Yang Chengfu, piuttosto che da un lavoro di assemblaggio e di redazione da parte di Chen Weiming, e semplicemente attribuito al suo maestro. Sette dei dieci punti essenziali seguono il formato classico dei 4 ideogrammi, usato per queste formule. I tre principi che non seguono questa regola sono questo che stiamo analizzando (3 ideogrammi), Song Yao (due ideogrammi) e Usare Yi, non usare Li (cinque ideogrammi). Mi aspetterei da uno studioso che costruisce una lista di questo genere che cerchi di assicurarsi che tutti i punti seguano lo schema dei 4 ideogrammi. Sarebbe anche piuttosto semplice da fare: Usare Yi e non usare Li potrebbe diventare Usare Yi, non Li (*yong yi bu li*); potremmo seguire la guida del *Taijiquan Jing* o Zheng e costruire il punto Separare vuoto e pieno come Separare vuoto e pieno chiaramente (xu shi fen qing); e a quel punto lo studioso troverebbe un modo di espandere *Song Yao* a 4 ideogrammi.

Inoltre, la prima riga del commento di Yang Chengfu su questo punto stabilisce che questo principio è "primariamente essenziale" per il *taijiquan*. Detto questo, il numero quattro nella lista è una posizione strana per esso. Il "primariamente essenziale" dovrebbe effettivamente occupare il primo posto, o se

esistesse un motivo perché non stesse al primo posto dovrebbe essere all'ultimo posto, o dell'intera lista o della prima sezione di cinque. Il quarto posto non è un posto che uno studioso farebbe occupare ad un principio "primariamente essenziale".

Chen Weiming, data la sua preparazione accademica, avrebbe modificato la lista al fine di evitare questi problemi. Yang Chengfu diede ordine alla sua lista e nominò i principi tenendo conto di altre priorità. Poteva esistere qualche ordine tradizionale che Chengfu stava semplicemente trasmettendo. Poteva essere che stesse lavorando dalla testa verso le dita dei piedi - questo ordine funziona con i primi quattro principi, sebbene il quinto punto *Affonda le spalle, fai cadere i gomiti* sarebbe un po' fuori posto. Forse esiste una ragione inerente allo sviluppo interno che determina l'ordine. Ciononostante sembra che questi dettagli di formattazione suggeriscano che il ruolo di Chen Weiming sia stato di trascrittore e non di creatore, almeno per ciò che riguarda i principi stessi.

Note specifiche:

- "*il tuo ruotare sarà leggero e agile*": "*leggero e agile*" è *qing ling*, la qualità desiderabile in contrasto con pesante e stagnante (重滞 *zhong zhi*) nella frase successiva.
- "Facilmente influenzato": influenzato è *qian*, essere guidato o influenzato. Nella discussione di Zhen Manqing sul primcipio delle quattro once che controllano mille libbre, Zheng descrive *qian* come la tecnica chiave. (Il tredicesimo trattato di Zheng).
- "*La posizione sarà instabile*": la posizione è 自立, *zili*. Letteralmente "che sta in piedi da solo", con il significato di stare su un solo piede, essere indipendenti e autosufficienti, anche, ovviamente, con riferimento a una posizione o postura fisica.

五。沉肩坠肘

5: Affonda le spalle, fai cadere i gomiti

沉肩者，
肩松开下垂也。

Affondare (*chen*) le spalle significa
Le spalle si rilassano, si aprono, e cadono in basso

若不能松垂，
两肩端起，
则气亦随之而上，
全身皆不得力矣。

Senza la capacità di *song* e sospendere,
Entrambe le spalle saliranno
E di conseguenza anche il *qi* salirà.
(quando questo accade) l'intero corpo non può accumulare forza.

坠肘者，
肘往下松垂之意，

Lasciar cadere (*zhui*) i gomiti significa
Il gomito scende con lo *yi* di *song* e del sospendere (*chui*).

肘若悬起，
则肩不能沉，
放人不远，
近于外家之断劲矣。

Se il gomito è appeso e risale,
Allora la spalla non può affondare
E la tua emissione (*fang*) non manderà lontano nessuno.
(La tua emissione) è allora quasi la stessa del *jin* rotto delle arti esterne.

Discussione

Questo principio conclude la serie di cinque principi che si concentrano soprattutto su attributi e capacità fisiche. Appare piuttosto diretto, indicandoci di affondare le spalle e lasciar cadere i gomiti. Non riuscendo a fare questo, il commento di Chengfu ci dice che non potremo nemmeno affondare il nostro *qi* e neutralizzare i nostri avversari.

Il termine usato per le istruzioni relative alle spalle, 沉 *chen*, è lo stesso usato per indicare di affondare il *qi* nel *dantian*. *Chen* significa affondare, abbassare, rendere qualcosa profondo. Il termine per i gomiti è 坠 *zhui* che significa cadere, lasciar cadere, o appendere. Queste istruzioni sembrano praticamente uguali. Perciò, perché distinguerle?

Nella mia pratica faccio una distinzione nella direzione: affondare implica una direzione a scendere "verso" il terreno, mentre il lasciar cadere implica un muovere "lontano" da qualcosa d'altro. Le spalle sono sempre

affondate verso il terreno; i gomiti sono sempre appesi, normalmente cadendo dalle spalle, a volte cadendo dalla mano, come nel caso di Gru Bianca che Spiega le Ali. L'affondare delle spalle impedisce loro di sollevarsi, e questo impedisce al corpo di sollevarsi e al *qi* di risalire. Il lasciar cadere i gomiti allunga la parte alta delle braccia che si allontanano dalle spalle. Questo rende i gomiti indipendenti dalle spalle e dal corpo e impedisce che un avversario possa controllare il nostro corpo attraverso una presa al gomito.

La parola 垂 *chui* che ho tradotto come sospendere è un altro quasi-sinonimo. Significa appendere, cadere, lasciar cadere. *Chui* è utilizzato sia per le spalle che per i gomiti nel commento, di solito insieme alle indicazioni di *song*, o rilassare, e allentare, abbandonare.

Uno dei risultati del non riuscire ad affondare le spalle e lasciar cadere i gomiti è l'impossibilità di *fang* (scaricare) l'avversario. *Fang* è una abilità strettamente collegata al *fajin* o rilasciare il *jin* (energia). *Fajin* descrive una abilità presente in molte arti, sia interne che esterne. Per istruzione personale, il *fajin* del taijiquan idealmente contiene l'abilità del *ti-fang*, sollevare e rilasciare, piuttosto che un semplice improvviso rilascio di energia. L'avversario è sollevato, perdendo connessione con il terreno e con la propria energia, e quindi improvvisamente "rilasciato" nel momento in cui esprimi la tua energia. Come risultato, l'avversario è lanciato via oppure riceve quel rilascio di energia direttamente nel proprio corpo.

Nei Classici del Taijiquan, gli Approfondimenti sulla Pratica delle Tredici Posizioni descrivono la relazione fra *fajin* e *fang* dicendo

> 發勁如放箭
>
> *Fajin* è come rilasciare (*fang*) una freccia

E

> 收即是放
>
> raccogliere è rilasciare (*fang*)

Diverse volte nei commenti a questi principi, Chengfu fa una distinzione fra la "famiglia interna", 内家 *nei jia*, e la famiglia esterna, 外家 *wei jia*. Queste due "famiglie" rappresentano quelle che noi oggi chiamiamo "arti marziali interne" e "arti marziali esterne". Ci sono diverse discussioni su cosa esattamente definisca le differenze (se esistono) fra arti interne e arti esterne con qualche ragionamento sul fatto che ai più alti livelli le pratiche convergono ("molte strade alla stessa vetta della montagna"). Nella mia esperienza ho verificato che le persone agli alti livelli che ho toccato da arti interne ed esterne danno sensazioni molto differenti. Similarmente, quando guardo verso le montagne fuori dalla finestra vedo che ogni picco ha la sua serie di sentieri che portano in alto. Naturalmente potresti arrampicarti verso una vetta e poi scendere, per salire su un'altra vetta, e così, lungo il tuo percorso, il tragitto verso la prima vetta sarebbe solo una parte del percorso verso la seconda. Ma, sembra a me, al mio livello, che ci siano differenze fondamentali fra le arti.

Alcuni descrivono le distinzioni in termini di abilità pre-natali e post-natali: le arti esterne migliorano le capacità e abilità che sviluppiamo nel corso normale della vita, come velocità e forza; le arti interne si focalizzano sullo sviluppo di qualità innate e primordiali come la percezione e la consapevolezza. Alcuni fanno distinzione rispetto a come lo sviluppo sia diretto verso l'interno all'energia e alla consapevolezza o verso l'esterno al corpo e alla sua potenza. Altri cercano di definire le arti interne come native della Cina e alle arti esterne come importate: una parte chiave di questo argomento sta nell'associazione le arti esterne con il tempio Shaolin e il Buddismo, che arrivò in Cina dall'India, e le arti interne con le montagne del Wudang ed il Taoismo, che ebbe origine in Cina.

Chengfu è molto sprezzante con la "famiglia esterna" delle arti, nei suoi commenti, implicando che sono semplici da gestire per un praticante di taijiquan. In questo esempio fa riferimento al "*jin* spezzato", *duan*

jin delle arti marziali esterne. Duan sta per rompere, spezzare, tagliare, dividere o spaccare. Non proprio una qualità desiderabile per l'energia di qualcuno.

Nel *Taijiquan Jing*, attribuito a Zhan Sanfeng, si spezza la connessione dell'avversario con il terreno prima di spingere:

> 若將物掀起，而加以挫之力
>
> 斯其根自斷，乃攘之速，而無疑
>
> Per sradicare (l'avversario) usa una forza di *cuo* (spingere giù per cambiare direzione)
>
> Così la radice è spezzata (*duan*) e l'altro è velocemente fatto cadere, senza dubbio.

Davis, nella sua traduzione dei Classici, nota

> Yang Chenfu[4] spiega "scuotilo come un albero sradicato e destabilizza il suo equilibrio, così lui cadrà naturalmente". Zheng Manqing la descrive come "l'energia che viene dall'alternare del tirare e dello spingere, e questo significa che prima dai spazio poi lo raggiungi. E' come accucciarsi prima di raccogliere l'energia per il salto". Nella calligrafia Cinese, il termine *cuo* descrive una simile "energia o azione di rottura" eseguita premendo in basso leggermente prima di spostare la direzione del segno o di sollevare il pennello.

Talvolta è inevitabile che il proprio *jin* sia spezzato. In quel caso gli Approfondimenti sulla Pratica delle Tredici Posizioni ci dicono di assicurarci che la nostra consapevolezza resti continua e ininterrotta:

> 勁斷意不斷
>
> (Anche se) il *jin* è spezzato (*duan*), lo *yi* non è spezzato.

In ogni caso, il *jin* spezzato non è qualcosa a cui aspirare. E se esibisci il *jin* spezzato della famiglia delle arti marziali esterne, Chengfu ci avvisa di lavorare più sull'affondare le spalle e lasciar cadere i gomiti.

[4] Davis ha qui un refuso. Lei effettivamente attribuisce questo a Yang Luchan, ma cita un libro di Yang Chengfu. Sospetto che l'errore sia stato fatto in qualche momento della produzione editoriale, e non da Davis.

六。用意不用力

6: Usa Yi, non usare Li

太极拳论云：此全是用意不用力。

Il Trattato del taijiquan dice: "l'interezza di ciò che è corretto è usare *yi* e non usare *li*".

练太极拳全身松开，

Quando pratichiamo il taijiquan, l'intero corpo deve essere *songkai* (rilassato e aperto).

不便有分毫之拙劲，
以留滞于筋骨血脉之间以自缚束，
然后能轻灵变化,
圆转自如。

È sbagliato avere anche uno iota di *jin* impacciato e goffo
Che legherà insieme i tendini, le ossa e i vasi sanguigni come un fascio, rendendoli stagnanti.
(se il corpo è *songkai*), allora raggiungerai l'abilità di *qing ling*, *bian hua* (mutare e trasformare)
Yuan (circolarità) e rotazione armoniosa, senza intoppi.

或疑不用力何以能长力？
盖人身之有经络，
如地之有沟壑，

Alcuni chiedono come non usare *li* possa aiutare ad aumentare l'energia (*li*).
Il corpo umano è coperto dai meridiani (*jingluo*)
Come la terra ha canali e fossati.

沟壑不塞而本行，
经络不闭则气通。

Che canali e fossati non siano ostruiti è la base per la circolazione (dell'acqua nei canali)
In modo simile, se i *jingluo* non sono ostruiti, allora il qi può attraversarli.

如浑身僵劲满经络，
气血停滞，
转动不灵，
牵一发而全身动矣。

Se il corpo intero ha un *jin* rigido e i *jingluo* sono ostruiti (pieni)
Allora il *qi* e il sangue saranno stagnanti e bloccati
La rotazione non sarà *ling*,
(puoi essere) comandato (*qian*) e con un solo *fa*, l'intero corpo è mosso.

若不用力而用意，
意之所至，
气即至焉，

Se non usi *li* e usi *yi*,

Quando lo *yi* raggiunge un punto
Anche il *qi* raggiunge quel punto

如是气血流注，
日日贯输，
周流全身，
无时停滞。

In questo modo (usando *yi* e non *li*) il *qi* e il sangue circolano e fluiscono senza interruzioni
Giorno dopo giorno, diffondendosi ovunque e trasportando
Circolando attraverso l'intero corpo
Senza ristagnare mai.

久久练习，
则得真正内劲，

Dopo aver praticato (in questo modo) per un lungo periodo,
Allora raggiungerai il vero e corretto *nei jin*.

即太极拳论中所云：
‘极柔软，然后极坚刚’也。

Il trattato sul *taijiquan* descrive tutto ciò con precisione dicendo
"Il massimamente soffice risulta nel massimo del duro e stabile".

太极拳功夫纯熟之人，
臂膊如绵裹铁，
分量极沉；

Una persona esperta nel gongfu del taijiquan
Possiede braccia come cotone avvolto intorno all'acciaio,
Con grande pesantezza (zhong) e affondando (chen).

练外家拳者，
用力则显有力，
不用力时，
则甚輕浮。
可见其力乃外劲浮面之劲也。

I praticanti delle arti esterne,
Quando usano *li*,
Ovviamente sono potenti;
Quando non usano *li*, sono molto leggeri (*qing*) e fluttuanti (*fu*).
Il loro *li* è ovvio, è solo *jin* esterno, *jin* che fluttua sulla superficie.

不用意而用力，
最易引动，
不足尚也。

Non usare *yi* e usare *li*,
Rende facile guidare il loro movimento,
E non è degno di considerazione.

Discussione

Il punto sei, Usare Yi, Non Usare Li, apre la seconda parte dei punti essenziali di Yang Chengfu.

La prima sezione riguarda principalmente attributi e capacità esterne; la seconda sezione copre alcuni principi più esoterici. Si apre con una delle caratteristiche principali del *taijiquan*: usare consapevolezza e attenzione invece che la forza e la potenza.

Il commento è in tre parti. La prima fa riferimento ai Classici con qualcosa che non è esattamente una citazione, e ci istruisce a tenere l'intero corpo rilassato e aperto, e poi passa in un paio di frammenti a mettere a confronto il rilassamento e l'apertura con la stagnazione e la goffaggine. La seconda parte riporta una lunga analogia fra i meridiani e i canali di irrigazione, enfatizzando il bisogno di dragare e tener puliti entrambi (canali e meridiani) al fine di permettere il fluire di acqua e *qi*. Infine, il commento termina con una comparazione fra la superiore abilità di un praticante di *taijiquan* in confronto a chi pratica arti esterne, che non sono "degne di considerazione".

Dopo aver lavorato a lungo su questi commenti, sospetto fortemente che la prima sezione (contrasto fra rilassamento e apertura rispetto a goffaggine e stagnazione) e la terza sezione (contrasto fra abilità del praticante di *taijiquan* e di arti esterne) siano di Chengfu, mentre la seconda sezione potrebbe essere stata aggiunta da Chen Weiming. Questa è la sola menzione dei *jingluo* (meridiani) nel commento, e le metafore basate sull'irrigazione erano popolari fra gli eruditi. Usando queste metafore gli studiosi rievocavano il leggendario Imperatore Yu, che si dice abbia fondato la dinastia Xia nella preistoria, e a cui si fa risalire l'invenzione dei sistemi di irrigazione. La manutenzione dei sistemi di irrigazione era fondamentale sia per i raccolti che per permettere il trasporto, attraverso la storia della Cina Imperiale.

Specialmente negli USA e in occidente tendiamo a pensare ad anfratti e calanchi come caratteristiche della natura, causate da improvvise e intermittenti precipitazioni in aree montagnose, che appunto creano per erosione calanchi e anfratti. La pianura settentrionale della Cina, dove la civiltà Cinese è nata, è incredibilmente piatta: per centinaia di miglia i fiumi più grandi scorrono a malapena: in certi punti la pendenza è appena 4 o 5 pollici su un miglio. In aggiunta, questi fiumi nascono dall'altopiano Tibetano, e hanno creato una enorme pianura alluvionale che definisce il nord della Cina. I depositi di fango morbido sono profondi fino a 250 piedi, in certe zone.

Tutto ciò crea una situazione unica. Precedentemente all'introduzione dell'ingegnerizzazione dell'irrigazione, la pianura settentrionale in Cina era fondamentalmente un enorme palude con fiumi che uscivano e si allargavano nella pianura. Il lavoro ingegneristico per produrre un grande numero di canali di irrigazione e per tentare di controllare il corso dei fiumi è stato un enorme sforzo durato per tutta la storia Cinese. Anche dopo che l'irrigazione era stata impostata, è necessaria una manutenzione costante per fare in modo che tutto il sistema non si ingolfi di limo e diventi inutilizzabile. Anfratti e calanchi sono caratteristiche dei sistemi di irrigazione, invece che fenomeni naturali creati dalla corrosione.

Il leggendario Imperatore Yu è noto per aver creato i primi canali per l'irrigazione; la creazione e la manutenzione dei sistemi di irrigazione è stata centrale per la fondazione dei Qin, la prima dinastia imperiale; e la rivitalizzazione della manutenzione dell'irrigazione era uno dei primi atti dei sovrani appena una nuova dinastia andava al potere. Oltre ad essere critica per l'agricoltura, la rete di irrigazione era centrale per i trasporti e il commercio.

Perciò l'irrigazione è rimasta centrale per l'economia e la struttura politica Cinese. Ed è anche servita come immagine fondamentale per il corpo. Quando la medicina Cinese ha iniziato ad essere codificata nella dinastia Han (206BCD - 220 CE), la metafora dell'irrigazione ha formato la base per il modello degli organi e

dei meridiani di collegamento. Paul Unschuld, nel suo autorevole studio storico *La Medicina in Cina, Una Storia di Idee* scrive riguardo organi e meridiani:

> Una traduzione letterale [per gli organi *zang* e *fu*] indica che l'organismo era composto di "magazzini" o "depositi" (organi *zang*) e "centri di raccolta del grano" o "palazzi" (organi *fu*). Questi "depositi" e "palazzi" … erano collegati linearmente da un sistema di condotte e tubazioni o canali di collegamento che erano designati con termini come *jing* e *luo* … Il termine *jing* designa i canali principali di trasporto che formano un collegamento continuo fra i sei depositi e i sei palazzi… Il termine *luo* è usato per indicare i condotti di collegamento che collegano fra loro i canali principali, creando così una rete complessa…
>
> Il concetto dei canali di trasporto, o condotti, riflette il trasferimento della comprensione dell'importanza vitale delle vie d'acqua per lo stato, verso il concetto dell'importanza del fluire attraverso l'organismo nell'individuo umano. Aprire le vie d'acqua bloccate, drenare gli allagamenti, irrigare il suolo erano fra le responsabilità più importanti del governo, per assicurare la ricchezza della terra e l'abbondanza dei suoi prodotti.
>
> Nel contesto del controllo delle acque e dell'irrigazione, troviamo molti dei termini utilizzati nello *Huang di nei jing* [una fonte originale importante nella medicina Cinese del secondo secolo prima di Cristo] per designare il sistema dei canali di trasporto all'interno dell'organismo includendo "canali", "fossati" [e altri]. Il termine *jing*, che indica i dodici maggiori canali di trasporto, fa riferimento diretto ai grandi fiumi (*jing shui*) che corrono dalle montagne attraverso la terra fino all'oceano, mentre il termine *luo*, che indica la rete dei condotti fra i corsi principali, riflette i canali creati per drenare le acque della città verso i fiumi più grandi che passano lì vicino.
>
> (piccole modifiche per aggiornare i termini cinesi al pinyin)

Unschuld prosegue citando l'opera confuciana del terzo secolo prima di Cristo *Lushi Chunqiu*

> L'acqua che scorre e i cardini delle porte non si rovinano grazie al loro movimento costante. La relazione fra la forma e *qi* è la stessa: se la forma non si muove, l'essenza vitale (*jing*) non fluisce; se l'essenza non fluisce, il *qi* ristagnerà.
>
> (traduzione di Unschuld con alcune lievi modifiche per terminologia)

La sezione intermedia del commento rientra perfettamente in questo contesto. La rete dei meridiani, chiamata *jingluo*, è come viene descritta sopra. Oggi, la traduzione letterale normalmente usata per *jingluo* è data come una rete intrecciata o una ragnatela, con una successiva spiegazione che la correla ai meridiani. Unschuld rivela il riferimento originale ai canali d'acqua. Le menzioni dei canali e fossi e la nozione di pulizia dei condotti di trasporto in modo che il *qi* possa fluire senza interruzioni formano una continuità metaforica con le immagini della dinastia Han. Se questa parte del commento sia stata sviluppata dall'erudito Chen Weiming o se sia effettivamente una trasmissione orale da Yang Chengfu non è particolarmente importante. Cosa colpisce nel passaggio riportato è il modo come si accordino le istruzioni per l'arte marziale con la più ampia narrativa politica, economica e medica Cinese.

Tornando alla prima e alla terza sezione del commento, notiamo che potrebbero fluire tranquillamente una nell'altra se semplicemente rimuovessimo la sezione di mezzo. E il risultato finale sarebbe molto più simile al commento degli altri principi, senza l'analogia dell'irrigazione:

> Il Trattato del taijiquan dice: "l'interezza di ciò che è corretto è usare *yi* e non usare *li*".
>
> Quando pratichiamo il taijiquan, l'intero corpo deve essere *songkai* (rilassato e aperto).
> È sbagliato avere anche uno iota di *jin* impacciato e goffo
> Che legherà insieme i tendini, le ossa e i vasi sanguigni come un fascio, rendendoli stagnanti.

(se il corpo è *songkai*), allora raggiungerai l'abilità di *qing ling*, *bian hua* (mutare e trasformare) *Yuan* (circolarità) e rotazione armoniosa, senza intoppi.

Dopo aver praticato (in questo modo) per un lungo periodo,
Allora raggiungerai il vero e corretto *nei jin*.

Il trattato sul *taijiquan* descrive tutto ciò con precisione dicendo
"Il massimamente soffice risulta nel massimo del duro e stabile".

Una persona esperta nel gongfu del taijiquan
Possiede braccia come cotone avvolto intorno all'acciaio,
Con grande pesantezza (zhong) e affondando (chen).

I praticanti delle arti esterne,
Quando usano *li*,
Ovviamente sono potenti;
Quando non usano *li*, sono molto leggeri (*qing*) e fluttuanti (*fu*).
Il loro *li* è ovvio, è solo *jin* esterno, *jin* che fluttua sulla superficie.

Non usare *yi* e usare *li*,
Rende facile guidare il loro movimento,
E non è degno di considerazione."

Questo commento inizia con una pretesa citazione dai Classici del Taijiquan, "l'interezza di ciò che è corretto è usare *yi* e non usare *li*". Non sono stato in grado di trovare questa citazione nei classici, sebbene assomigli a diversi passaggi. Però non è del tutto identica a nessuno di questi per farmi accettare che questo passaggio specifico sia effettivamente una citazione.

Chengfu quindi confronta l'avere il corpo *songkai* (rilassato o rilasciato e aperto) con l'usare lo *zhou jin* (*jin* goffo o impacciato). *Lo* jin goffo provoca che i principali componenti del corpo siano legati insieme come il grano raccolto è legato in un fascio o covone. (Per un'ulteriore discussione sul significato di *jin*, tradotto come "tendini"[5] ma che include l'intero sistema di tessuti connettivi e muscoli, si vedano le mie note sull'Undicesimo Trattato di Zheng Manqing.) Se invece il corpo è rilassato, rilasciato, e aperto, si sviluppano 4 capacità:

- *Qing ling*: leggerezza e agilità. Come abbiamo visto, questi termini compaiono lungo tutto il commento. Sono anche una delle coppie dalle Otto parole della Famiglia Yang.
- *Bian hua*: cambiamento e trasformazione. Una delle nozioni chiave nel taijiquan è quella di rimanere sempre mutevoli e pronti a reagire, in opposizione al rimanere stagnanti o nel corpo o nella mente. *Bian hua* fa riferimento a questa capacità. *Hua* è anche il nome per l'abilità di trasformare o neutralizzare usata per rispondere alla forza dell'avversario senza resistenza o opposizione, ottenendo un vantaggio nell'interazione.
  Bian hua è descritto nello *Yijing* (*I Ching*) nell'appendice *Xici* come segue: "Il cambiamento e la trasformazione (*bian hua*) sono immagini dell'avanzare e ritirarsi". Zhu Xi commenta questa riga dicendo

  > Il cedere cambia e diventa fermo, stabile; all'estremo (*ji*) della sua ritirata, avanza. Il fermo si trasforma e diventa cedevole: al massimo del suo avanzare, si ritira. Nel trasformarsi nel fermo e stabile, c'è *yang*. Nel trasformarsi nel cedevole, là c'è *yin*. (traduzione di Adler)

- *Yuan*: circolarità. *Yuan* è appaiato a *huo*, vivacità, nel'opera Otto parole della Famiglia Yang.

[5] Jin 筋, qui tradotto come tendini non deve essere confuso con jin, 勁 che fa riferimento all'energia interna.

- *Zuanzi*: ruotare dolcemente, senza scosse. Letteralmente, che gira o ruota da solo.

Dopo una lunga pratica e con lo svilupparsi di queste abilità, raggiungerai il "vero e corretto *nei jin*". Il *Nei jin* è la forza (*jin*) delle arti marziali interne (*nei*). Vero e corretto è *zhen zheng*. *Zhen* è un termine taoista che indica la realtà pura, vera e autentica. Lo scopo della trasformazione personale è diventare *zhen ren*, o persona autentica, purificando i componenti del nostro essere, facendoli ritornare al loro stato originale, vero, e autentico. *Zheng* significa ortodosso, corretto, retto. È usato per indicare la correttezza della postura, portamento eretto, etc. Il quarto principio di Ben Lo, *Corpo eretto*, fa riferimento a *Zheng*.

Di seguito Chengfu cita l'opera Approfondimenti sulla Pratica delle Tredici Posizioni dicendo

> **极柔**软，然后极坚刚
>
> Il massimo della morbidezza; quindi il massimo della durezza.

"Estremo" qui e nelle righe a seguire è *ji*, la stessa parola contenuta in *taijiquan*, che fa riferimento all'architrave o palo e che indica un grado estremo. Morbidezza è 柔软 (*rouruan*): morbido o flessuoso. La durezza è 坚刚 *jiangang*. 坚 (*jian*) è duro e solido. *Rouruan* e *jiangang* formano un'altra coppia di opposti polari.

Infine, Chengfu usa un paio di versi contrastanti. Il praticante esperto di *taijiquan* ha braccia di cotone che avvolgono il ferro e mostra di possedere le capacità di pesantezza e affondamento. Il praticante di un'arte marziale esterna usa l'energia in maniera ovvia e dimostra leggerezza e instabilità. L'energia di un praticante esterno è puramente superficiale, galleggia e si muove sulla superficie, diversamente dal potere profondo e interno praticante di *taijiquan*. Questa energia superficiale non è degna di considerazione per il praticante di *taijiquan*.

In relazione a questo punto, ci hanno insegnato come tenere superficiale la forza entrante del nostro avversario, facendola galleggiare sulla nostra superficie e senza lasciarla connettere a noi. Similarmente quando vogliamo emettere forza, dobbiamo essere certi che quella forza aderisca all'altro: alla loro struttura tutta insieme per spingerla via, ad un arto o ad una parte del corpo per provocare un danno o distruggere l'integrità della loro forma, o per penetrare nel corpo dell'altro.

七。上下相随

7: L'alto e il basso si seguono reciprocamente

上下相随者，
即太极拳论中所云：
其根在脚，发于腿，
主宰于腰，形于手指，
由脚而腿而腰，
总须完整一气也。

L'Alto e il Basso si seguono a vicenda significa
Ciò che il fondamento del Trattato sul Taijiquan descrive così:
"La radice è nei piedi, *fa* (l'emissione) è nelle gambe,
è governato da *yao* (dalla vita), si esprime nelle dita"
E "dai piedi alla vita (*yao*),
Tutte le parti devono essere integrate da un singolo *qi*".

手动、腰动、足动、
眼神亦随之动，
如是方可谓之上币相随。

La mano si muove, lo *yao* (la vita) si muove, il piede si muove
anche lo shen negli occhi segue il movimento;
In questo modo allineandosi al principio "si seguono a vicenda".

有一不动，
即散乱也。

Se anche una sola parte non si muove,
Allora diventerai scoordinato.

Discussione

Questo è il primo dei tre principi che descrivono una "mutua" relazione: l'alto e il basso si seguono, il movimento interno ed esterno devono armonizzarsi l'uno con l'altro, (tutte le parti) collegate insieme senza interruzioni.

Mutuo, qui, è 相 *xiang*, che significa mutuamente, uno verso l'altro, reciproco, insieme. E questo punto tocca l'integrazione fra l'intero movimento, il corpo e la mente invece che andare a concentrarsi solo su una sola area come la sommità del capo, le spalle, o la vita.

Seguire è 随 *sui* ed è una delle quattro famose caratteristiche delle abilità del taijiquan descritte nella *Canzone della Spinta delle Mani* dai classici[6]:

粘連黏隨不丢頂

[6] Esistono molte versioni di questa frase. Ho usato la versione dei classici dalla interpretazione Chen Weiming, trasmessa da Barbara Davis.

Incollarsi, Aderire, Connettere, Seguire (*sui*), Non cozzare o Disconnettere.

Entrambe le citazioni nel commento vengono dal *Taijiquan Jing*, attribuito a Zhang Sanfeng.

Alla prima si alludeva già nel commento al principio 3, *Song Yao*. In questo caso io credo che la citazione "radice nei piedi, emissione nelle gambe, direzione nello *yao*, forma/espressione nelle mani" intende descrivere come agisca il seguirsi mutuamente. La progressione dai piedi alle mani mostra come movimento ed energia si muovono lungo il corpo. I principianti iniziano con il togliere il "volere" dalle mani, così che le mani semplicemente seguono l'azione delle gambe. Man mano che l'abilità aumenta il resto del corpo, i piedi, le gambe e lo *yao*, seguono le necessità del momento, entrando in azione al momento corretto per far sì che la postura specifica richiesta si manifesti nelle mani.

Analogamente, anche lo "spirito negli occhi" partecipa a questo mutuo seguirsi. Da principiante lo sguardo e gli occhi seguono soltanto il movimento del corpo. Man mano che l'abilità aumenta, lo *shen* si manifesta nello sguardo e il movimento segue direzione e necessità indicate nel momento dal proprio spirito.

Anche la seconda citazione è referenziata dal terzo punto:

Dai piedi alle gambe e poi allo *yao*,

Tutto deve essere integrato da un solo *qi*

Così avanzando o arretrando guadagni l'opportunità e ottieni il vantaggio.

Non guadagnando l'opportunità e non ottenendo il vantaggio,

Il corpo diventa disordinato.

Cerca la causa nello *yao* e nelle gambe.

Qui nel punto 7, Chengfu associa l'integrazione dell'intero corpo in un solo *qi* con il mutuo seguire. E enfatizza che se anche una sola parte del corpo non si muove e non è coinvolta dal mutuo seguire, allora si avrà disordine e confusione nel corpo.

八。内外相合

8: L'interno e l'esterno sono armonizzati reciprocamente

太极拳所练在神，
故云：神为主帅，身为驱使’。

La pratica del Taijiquan dipende dallo *shen*.
Perciò (abbiamo) il detto: "lo *shen* agisce da comandante, il corpo agisce come suddito".

精神能提得起，
自然举动轻灵。

Il primo passo è raggiungere la capacità di sollevare lo *jingshen*
Così il tuo movimento sarà naturalmente (*ziran*) *qing ling*.

架子不外虚实开合，

L'intera forma non è altro che vuoto e pieno, aperto (*kai*) e chiuso (*he*).

年谓开者，
不但手足开，
心意亦与之俱开，

Quando parliamo di aprire,
Non è solo il corpo (mani e piedi) ad aprire,
Anche lo *xin* e lo *yi* sono parte della completa apertura.

所谓合者，
不但手足合，
心意与之俱合，

Quando parliamo di chiudere,
Non è solo il corpo a chiudere,
Anche lo *xin* e lo *yi* sono parte della completa chiusura.

能内外合为一气，
则浑然无间矣。

L'abilità di "armonizzare l'interno e l'esterno" abilita il *qi*,
Così che sarai assolutamente senza interruzioni!

Discussione

合 *He* è una di quelle parole che rendono manifeste le nostre difficoltà di traduzione. Il termine copre un vasto raggio di significati: armonizzare, unificare, chiudere, sbarrare, combinare, unire, stare insieme (comprendendo anche il sesso). Come sempre, si è tentati di decidere che in un certo contesto *he* significhi armonizzare o unificare e in un altro significhi chiudere, chiedendosi perché il Cinese utilizzi una sola parola per così tanti significati. Invece, anche se ho tradotto *he* a volte come armonizzare o unificare e altre volte

come chiudere, cerco di espandere la mia comprensione per veder il termine come un singolo gruppo di significati, invece che come un insieme di significati diversi e combinati confusamente.

Nel pensiero cinese l'idea di armonia e unificazione è un valore estetico primario, strettamente collegato alle nozioni di correlazione e corrispondenza sistematica. Quando tutte le cose si combinano armoniosamente allora sappiamo di essere uniti al *Dao* del momento. Questo combinarsi armoniosamente può applicarsi alle parti del corpo e della mente (come in questo passaggio), agli ingredienti di un piatto che si armonizzano nella pentola e nel piatto, agli organi e alle energie del corpo che si armonizzano in uno stato di salute, ai membri di una famiglia che vivono in una relazione armoniosa, così come ai cittadini e ai governanti in uno stato, che svolgono i propri ruoli armoniosamente.

Il passaggio iniziale dello Zhongyong include quanto segue

> Piacere e rabbia, tristezza e gioia: prima che emergano sono chiamati *centrati* (中 *zhong*); quado emergono con un ritmo appropriato sono detti *armoniosi*[7]. Centrato: questa è la grande radice del mondo. Armonioso: questo è il più alto Dao del mondo. Raggiungendo l'armonia centrata il cielo e la terra trovano il loro posto e le cose del mondo sono conseguentemente alimentate. (Traduzione di Eno)

He insieme a *kai* forma una coppia polare. Usati con una porta o un cancello, *kai* e *he* fanno riferimento ad aprire o chiudere. Se si riferiscono ad un insieme, come ad un corpo o ad una relazione marziale con un partner, *kai* e *he* significano separare o unire, diventare separati o uniti insieme. *Kai* e *he* significano anche espansione in apertura rispetto a concentrazione e focus in chiusura, Nel commento le azioni del corpo e della mente sono descritte come unificate in apertura e chiusura, in espansione e concentrazione.

Infine, armonia e unificazione sono usate nella famosa formula delle Sei Armonie (六合 *liu he*) (che potremmo anche tradurre come le Sei Unificazioni):

> Le Sei Armonie: Tre Esterne, Tre Interne
>
> Tre Esterne:
>
> > Spalla e anca in armonia
> >
> > Gomito e ginocchio in armonia
> >
> > Mano e piede in armonia
>
> Tre Interne:
>
> > *Xin* e *Yi* in armonia[8]
> >
> > *Yi* e *Qi* in armonia
> >
> > *Qi* e *Jin* in armonia

Diversi temi che riferiscono alle Sei Armonie sono presenti nei commenti di Chengfu, in particolare l'attenzione a interno ed esterno.

Chengfu ci fa notare l'importanza dello spirito nell'armonizzazione fra interno ed esterno. Cita un detto per il quale "*shen* è il comandante, il corpo è comandato" e enfatizza la capacità di elevare lo *jingshen*, spirito di

---

[7] He 合 appare spesso come parte del composto 和合 *hehe* (le 'e' sono pronunciate 'ah'), che enfatizza il significato di armonia. Entrambi i termini, 和 o 合 implicano entrambi armonia, e ciascun termine impilicitamente referenzia l'altro. Il passaggio dello *Zhongyong* usa la prima parola per armonia, 和, ma ugualmente si applica a 合.

[8] Questa armonia è a volte descritta con la coppia *Shen* e *Yi*. *Shen* (spirito) e *xin* (cuore-mente) sono concetti strettamente connessi. La casa dello *shen* è il cuore (*xin*). (Maciocia) A seconda della tradizione, lo scopo del taijiquan dello stile yang è a volte descritto come l'unificazione o dell'armonizzazione di *shen*, *yi*, e *qi*.

vitalità o essenza e spirito. Questa capacità era referenziata anche nel primo principio, là dove Chengfu nota che elevare lo *jingshen* richiede *xu ling ding jin*. Qui elevare lo jingshen abilita il movimento che allinea con il momento con facilità naturale (*ziran*) e che è leggero e agile (*qing ling*) in un altro riferimento al desiderabile attributo *qing ling*.

九，相连不断

9: Reciprocamente collegati senza interruzioni

外家拳术，
其劲乃后天之拙劲，
故有起有止，
有线有断，

Le arti marziali esterne
Il loro *jin* è il *jin* goffo acquisito nella vita
Poiché hanno interruzioni e partenze
Poichè hanno continuità e interruzioni

旧力已尽，
新力未生，
此时最易为人所乘，

Un vecchio *li* è al massimo della sua estensione,
E un nuovo *li* non è ancora nato.
In quel momento, è facile trarre vantaggio dalla condizione (dell'avversario).

太极拳用意不用力，
自始至终，
连绵不断，
周而复始，
循环无穷。

Nel taijiquan, usa *yi*, non *li*.
Dall'inizio alla fine,
Continuo e senza interruzioni,
Muovendosi in circolo,
Ruotando indefinitamente.

原论所谓；如长江大河，滔滔不绝’，
又曰：运劲如抽丝’，

Il trattato originale dice:
"come il Fiume Changjang e il Grande Fiume
Scorrono impetuosi senza fine",
(Il trattato) dice anche: "Trasporta *jin* come tirare la seta".

皆言其贯串一气也。

Ogni singola parola riguarda l'essere legati insieme con un *qi*!

Discussione

Questo punto conclude la serie di principi che descrivono mutue relazioni. Ho tradotto il punto come "Reciprocamente collegati senza interruzioni" per rendere ovvio il parallelismo. Il punto potrebbe anche essere tradotto come "collegati insieme senza interruzioni", o "uniti in modo continuo", che suonano meglio in traduzione ma non mostrano il parallelo con i punti precedenti.

"Senza interruzioni" è 不断 *bùduàn*: senza rotture, incessante, ininterrotto, continuo. *Duan* è la stessa parola per rottura o interruzione discussa sopra nel punto 5, Affonda le spalle, fai cadere i gomiti. Qui si riferisce a un varco o interruzione nel movimento e nella consapevolezza. CI alleniamo per individuare queste interruzioni nell'avversario: ci servono come opportunità. E come il *Taijiquan Jing* ci ha insegnato, se possiamo avere un qi unico e non interrotto, allora siamo in grado di sfruttare queste opportunità e ottenere un vantaggio.

Chengfu descrive la causa di questi vuoti nei praticanti di arti esterne: partenze e fermate, esaurimento dell'energia del movimento prima che un altro movimento inizi. E contrappone questo al taijiquan, che invece usa la consapevolezza invece della forza, e mostra così una continuità non interrotta tenuta insieme da un unico *qi*.

Le due citazioni sono dai Classici del Taijiquan. La prima è dal *Taijiquan Jing* là dove descrive il taijiquan (chiamato *changquan* o "lunga boxe" nel testo) come simile al "Fiume Changjang e il Grande Fiume, che scorrono impetuosi senza fine". (*Changjiang* è il nome di quello che oggi chiamiamo Fiume Yangtze.)

La seconda citazione è dagli Approfondimenti sulla Pratica delle Tredici Posizioni ed è parte di una coppia di versi:

> 邁步如貓行。
>
> 運勁如抽絲。
>
> Cammina come si muove un gatto
>
> Trasporta il *jin* come se filassi la seta.

Il commento termina con l'immagine del corpo unificato da un unico qi legato insieme (贯串*guanchuan*) utilizzando l'immagine di una fila di monete, e tornando alla prima riga del *Taijiquan Jing*: "In ogni movimento, l'intero corpo deve essere *qingling* e, ancora più importante, legato insieme (*guanchuan*).

十。动中求静

10: Muovi il centro, cerca l'immobilità

外家拳术，
以跳掷为能，
用尽气力，
故练习之后，
无不喘气者，

(Coloro che praticano) arti marziali esterne
Inseguono l'abilità nel saltare e lanciare
Usano il loro *qi* e *li*
Come risultato, dopo la pratica,
Devono sempre riprendere fiato.

太极拳以静御动，
虽动犹静，
故练架子愈慢愈好。

Il Taijiquan usa l'immobilità (*jing*) per controllare il movimento,
Nel movimento, semplicemente usa l'immobilità.
Così nel praticare la forma, più lenti (*man*) si pratica, meglio è.

使则呼吸深长，
气沉丹田，
自无血脉愤张之弊。

Rendi il tuo respiro profondo,
Affonda il *qi* nel *dantian*,
In modo naturale, non c'è danno ai vasi sanguigni o alla circolazione causato da reazioni emozionati esagerate (come rabbia o risentimento).

学者细心体会，
庶可得其意焉。

Gli studenti seri con attenta consapevolezza comprenderanno
Il significato di raggiungere questo obiettivo.

注：（杨澄浦口述，陈微明笔录）

Nota: Insegnamenti orali di from Yang Chengfu; Raccolti da Chen Weiming[9].

Discussione

Questo decimo punto conclude la lista dei principi essenziali di Yang Chengfu per la pratica del taijiquan.

[9] Questa è la nota finale del testo, dove Chen Weiming attribuisce il contenuto a Yang Chengfu e descrive sé stesso come un semplice scrivano

Come si addice ad una discussione sull'arte della non dualità bilanciata, questo ultimo punto è costruito su un'altra delle coppie polari: 动 *dong*, movimento o attività, e 静 *jing*, inattività o immobilità. Tutte le pratiche Cinesi che si basano su mente e corpo sono posizionate lungo la linea continua di *dong-jing*: le pratiche attive come la maggior parte delle arti marzialim il qigong dinamico, e altri esercizi si trovano dal lato *dong*; pratiche contemplative come la meditazione da seduti si trovano dal lato *jing*. In questo principio Chengfu descrive il taijiquan come un'arte che unifica e comprende l'intero range *dong-jing*.

Questo è l'unico principio che discute il respiro (呼吸 *hūxī*, meccanica del respiro o scambio chimico dell'ossigeno). In effetti le discussioni esplicite sul respiro nella letteratura del taijiquan sono rare: c'è molta letteratura sul *qi*, ma molto poca sul respiro in sé. E anche questa nota primariamente critica i praticanti esterni, perché devono riprendere il fiato.

Gli insegnamenti orali di Zheng Manqing sul respiro elencano quattro parole segrete che devono caratterizzare il nostro respiro:

> 细長静慢
>
> Xi chang jing man
>
> Sottile, lungo, calmo, lento

Tre di queste quattro parole sono incluse nel commento di Chengfu:

- 细 *xi* è sottile o fine, come in filo di seta. È usato qui in 细心 *xi xin*, mente sottile o consapevolezza attenta, la qualità che gli studenti seri devono avere.
- 長 *chang* è lungo, che si espande o nello spazio o nel tempo. È la sola parola legata al respiro che non compare.
- 静 *jing* è calmo, silenzioso, fermo; ed è la coppia polare di *dong*, movimento o attività.
- 慢 *man* è lento, o facile. Chengfu ci dice di praticare la forma più lentamente possibile per usare l'immobilità nel controllo del movimento. Il respiro *man* è anche l'opposto dell'ansimare e del riprendere fiato prodotto dalla pratica delle arti marziali esterne.

I dieci Principi essenziali iniziano con una referenza alle idee Neo Confuciane della consapevolezza numinosa e soprannaturale che comprende la realtà direttamente senza preconcetti e terminano con l'unificare pratiche attive e meditative, movimento e meditazione. Sono realmente una lista notevole: contengono indicazioni concrete e specifiche per la postura e per la pratica marziale, insieme a riferimenti metafisici e cosmologici. Offro questa traduzione ai miei colleghi praticanti, studenti seri dotati di attenta consapevolezza!

Riferimenti e approfondimenti

Durante il lavoro di traduzione mi sono trovato a percorrere una grande varietà di altre fonti. Ho condiviso alcune di queste fonti come riferimenti, e (più importante) come puntatori per chi volesse approfondire la materia con letture specifiche.

Testi Cinesi

Ho ricevuto il testo Cinese dei Dieci Principi Essenziali direttamente da un maestro e collega. Quel test usa ideogrammi moderni e semplificati, inclusa una punteggiatura che non è presente nel testo originale di Chen Weiming, e ha diversi errori. Ho cercato di eliminare gli errori nella versione qui presentata. Il testo Cinese è disponibile su un gran numero di siti cinesi, con la consueta serie di errori e di violazioni di copyright.

Altri testi Cinesi, ad esempio i Classici, vengono da scansioni in fondo alla traduzione di Davis, dal lavoro di Paul Brennan, e dalle traduzioni di Douglas Wile.

La traduzione di Davis dei Classici è la migliore disponibile: la sua traduzione è piena di spunti preziosi che chiariscono il background, e traduce anche il commento di Chen Weiming sui Classici. Apprezzo molto il lavoro di Brennan, nel cercare di rendere disponibili i testi originali: ho a volte divergenze (più o meno importanti) con la sua traduzione, ma l'enorme mole del suo lavoro e la sua generosità nell'offrire i testi originali disponibili non può che essere lodata. Douglas Wile ha proposto alcune delle prime traduzioni dei testi sul taijiquan. Ancora più importante del suo lavoro di traduzione è il suo investigare nel contesto politico e sociale in cui le arti e le relative basi teoriche si svilupparono. In particolare il lavoro che Wile ha proposto con il suo Lost Classics è di valore enorme e dovrebbe essere un punto di riferimento assoluto per i "seri studenti dotati di attenta consapevolezza".

Vedi:

- Davis, Barbara, *The Taijiquan Classics*. North Atlantic Books. 2004.
- *Classics* da Brennan: contenuti in https://brennantranslation.wordpress.com/2013/05/25/the-taiji-classics/ . Notare che qui sono incluse anche le annotazioni d Li Yiyu, nipote di uno dei fratelli Wu, che descrivono la relazione fra Yang Luchan, fondatore dell'arte, e la famiglia Wu, sottolineando la distanza fra questi:

  > Un certo Yang dalla nostra città di Nanguan, lo ammirava e andò a studiarlo con devozione assoluta per più di dieci anni, diventando estremamente abile. Dopo essere tornato a casa, lo mostrò a tutti quelli che avrebbero potuto apprezzarlo. Mio zio da parte di mia mamma, Wu Yuxiang, lo vide e lo apprezzo, e tentò ripetutamente la sua fortuna ma Yang non voleva avere allievi e così lo zio potè formarsi solo un'idea generale. (traduzione di Brennan)

- *40 Chapters* da Brennan: contenuti in https://brennantranslation.wordpress.com/2013/09/14/explaining-taiji-principles-taiji-fa-shuo/ . Include anche una scansione delle due versioni del manoscritto passato nella famiglia.
- Wile, Douglas. *Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty*. SUNY Press. 1996.

Xu Ling Ding Jin e i Neo-Confuciani

Louis Swaim ha prodotto molte ottime traduzioni. E ha tracciato la strada per chi cerca connessioni fra la letteratura sul taijiquan e il resto della filosofia classica Cinese. Oltre ai suoi lavori pubblicati ho potuto approfittare di comunicazioni personali e dei suoi interventi sul forum di discussione della Famiglia Yang, ospitato dalla Yang Family Association del nord America, a Seattle (http://www.yangfamilytaichi.com/phpBB3/index.php). Swaim mi ha anche indicato il lavoro di Adler, che

ho trovato prezioso nell'identificare le influenze Neo-Confuciane nella teoria del taijiquan. Swaim mi ha anche indirizzato verso Roger Ames, e verso il suo lavoro che posiziona il pensiero Cinese in un contesto globale e che prende la filosofia Cinese seriamente nei suoi propri termini, invece che cercare di incastrarla nelle nostre strutture di pensiero occidentale. Ames, nel suo lavoro *Confucian Role Ethics*, mi ha aiutato a comprendere meglio il pensiero Confuciano e Neo-Confuciano. Inoltre, le sue traduzioni del Daodejing e di Sunzi sono traduzioni che vale la pena di frequentare.

Vedi:

- Fu Zhongwen. Louis Swaim, trad. *Mastering Yang Style Taijiquan*. North Atlantic
- Books. 1999. La traduzione di Swaim dei classici e la discussione sul *xu ling ding jin* sono nell'appendice della tradizione.
- Adler, Joseph. "Varieties of Spiritual Experience: Shen in Neo-Confucian Discourse". *Confucian Spirituality*. Tu Wei-ming e Mary Evelyn Tucker, editori. Crossroad. New York. 2004. Disponibile online presso: http://www2.kenyon.edu/Depts/Religion/Fac/Adler/Writings/Spirituality.htm . Questo articolo discute *xuling* e il suo ruolo nel pensiero Neo-Confuciano.
- Adler, Joseph. "Zhou Dunyi: The Metaphysics and Practice of Sagehood". *Sources of Chinese Tradition*. Wm. Theodore de Bary e Irene Bloom, editori. Columbia Univ Press. 1999. Disponibil online presso: http://www2.kenyon.edu/Depts/Religion/Fac/Adler/Writings/Chou.htm. L'articolo include una traduzione dello scritto di Zhou sul diagramma *taiji*.
- Adler, Joseph. *Reconstructing the Confucian Dao: Zhu Xi's Appropriate of Zhou Dunyi*. SUNY Press. 2014.
- Ames, Roger. *Confucian Role Ethics: A Vocabulary*. University of Hawaii Press. 2011.

La medicina Cinese e le immagini del Corpo

La medicina Cinese è un campo complicato. All'interno della coscienza popolare dell'inizio del 21esimo secolo è molto apprezzata con un numero crescente di praticanti e/o di pazienti o consumatori. Ha una storia di millenni con un elevato numero di contraddizioni interne, lungo questi millenni.

Come è oggi sistematizzata, è un costrutto formale creato in Cina negli anni '50, con significative differenze rispetto alla medicina dell'Era Imperiale, ed è pesantemente influenzata dalla medicina occidentale e dalle strategie geopolitiche Cinesi.

Paul Unschold ha prodotto la storia definitiva della medicina Cinese. Il suo lavoro è particolarmente utile nell'identificarne le radici e le connessioni con altri filoni del pensiero e della pratica Cinese.

Bridie Andrews ha scritto un riassunto molto leggibile della sistematizzazione della medicina Cinese e della relazione con le cangianti strutture politiche Cinesi fra il 1800 e la metà del 1900.

Shigehisa Kuriyama ci offre una affascinante comparazione fra gli approcci Occidentali e Cinesi alla medicina e alla comprensione del corpo e della salute.

Vedi:

- Unschold, Paul U. *Medicine in China: A History of Ideas*. Edizione del 25esimo Anniversario. Univ. of California Press. 1985, 2010.
- Andrews, Bridie. *The Making of Modern Chinese Medicine, 1850 - 1960*. University of Hawaii Press. 2014.
- Maciocia, Giovanni. *The Foundations of Chinese Medicine: A Comprehensive Text*. Elsevier Health Sciences. 2015.

- Kuriyama, Shigehisa. *The Expressiveness of the Body and the divergence of Greek and Chinese Medicine*. Zone Books. 2002.

Altri riferimenti

- Per una overview generale e per informazioni specifiche sul Taoismo, vedere la Encyclopedia of Taoism:
    - Pregadio, Fabrizio, ed. *The Routledge Encyclopedia of Taoism*. Routledge. 2008.
- Charles Muller ha prodotto una grande risorsa nel dizionario digitale del Buddhismo, fornendo un indice dei testi cinesi all'interno di una grande varietà di fonti sul Buddhismo Cinese: http://www.buddhism-dict.net/ddb/
- Robert Eno dell'Università dell'Indiana ha tradotto i Classici Confuciani e li ha resi pubblici. La sua traduzione dello *Zhongyong* può essere raggiunta qui: http://www.indiana.edu/~p374/Daxue-Zhongyong.pdf .
- La traduzione di Wolfe Lowenthal del primo principio di Yang Chengfu's è nel suo secondo libro: Lowenthal, Wolfe. *Gateway to the Miraculous*. Frog Ltd. 1994. I consigli di Lowenthal per una corretta pratica del taijiquan, e i suoi aneddoti di quando studiava con Zheng Manqing sono tutti da leggere. La sua traduzione è più un'interpretazione e spiegazione che una vera e propria traduzione.

Link a questo documento

- Il presente documento è reperibile, nel formato originale inglese di Lee Fife, presso l'indirizzo https://www.rockymountaintaichi.com/translations/ - mentre la traduzione italiana è sul sito https://www.manicomenuvole.it/