

Viaggio in Cina 2026

Diario di viaggio — 27 luglio / 17 agosto 2026

Fra il 27 luglio e il 17 agosto del 2026 siamo andati a fare un viaggio in Cina, per andare ad “assaggiare” alcuni stili di TaiJiQuan diversi da quelli che normalmente pratichiamo.

Eravamo 14 persone, diverse di queste miei allievi. Nessuno di noi era stato in Cina in precedenza, quasi tutti praticanti, con “anzianità” diverse, di TaiJiQuan.

Mi chiamo Andrea Ilari, della scuola Mani come Nuvole, e nelle pagine che seguono cercherò di mettere insieme qualche nota, giorno per giorno, aggiungendo qualche foto, le più rappresentative. Questa è la versione “doc” delle pagine che ho pubblicato sul sito della scuola a partire dall’indirizzo <https://www.manicomenuvole.it/eventi/viaggio-in-cina-2026/> - lì trovate molte più foto e anche una pagina di video!

Prima di iniziare però voglio ringraziare il **Maestro Walter Lorini** con la sua PWKA, che ha organizzato tutto questo per noi, e tutti i partecipanti al viaggio. È stata un’esperienza forte e impegnativa, ma anche piena di allegria e... di cibo!

Grazie anche a **Vittoria “Mulan” Yuhan** (ma quanti nomi ha?!?) e **Lisa**, le nostre super accompagnatrici. Senza di loro avremmo gustato molto meno tutto quanto abbiamo vissuto.

Dal punto di vista delle scuole partecipanti, il nostro gruppo era formato da insegnanti e allievi delle scuole:

- **PWKA** – M. Walter Lorini – organizzatore e Primo Portatore di Brunello – “colui che conosce tutti”!
- **Lo Spazio del Tao** – M. Donella Bucca
- **Tao Xin** – M. Anna Salvi (che non ha partecipato al viaggio)
- **Mani come Nuvole** – M. Andrea Ilari

Bene, iniziamo il nostro viaggio!



Un tempio sui monti Wudang

Viaggio in Cina, Giorno 01 - 27-7, Partenza da Milano

Oggi partiamo!

Siamo in 14, fra questi un gruppo di 10, i cosiddetti "*pulminati*", parte con l'autista Dumitru da piazza Santa Barbara a San Donato alle 14... poi il volo partirà alle 22:15.

Partendo così presto siamo arrivati a Malpensa alle 15:15, in effetti "leggermente" in anticipo... Il banco del check-in ha aperto alle 18, per dire!

Ore 23 - l'aereo doveva essere partito alle 22:15 e siamo ancora in mezzo ai parcheggi... Siamo praticamente i soli italiani nell'aereo, e abbiamo tutti indossato le magliette del nostro tour. Siamo sparsi in giro per l'aereo, non in gruppo, ma a micro-gruppetti di 2 o 3 persone.

Ore 23:03 - finalmente ci avviamo alla pista di decollo e... Sì parte! Abbiamo, in questo momento, circa 16 minuti di ritardo.

Mangiato (beef with rice e altre cose) e alle 01:07 siamo sopra il mar Nero. Procediamo!

Nella foto da sinistra: Sergio, io, Donella, Giovanni, Rosanna, Marco, Mara, Giorgia, Monica, Walter, Lodovica, Eliana, Antonella e Elena.



E qui nella foto, un amico che ci ha accompagnato praticamente per l'intero viaggio, in diversi modi! Vedrete che tornerà, nel racconto...

Ora il lungo viaggio... a domani, a ZhengZhou.



Viaggio in Cina, Giorno 02 - 28-7, Zhengzhou e Shanghai

Il viaggio è stato lungo, ma siamo sbarcati in Cina - faremo uno scalo di un paio d'ore prima di ripartire per Shanghai.

Oggi è il **COMPLEANNO DI WALTER!!!** E infatti a Shanghai saremo a cena con la sua famiglia cinese per fargli gli auguri insieme. Con regalo.

16:25 - siamo passati da più di un controllo zaino e passaporti... e già adesso siamo passati sotto qualche decina di telecamere! Walter, al suo compleanno, è stato portato via 😊 - problema con qualcosa dentro la valigia... poi rilasciato.

Fatto primo acquisto con WeChat, una bottiglia di acqua. Funziona. C'erano molte ansie legate al riuscire a pagare con WeChat/Alipay, con le nostre carte.



Ci siamo lavati sotto una pioggia bella tosta per salire sull'aereo per Shanghai... E anche in questo caso l'aereo è pieno.

Dall'aereo si iniziano a vedere i palazzi tipici delle periferie delle città medio-grandi, palazzi molto simili fra loro, alti circa 30 piani...

Più avanti nel viaggio, continuando a vederli ovunque, ci siamo informati e abbiamo capito per costruire palazzi sopra i 100 metri di altezza, cioè fra i 30 e i 32 piani, le regole di sicurezza cambiano e la costruzione diventa più complessa e costosa. Per cui ecco qui i palazzi standard da 100 metri!



Barzelletta da un film cinese che stavano guardando nella fila davanti a me, dialogo:

- Sai come fa la rana a volare?
- No
- Mangia la pillola magica! E sai come fa il serpente a volare?
- Mangia la pillola magica.
- No, mangia la rana! ...e sai come fa l'aquila a volare?
- Mangia il serpente!
- No, l'aquila sa volare da sola...

17:57 siamo ancora fermi a CGO - partiremo mai?

18:38 finalmente ci muoviamo 20:13 finalmente a Shanghai PVG Ora che succede?

Conosciuta Vittoria, la nostra interprete - ovviamente non è il suo nome vero :-)

Albergo, bella camera. Holiday Inn, con robottino che gironzola per ascensori e camere, a consegnare roba.



Cena in una specie di ristorante a dieci minuti dall'albergo, un quintale di riso, verdure e agnello in una specie di hot pot. Ritorno in hotel all'una.

Domani colazione in hotel, poi giro turistico in città, e alla sera cena di compleanno di Walter.



Viaggio in Cina, Giorno 03 - 29-7, Shanghai

Colazione spettacolare in hotel, mangiato anche cose stranissime per gli standard nostri. Ora giù nella Hall per partire con le attività di oggi, riassunte qui sotto da un msg di Vittoria:

Giardino del Vecchio Quartiere (ingresso al parco) La navetta che parte da Jinling Road conduce al porto di Dongchang Road. A mezzogiorno, nel pomeriggio, quando fa più caldo, ingresso nella Torre dell'Oriente. Successivamente, si potrà visitare liberamente il padiglione Shibo Dong.

Vediamo come va!

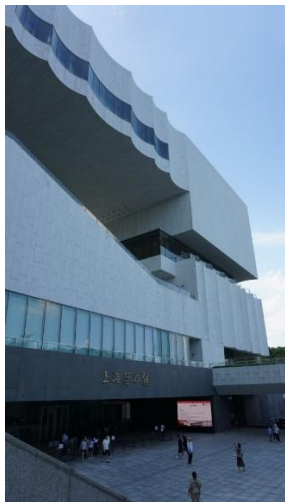
Interessante la città vecchia, e anche la gita sul fiume, poi salita sulla Torre della Perla d'Oriente. Dopo aver mangiato gelato e frutta, adesso museo! Comprate due maglie di ricambio (si suda, il caldo è tantissimo) e delle bacchette, anche quelle facilitate per chi ha difficoltà a gestire la bacchetta!



Vittoria (Yuhan) e Lisa, le nostre accompagnatrici



Museo di Shanghai, impressionante edificio, grandissimo e mostre interessanti. Poco tempo per visitarlo purtroppo.



Ora all'hotel per lavarci e prepararci per la cena di compleanno di Walter.



Cena spettacolare, compleanno di Walter molto piacevole. Molta anatra alla Pechinese, ma anche pesce mandarino in agrodolce e una marea di altre cose buonissime.

Ristorante davvero bello e di qualità, si chiama XiHe ed è parte di una catena, notevole.



Viaggio in Cina, Giorno 04 - 30-7, da Shanghai verso Wudang

Colazione in albergo e partenza per la stazione per prendere il treno.

Oggi arriviamo sui monti Wudang, dove staremo 4 giorni. Già da domani lezioni stile Wudang. Nella giornata passiamo da Wuhan con il treno.

Stazione di Shanghai enorme ovviamente... Treno veloce partito puntualissimo alle 10:25, ora tre ore e mezza per Wuhan.

Arrivati a Macheng, stazione non lontana da Wuhan, tutto molto più... Rustico rispetto a Shanghai, e ora siamo sul pullman che ci porterà, in 2 o 3 ore, in zona Huanggang. Parlano diverso dal cinese dei giorni scorsi, anche.

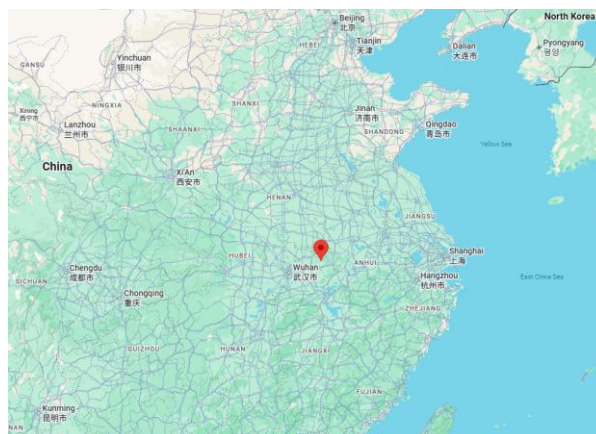
Il viaggio in pullman ci sta portando in luoghi che non riusciamo a trovare sulle app di mappe... Boh! Sosta e pipì in un'area di servizio in un micro-paese con una porta monumentale.



Durante il viaggio ci troviamo anche a passare il "confine" fra due province, e in mezzo c'è una porta piuttosto imponente!



Posizione dell'albergo dove siamo alloggiati: https://maps.app.goo.gl/q4E7Br4vcijevAN77?g_st=ac



Albergo isolato, ma ristrutturato da poco (Walter ricorda una situazione decisamente più grezza). Stanze decenti, stasera vediamo la cena!!!



Yingshan Wujiashan Main Peak Hotel - questo il nome del nostro hotel. Vendono anche appartamenti, interessa?

Comunque siamo a 200 metri dal tempio dove studieremo da domattina, e dalla casa del Monaco!

Cena al ristorante a fianco dell'albergo, che sembra un ufficio del catasto. Abbiamo sbagliato completamente a ordinare, per cui adesso abbiamo cibo per il doppio delle persone sedute al tavolo!

Domani alle 7 colazione, poi alle 8:30 preghiera taoista per Zhang San Feng e poi dalle 9:30 due ore di pratica, più altre due dalle 15 alle 17.

Viaggio in Cina, Giorno 05 - 31-7, Monastero a Nan Wudang

Prima giornata di pratica, stile Wudang. Oggi scopriremo anche che cosa ci insegneranno. Colazione alle 7, poi alle 8:30 al monastero per l'inizio della giornata coi monaci.



Colazione un po' strana, diciamo... Qui siamo molto isolati, e probabilmente col cibo ci dovremo un poco adattare, d'altronde siamo in mezzo alla Cina.

Poi siamo andati al monastero, e siamo stati accolti dalla responsabile e dal Monaco che ci insegnerà in questi giorni, il nostro maestro, un ragazzo giovane molto bravo di nome Yang Zhenyu. Prima una piccola cerimonia davanti alla rappresentazione di **Zhang San Feng**¹, poi pratica per due ore, studiando una mini-forma Wudang, abbiamo dei video. Il posto è pieno di foto di **You Xuan De**², OVUNQUE. Vagamente culto della personalità :-). Il monaco, You Xuan De non è qui, pare ci sia stato un misunderstanding... ma tornerà in tempo per salutarci. Walter gli ha anche portato due bottiglie di vino, un **Brunello** e un vino francese! Pare che il monaco apprezzi il buon vino, la consegna delle bottiglie avverrà più avanti.

Sui muri della scuola, anche sul muro esterno, ci sono molte foto, anche con praticanti italiani ed europei, la scuola sarda è molto presente e (ovviamente) ci sono diverse foto di Walter!



¹ https://it.wikipedia.org/wiki/Zhang_San_Feng

² <https://baike.baidu.com/en/item/You%20Xuande/932531>

Lezione del mattino: ottima! La forma è molto bella, molto "Wudang", e possiamo farcela!



Pranzo sorpresa! Molti piatti particolari, buoni! Offerti dal Monaco, che arriverà fra un paio di giorni.

Fra poco, pratica del pomeriggio! Anche la seconda sessione è stata molto positiva!

Prima giornata di lezione a Wudang finita, conosciamo un pezzo di forma. Bella, devo dire, non particolarmente complessa, adatta alla quantità di ore che possiamo dedicarle nel nostro viaggio. Stasera giretto al tempio, che però visiteremo domani mattina, partenza alle 6 - sì sì alle 6 del mattino! Poi colazione e, dopo, secondo giorno di lezione!

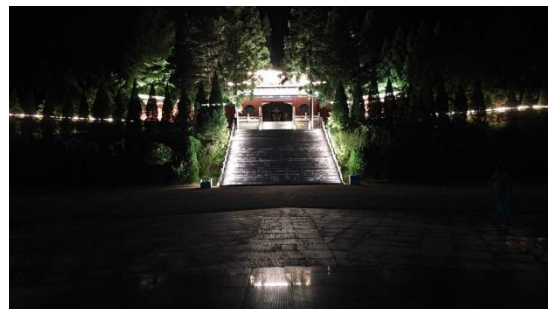
Tornando passiamo anche dalla casa del Monaco... non proprio un brutto posto!



Cena notevole, sempre offerta dal monastero, certo non moriamo di fame!

Ora visita al tempio, dove torneremo domani mattina.

Il tempio non è lontano, ha una base con una grande piazza con un TaiChi Tu molto grande, e poi una scala che porta in cima, al tempio vero e proprio... Che vedremo domani mattina presto!

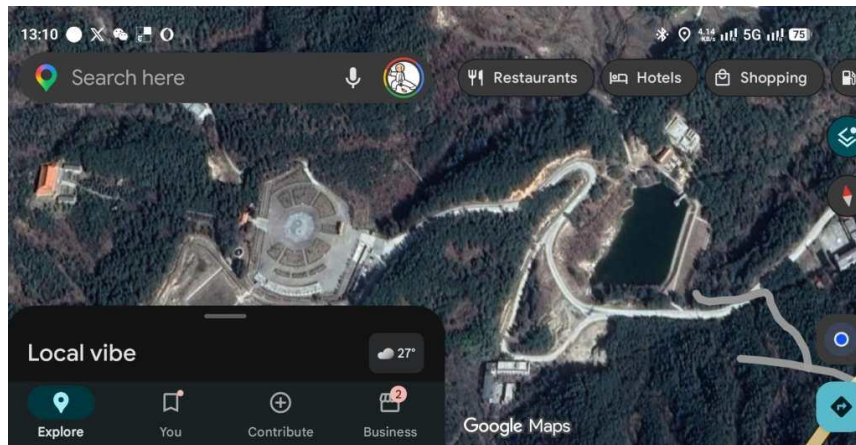


Frase del giorno: "facciamo un'altra foto"

Viaggio in Cina, Giorno 06 – 1-8, Monastero a Nan Wudang

Primo agosto... E in Cina il primo agosto è la "Festa dell'esercito"³, in cui si ricorda la rivolta di Nanchang del 1° agosto 1927, primo scontro armato guidato dal partito contro il governo nazionalista del Kuomintang.

Noi al mattino molto presto siamo andati su al Tempio, facendo la strada in salita che già avevamo percorso ieri, e poi i 567 gradini (Eliana ha contato) fino su in cima. Bel posto, molto mistico. Qui una vista dall'alto della zona; a sinistra il tempio.



³ https://en.wikipedia.org/wiki/PLA_Day

Poi colazione e di nuovo lezione del mattino, sotto qualche foto.



Pranzo, ottimo (davvero) vicino a una tavolata di cinesi che, dato il giorno di festa, facevano un brindisi ogni 2 minuti 🥳🥳🥳 fra l'altro con un volume di voce assurdo! Bevevano la grappa da strane "latte" di metallo, e di cadaveri di latte vuote sotto il tavolo ne avevano diverse! Alcuni dei partecipanti erano chiaramente ubriachi... ma contenti, almeno.

Ah, qui giocano un sacco a MahJong!!!

Poi altra lezione, siamo piuttosto avanti nella nostra forma... La dovremmo poter finire domani sera. Lezione iniziata con dieci minuti di Zhang zhuan, il nostro maestro era al sole (ci ha graziato lasciandoci all'ombra) e si è fatto una sudata spettacolare.

Serata passata giù "in paese" dove abbiamo trovato delle cose da comprare in un negozio assurdo, minuscolo, che vendeva... Tutto. Giovanni è riuscito a farsi offrire della grappa distillata dal tizio del negozio, servita da una elegante... bottiglia di plastica!



Il micronegozio che vende tutto.

*Frase del giorno: " **dai, manca poco!** "*

Viaggio in Cina, Giorno 07 – 2-8, Monastero a Nan Wudang

杨镇宇 - **Yang Zhenyu** è il nome del nostro maestro, colui che oggi... è riuscito a insegnarci tutta la forma. Yuhan ci passerà anche i nomi delle singole tecniche.

E stasera ci tocca pure esibirci... Davanti al monaco supremo. Nel senso che You Xuan De è tornato dal convegno a cui aveva partecipato sui monti Kunlun, ci sono delle foto in giro⁴. Il convegno, con gara annessa, aveva titolo "**九届昆仑山武术交流大会 - The 9th Kunlun Mountain Martial Arts Exchange Conference**". E You Xuan De era uno dei relatori alla conferenza, uno dei più importanti.

Il fatto che il Monaco sia venuto rapidamente a casa per poterci salutare è importante e dimostra il rispetto che si ha in questo posto per chi pratica e per chi fa viaggi come il nostro, e per il nostro Walter Lorini, ovviamente!

Serata un po' paradossale ma intensa e piena di cose belle, con nostra esibizione ("Le Tre Spade" cioè Donella, Walter e io, e la Forma 16 Yang eseguita dal gruppo), poi esibizioni varie di allievi del monastero, non solo di arte marziale ma anche di poesia (compresa una poesia recitata da un bimbo piccolo), un racconto declamato, canto lirico.... E anguria (!!!) oltre ad una specie di focaccia in arrivo dalle montagne Kunlun, portata dal capo Monaco arrivato in aereo prima del previsto, apposta per noi.

Qui, come detto, lasciamo anche un paio di bottiglie, una di **Brunello** e una di **Moët Chandon**. Ma altre bottiglie ci seguiranno nel nostro viaggio... A Walter è stato regalato un amuleto, da Lou Xuan De, preso a Kunlun. Ho messo dei video della serata nella pagina... dei video⁵!

Un'esperienza decisamente particolare che resterà a lungo nella nostra memoria.



Domattina alle 6 e mezza torniamo qui al monastero per rivedere la forma e salutare tutti. Una rana grossa si era piazzata sulla soglia della stanza principale del monastero, ed è rimasta lì tutta la sera.

Frase del giorno "mangia anguria!"

⁴ Ad esempio <https://share.google/kWgPAtr0oBc6qR1rc>

⁵ <https://www.manicomenuvole.it/eventi/viaggio-in-cina-2026/viaggio-in-cina-alcuni-video/>

Viaggio in Cina, Giorno 08 – 3-8, spostamento nel Wudang

Alle 6 e mezza abbiamo eseguito la forma davanti al monaco You Xuan De e a tutti i suoi allievi. Il Maestro ci ha anche corretto, aiutato dai suoi allievi principali; lui si è concentrato soprattutto su Walter!



Poi foto nel monastero, acquisti vari di divise e altro, e di nuovo all'albergo per prendere le valigie e scendere per caricare tutto sul pullman. Sorpresa, il Monaco e i suoi principali collaboratori sono venuti a salutarci!



Bene... ora stiamo per affrontare più o meno 570 km per raggiungere la zona scenica del Wudang. Le nostre guide parlano di 8 (otto) ore di viaggio... Il paesaggio è bello, comunque.

Abbiamo visto spargere qualche sostanza su un campo... Con un drone! Questi sono avanti...

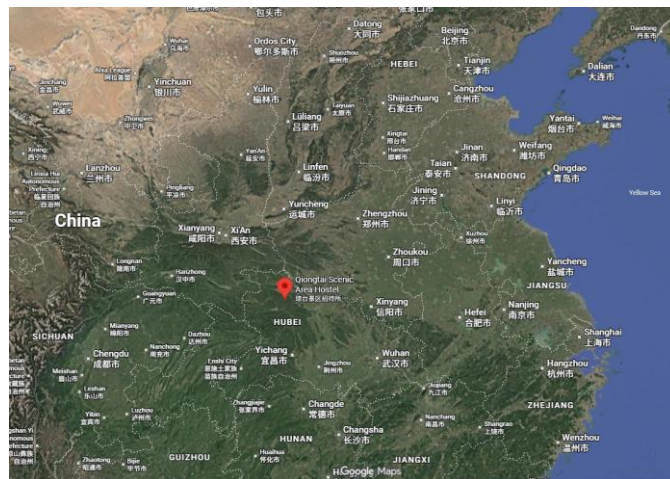
Pausa pranzo in un'area di servizio grande come mezza Pantigliate, mangiato un coso tipico della zona di Wuhan, una base di pasta con sopra riso e carne, buonissimo. Poi, ancora 400 km...

Frase del giorno: "bello come una cava"

Cambiato pullman, stiamo salendo, piove! Finora abbiamo trovato pioggia solo a Zhengzhou all'aeroporto...

18:39 siamo in mezzo alle nuvole!

Albergo Wudang Shan https://maps.app.goo.gl/GyoQ7vTXZMs2Cu3f7?g_st=ac



Peraltro, albergo spettacolare, super comodo e lussuoso.

Cena ottima ma abbiamo ordinato più o meno il doppio di quello che potevamo mangiare... E comunque abbiamo speso 8.5 euro a testa!

Viaggio in Cina, Giorno 09 – 4-8, Wudang Nord

Colazione più o meno come quella di Nan Wudang, poi via sotto la pioggia a visitare i templi taoisti. Mara, sensibile al pullman e alle strade di montagna, è rimasta in hotel e si dedicherà a padroneggiare lavatrice e asciugatrice... cinesi!

Ovviamente la difficoltà è che gli elettrodomestici parlano cinese, e non sempre i traduttori ci prendono... vedi foto, "lost in translation".

Però ci sono i programmi "Madre adottiva" e "Togliete le zecche", non si sa mai!!! :-D



L'hotel, che, come dicevamo, è bellissimo, ospita anche alcuni gatti, uno più bello dell'altro.





Oggi i pullman ci porteranno a visitare i templi di Wudang, purtroppo con la pioggia. Oggi la funivia che porta su in cima al Tempio d'oro è ferma, per via del maltempo... speriamo che domani sia meglio.

Poi rientrati in hotel, per un gelato e, più tardi, una cena ottima!

*Frase del giorno: "**guarda sta schiarendo** (non era vero)"*

Viaggio in Cina, Giorno 10 – 5-8, Wudang nord e poi giù a Shiyan

Siamo quasi a metà vacanza. Oggi funivia per il Tempio d'Oro, il tempo ci concede una specie di pausa. Piove ma poco per adesso... Per qualche minuto la funivia è rimasta ferma, poi è ripartita e ci siamo precipitati a prenderla.

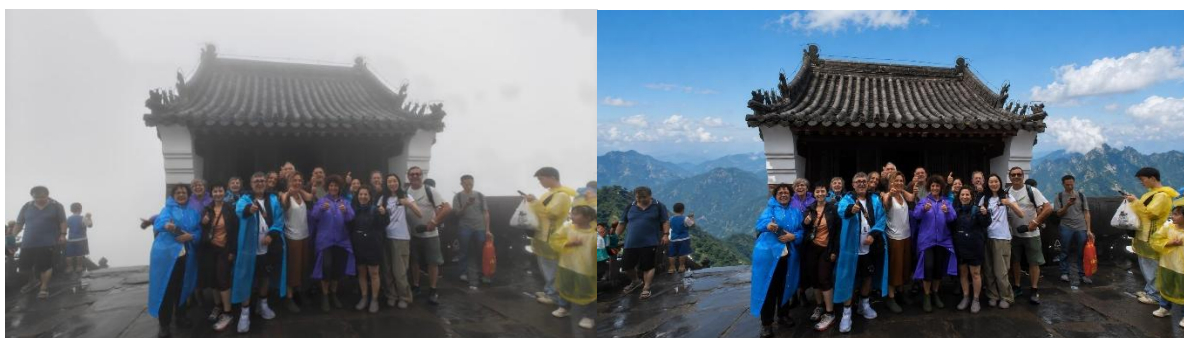
Frase del giorno (ma della vacanza, in effetti): "siamo in tutti?" (© Yuhan)



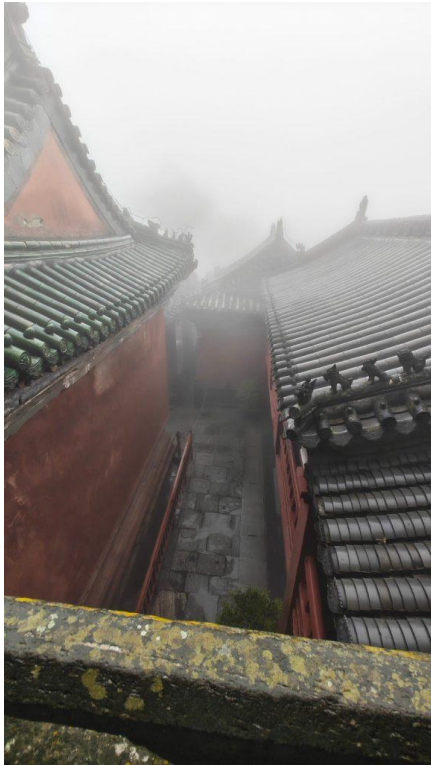
https://maps.app.goo.gl/wrQPSW5q9kk9pFit6?g_st=ac - puntatore alla cima della montagna del Tempio d'Oro.



Purtroppo, pioggia e nuvole non ci hanno regalato la vista del Tempio e del panorama dalla cima della montagna che avremmo desiderato, ma comunque esperienza bella.



In cima al Tempio D'Oro – si nota qualche differenza?!?



Alle 12:10 siamo già in pullman per andare giù all'albergo di Shiyan nel quale dormiremo questa notte, domattina dovremo prendere un treno abbastanza presto.

Scendendo ci siamo fermati in un laboratorio di vestiti molto bello che ha fra i suoi clienti alcuni pezzi grossi del Qi Gong e Taijiquan: "Hubei Wudang Xiuhua Daoyuan Clothing And Accessories Co., Ltd."

<https://surl.amap.com/XVg7269dtL>



Abbiamo speso un sacco di soldi, fra tutti... Sartoria di alto livello, che poi fa anche lavori per scuole di tutto il mondo. Abbiamo anche visitato il laboratorio e lo studio della proprietaria.



Ora andiamo all'hotel per stasera, https://maps.app.goo.gl/rjQNFRY5T8xzKsxz5?g_st=ac

Hotel assolutamente spettacolare, con tanto di water con telecomando, ampi spazi e la vasca da bagno vicino al letto...



Ora andiamo a mangiare qualcosa e poi alle 19, spettacolo teatrale.

Spettacolo incredibile in un posto assurdo... Platea strutturata come un cinema, ma per capirci circa tre volte la platea della sala Energia dell'Arcadia di Melzo, con un palco fra i più complessi che abbia mai visto e con una colonna sonora bellissima, da cercare e scaricare. Lo spettacolo si chiama "**A Dream of Wudang**" (武当一梦) - la colonna sonora non è per ora pubblicata. Peccato... bisognerebbe ricordarsi, in futuro, di cercare ancora.



Viaggio in Cina, Giorno 11 – 6-8, da Shiyan a ZhengZhou

Alle 06:45 siamo in reception pronti a partire per Zhengzhou, ci dispiace lasciare questo albergo incredibile... la colazione la facciamo nello stesso posto dove abbiamo mangiato ieri sera, sempre parte dell'hotel ma dobbiamo farci portare con le macchinine elettriche! Nel piazzale davanti all'hotel c'è un insegnante di taijiquan che pratica al mattino presto, ci siamo uniti per pochi minuti.



Durante la colazione una cassa Marshall trasmetteva il brano che usiamo per la nostra Forma del Lago! Coincidenze?

Ora... pare che ci sia una persona (abbiamo sue foto) che ci segue già da ieri, dal Wudang. Sta fotografando tutti noi - l'ho visto fare una foto a Mara, per esempio. Chi sarà? E perché ci segue? ...sarà per quella storia di uova fresche di Lodovica?

Alla prima fermata del treno il nostro uomo è sceso... Chissà se continuerà qualcun altro. Vediamo, da ora in poi staremo attenti! Come coincidenza, sul New York Times parlano proprio di casi simili, e di sorveglianza e controllo in Cina⁶.

Arrivati a **Zhengzhou**, città di 16 milioni di abitanti.

Raggiunto albergo: Meiyu Hotel (Zhengzhou University South Campus Lvcheng Square Subway Station Branch) Economy Daxue Road Residential District Xinghua North Street No.19 Shengshi Jingwei Block B Building 5

<https://surl.amap.com/MsrNxo1b417>

Albergo più semplice degli altri, decisamente. Ma va benissimo, fra l'altro è nello stesso edificio della palestra della Maestra che ci farà lezione in questi giorni! La sua palestra è al piano 11, noi siamo al sesto. La strada dell'hotel è un cantiere unico, stanno facendo un pezzo di metropolitana. Qui il lavoro è previsto che duri sei mesi. Come in Italia. Ecco.

Prima lezione con la Maestra Zheng Dongxia, BRAVISSIMA, ci insegnerà una forma base, in pratica qualche sequenza della Lao Jia Yi Lu. Il suo Fa Jin è piuttosto impressionante, per usare un eufemismo! Le foto della pratica nella prossima "tappa".

Cena strana in un ristorante vicino all'albergo, domani cambiamo...

⁶ <https://www.nytimes.com/2026/08/02/world/asia/china-surveillance-foreigners-database.html?smid=nytcore-android-share>



Segue un testo arrivato dalla maestra Zheng Dongxia:

Corso di Tai Chi stile Chen in 8 sessioni - Manuale dello studente

Tema del corso: Fondamenti — Comprensione — Esperienza

 Sessioni 1 e 2: Sviluppare la consapevolezza del corpo (Le fondamenta) Obiettivo principale: Sciogliere la rigidità del corpo e comprendere che la "vita" è il motore del movimento. Sciogliere la tensione fisica e comprendere che la vita è il motore di tutti i movimenti. Organizzazione dei contenuti: Cosa tratteremo: Teoria: Il significato del saluto con il pugno, l'origine del Tai Chi stile Chen (Chenjiagou), "Stare in piedi" e "Far scendere il Qi nel Dantian" Fondamenti: Posizione Wuji (trovare il centro di gravità), esercizi delle mani di energia che avvolgono la seta (movimento a spirale) Movimento singolo: Mani di nuvola (pratica sul posto, sperimentando la vita che guida le mani)  Frase chiave: "Se la vita non si muove, le mani non si muovono. Quando la vita si muove, tutto il corpo si muove."

 Sessione 3 e 4: Sentire la forza interna e il respiro Obiettivo principale: Sperimentare il "Jin" (forza interna) del Tai Chi piuttosto che la "forza" dei muscoli, usando il respiro per guidare il movimento. Sperimentare il "Jin" (potere interno) del Tai Chi piuttosto che la forza muscolare e lasciare che il respiro guidi il movimento. Cosa tratteremo: Riscaldamento: esercizi di salute del Tai Chi, attivando tutte le articolazioni. Teoria: Spiegazione del significato dei quattro movimenti base delle mani: "Peng, Lu, Ji, An". Pratica in coppia: Praticare i quattro movimenti base delle mani in coppia, percependo direttamente i cambiamenti di forza. Lavoro sul respiro: Guidare i movimenti di apertura e chiusura nella "posizione di partenza" con i comandi "inspira/espira". Frase chiave: "Usa l'intenzione, non la forza bruta".

 Sessione 5 e 6: Dall'isolato al continuo Obiettivo principale: Collegare le abilità di base e sperimentare la sensazione olistica di "un movimento senza che alcuna parte rimanga immobile". Collegare tutti i movimenti di base e sperimentare la completezza di "quando una parte si muove, ogni parte si muove". Organizzazione dei contenuti: Cosa tratteremo: Revisione e rafforzamento dei contenuti; Pratica delle forme: Focus sulla correzione delle posture delle prime tre lezioni; Apprendimento di 5-6 movimenti fondamentali dalle diciotto forme essenziali del Tai Chi stile Chen, collegandoli in brevi sezioni; Punti chiave: Enfasi sulle posture del corpo come "posizione eretta e centrale" e "testa vuota e vivace"  Frase chiave: "Tutto il corpo agisce come un'unica unità, senza interruzioni."

 Sessione 7 e 8: Completamento e riflessione Obiettivo principale: Sperimentare la routine completa e comprendere la filosofia del Tai Chi. Sperimentare una breve forma completa e riflettere sulla filosofia del Tai Chi. Organizzazione dei contenuti: Cosa tratteremo: Pratica della forma completa: Completare una breve routine sotto la guida dell'insegnante, enfatizzando "nuvole e acqua fluide" e "continuità continua". Filosofia: Spiegare "vuoto e pienezza", "durezza e morbidezza" e gli studenti possono toccare il corpo dell'insegnante per sentire "rilassamento e sprofondamento". Dimostrazione finale: Incoraggiare gli studenti a mostrare ciò che hanno imparato e consegnare piccoli attestati.  Frase chiave: "Il Tai Chi nasce dal Wuji. È l'equilibrio tra movimento e immobilità, la madre dello Yin e dello Yang."

💡 Suggestimenti per l'apprendimento (per gli studenti): Immagina di tenere una mela o un uovo sotto le ascelle per mantenere un supporto arrotondato. 🍏 Immagina il tuo corpo come un'auto a trazione integrale: la potenza dalla vita (motore) alle mani e ai piedi (ruote) 🚗 Sentiti libero di chiedere all'insegnante se puoi toccargli la schiena o le spalle per sentire il rilassamento muscolare 🤝 Compiti divertenti: pratica la posizione del cavallo mentre ti lavi i denti; sentire il peso spostarsi mentre si cammina 🚶 Una nota per gli studenti: Per gli studenti senza esperienza precedente, l'obiettivo delle 8 lezioni non è "imparare una serie completa di Tai Chi", ma piantare un seme di Tai Chi nel vostro cuore, in modo che possiate sperimentarne la gioia e i benefici. Per i principianti assoluti, l'obiettivo di queste 8 sessioni non è "imparare una forma completa di Tai Chi", ma piantare un seme di Tai Chi nel vostro cuore, in modo che possiate sentirne la gioia e i benefici.

Ricordate: • Non cercate la forma perfetta, cercate la sensazione del corpo. • Non confrontatevi con gli altri, parlate solo a voi stessi. • Non abbiate fretta di ottenere un successo immediato, cercate solo un piccolo progresso ogni volta.

*Che possiate trovare equilibrio e pace della mente e del corpo nel mondo
del Tai Chi.*

Viaggio in Cina, Giorno 12 – 7-8, ZhengZhou

Colazione con roba comprata in giro, Nescafé e roba dolce, in camera. Questo albergo non ha ristorante, e non avevamo voglia di uscire a caccia di colazione in giro.

Oggi 5 ore di lezione con la Maestra Zheng Dongxia, fra mattina e pomeriggio, vediamo come ne usciamo! Ecco qualche foto dalle sessioni di studio.



Dopo la mattina, 2 ore e mezza, confermo che la Maestra è notevole, stiamo imparando bene. Pomeriggio chiudiamo il programma, ora ravioli 😊

Finita la forma, 10 tecniche della Laojia, la maestra la rivedremo dopodomani per due ore di lezione al pomeriggio; poi più tardi verrà a cena con noi.

Stasera cena con Sun Peng, amico di Walter, dell'Università di ZhengZhou, in un ristorante in centro. Il nostro ospite è molto simpatico ed è arrivato con una bottiglia di grappa (secondo noi già iniziata)!



Seconda bottiglia di **Brunello** consegnata!

Cena presso: Wushi Mingchuyu Restaurant (Qinling Road Branch) ¥82/person-Henan Cuisine Julong Garden East Gate Beside

<https://surl.amap.com/20dkA3Y1eb99>

Ottimo!

Domani, ChenJiagou.



Viaggio in Cina, Giorno 13 – 8-8, ChenJiagou

Oggi gita al "villaggio Chen", **ChenJiagou**⁷, luogo di nascita del TaiJiQuan, almeno secondo la tradizione della famiglia e dello stile Chen. Nel viaggio abbiamo passato lo **Huang He**⁸, il Fiume Giallo, 5400 km di lunghezza e culla della civiltà cinese antica.

A ChenJiagou abbiamo visitato diversi luoghi; ad esempio, la casa nella quale Yang Lu Chan è riuscito a imparare il taijiquan della famiglia Chen (poi da lui nascerà lo stile Yang), poi un'accademia dove Lorini in passato ha studiato, molto grande, e poi l'area museale, che è quella dove vengono girati un sacco di video promozionali del TaiJiQuan, ovvero un luogo famosissimo nel mondo. Lì abbiamo anche fatto qualche movimento di Taijiquan con un insegnante giovane... stile diverso da quello della maestra Zheng Dongxia. Ho messo un video nella pagina dei video "tecnic" del viaggio⁹!

Ultima tappa nel villaggio ChenJiaGou, una passeggiata fino al luogo dove si dice che Chen Wanting si allenasse.



⁷ <https://chenjiagou.it/it/default.aspx>

⁸ https://it.wikipedia.org/wiki/Fiume_Giallo

⁹ <https://www.manicomenuvole.it/eventi/viaggio-in-cina-2026/viaggio-in-cina-alcuni-video/>





Quindi via verso un centro commerciale, per pranzare, e dopo pranzo, di nuovo rotta verso Zhengzhou.

Una cosa relativa alla tecnologia "diffusa" cinese. I navigatori (sicuramente almeno Amap, l'app che usiamo anche noi qui) possono mostrare in tempo reale lo stato dei principali semafori che si stanno per incontrare in strada; ma non solo se siano rossi o verdi, ma anche quanti secondi mancano al prossimo verde o rosso! E questo sia nelle città che sulle strade principali in giro - qui, ad esempio, stavamo tornando da ChenJiaGou. Ora, sembra una stupidata, ma se si pensa a cosa è necessario per integrare i semafori nella rete, e ai servizi che poi devono essere esposti alle app... complessità enorme, che diventa normale servizio di tutti i giorni. In Italia è impensabile :-)

Ad esempio, nello screenshot qui a fianco si vede un semaforo che diventerà rosso in 49 secondi, e più avanti un altro che diventerà rosso fra 13 secondi.



Serata in centro a Zhengzhou, un gruppo a farsi fare massaggi e un gruppo a vedere "la darsena", cioè un lago artificiale in mezzo ai palazzi, la torre (sulla quale siamo saliti, bella vista sulla città) e poi un grosso centro commerciale.

Cose che capitano qui: sul piano del grattacielo da cui vedevamo la città dall'alto una famiglia cinese ha chiesto a Mara e a me di fare una foto con loro!!! Qui a ZhengZhou in effetti gli "occidentali" sono piuttosto rari, ma da qui a chiedere di fare una foto! Nonna, mamma e figliolina piccola.



E poi, una considerazione: gli Umarell sono ovunque!

Viaggio in Cina, Giorno 14 – 9-8, ZhengZhou

Qui a ZhengZhou per noi oggi l'unico impegno è la lezione con la Maestra Zheng Dongxia alle 15, per terminare il lavoro svolto con lei, per il resto liberi. Mattina passata in un altro centro commerciale, abbastanza inutile... Numeri da circo per chiamare i taxi. Pranzo di ravioli (uno dei quali ha deciso di appoggiarsi sulla mia gamba). Ora altro numero per tornare in hotel... coi taxi.

A volte Alipay e Wechat non funzionano, per motivi inspiegabili, però in fondo non abbiamo avuto finora problemi particolari.

Ultima lezione con la Maestra Zheng Dongxia, che ci accompagnerà a cena questa sera. Il risultato del lavoro con lei è che abbiamo imparato la prima parte della forma, e abbiamo fatto anche altri esercizi. Lei molto brava, queste lezioni sono state molto utili. Grazie!!!

Ristorante di questa sera, fantastico: **Zhangfuji** (Longhai Branch) ¥105/person·Jiangsu-Zhejiang cuisine Longhai Middle Road No.59 (Jinguke Hospital) <https://surl.amap.com/1TrOsDYLbDa>

Abbiamo festeggiato in gruppo il compleanno di Mara che è domani, con torta a sorpresa e noodles della longevità! Mara commossa...



Ah, altro **Brunello** consegnato! Ne resta solo uno...

Domani mattina, si parte per Beijing, Pechino!

Viaggio in Cina, Giorno 15 – 10-8, Beijing

Alle 8:20 si parte per Beijing - treno veloce, arriverà verso le 12:30... poi hotel e pomeriggio libero.

Albergo della catena Mercure, molto bello: **Beijing Chaoyangmen Gongti Mercure Hotel** Hotel No.17, Ritan North Road Ritan International Trade Center Floor 5F <https://surl.amap.com/bXWAbLkE9aU>



Pomeriggio in un mercato delle pulci molto grande.



Poi ritorno in hotel e cena in un ristorante vicino di nuovo molto buono. Dopo, una passeggiata nei dintorni, fino a trovare una "porta" antica, e lì vicino alcune strutture per far giocare i bimbi.



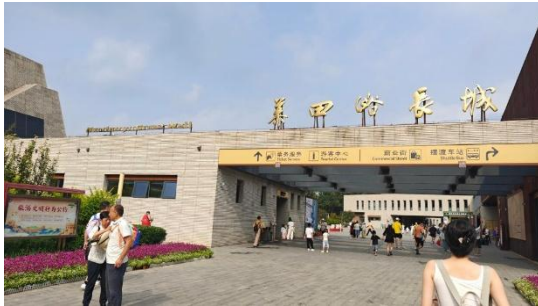
Viaggio in Cina, Giorno 16 – 11-8, Beijing, Grande Muraglia e Tempio del Cielo

Oggi visitiamo la **Grande Muraglia**¹⁰ a **Mutianyu**¹¹.

Intanto a Shanghai e anche a Zhengzhou e in un sacco di altri posti si è scatenato un **tifone** (nome in codice Dolphin)¹², qui a Beijing dovremmo esserne più o meno fuori, speriamo che anche a Shanghai non faccia troppi danni!

Muraglia vista, molto bello, no pioggia. In ogni caso piuttosto umido!

Alcune foto dalla Grande Muraglia!



¹⁰ https://it.wikipedia.org/wiki/Grande_muraglia_cinese

¹¹ <https://it.wikipedia.org/wiki/Mutianyu>

¹² <https://tg24.sky.it/mondo/video/2026/08/10/tifone-cina-allagamenti-shanghai-1117014>



Giro di contrattazione per felpe e magliette in un negozio, poi casa del tè (dove abbiamo speso una fortuna) e adesso andiamo al Tempio del Cielo. La Città Proibita, che potevamo visitare oggi, è a rischio, se il tempo peggiora.

Abbiamo ricevuto un avviso dell'ambasciata italiana, relativo alle piogge in arrivo... Mi sa che domani saltano le gite! Noi per adesso abbiamo spostato il giro alla Città Proibita a domani!



Tempio del Cielo: troppa gente tutta accaldata, e caldo: il posto è bello, ovviamente, ma abbiamo sofferto un po'.



Serata in un BBQ a 300 Mt da albergo, divertente ma siamo usciti che puzzavamo!

Viaggio in Cina, Giorno 17 – 12-8, Beijing, la Città Proibita

Bellissima la **Città Proibita**¹³, visitata con una leggera pioggia che però alla fine non ha rovinato la giornata. La Città è veramente impressionante, spazi enormi e edifici bellissimi. Il giallo dei tetti sarebbe stato evidenziato ancora di più dal sole, ma tant'è... comunque è tutto molto bello. Gli interni dei vari palazzi non sono visitabili, purtroppo. Utilissima la nostra guida Lisa! Non si può non pensare al film "**L'ultimo imperatore**"¹⁴, che è stato girato in grande parte proprio qui, e alla vita particolare che facevano questi signori.



¹³ https://it.wikipedia.org/wiki/Citt%C3%A0_Proibita

¹⁴ https://it.wikipedia.org/wiki/L%27ultimo_imperatore

Pausa per pranzare non lontano, in una zona pedonale vicino agli Hutong. Di che si tratta?

Dopo il caos intorno al centro, alla Città Proibita, a pochi metri di distanza... tranquillità assoluta nel mezzo della città, negli **Hutong**¹⁵. È incredibile passare dal casino che c'è vicino alla città Proibita e a Tiananmen al silenzio e alla tranquillità dei vicoletti. Silenzio assoluto! Rotto solo da qualche BEEP di qualche motorino elettrico, a parte questo sembra di passeggiare in un borgo di pochi abitanti, non nel centro di Beijing.

Yangmeizhu Byway No.118 Xicheng, Beijing, China

<https://surl.amap.com/cLOkXfsJ2dg>



Serata con cena in un ristorante a poca distanza dall'hotel, abbiamo ufficialmente salutato Yuhua (con un piccolo regalo, era contenta e commossa). Da ora in poi non saremo più "in tutti" :-). Grazie Vittoria!!!

p.s. noterete il pesce "infilzato" in basso nella foto...



Comunque, negli scorsi giorni a Shanghai un polpo è stato "catturato" dal tifone Dolphin ed è finito contro una finestra, al quarto piano!!! Incredibile.

¹⁵ <https://it.wikipedia.org/wiki/Hutong>

Viaggio in Cina, Giorno 18 – 13-8, torniamo a Shanghai

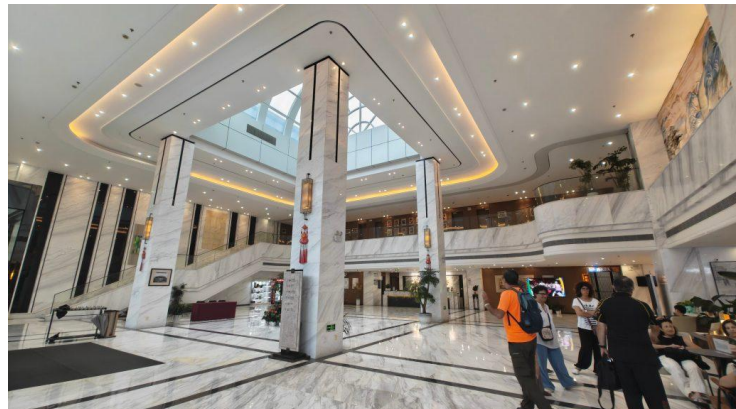
Giornata in gran parte dedicata allo spostamento verso Shanghai, 4 ore di treno veloce!

Arrivati all'albergo abbiamo salutato Lisa, che rivedremo lunedì mattina presto, e più tardi siamo andati a cena - qualche nervosismo nel gruppo...

Albergo buono! Attaccato all'università. Ecco il riferimento: **Shanghai Sport University Communication Center Hotel** (Changhai Hospital Shop) Hotel 588, Qingyuan Ring Road No. <https://surl.amap.com/jqamblaNfeY>

Abbiamo anche ricevuto i nostri "pass" nominali.

Alcuni scritti in cinese (ad esempio il mio, con "伊拉里 安德雷亚" che in effetti suona più o meno giusto), altri in italiano, di questi qualcuno tutto maiuscolo altri con le iniziali in maiuscolo... e poi c'è il pass di "Marco" - solo Marco! Vabbè dai, apprezziamo lo sforzo.



Viaggio in Cina, Giorno 19 – 14-8, Shanghai, Università dello Sport

Prima giornata di lezione con la **Maestra Liu Jing**, che è (fra le altre cose) la responsabile della sezione del Wushu dell'Università, quindi non esattamente l'ultima arrivata... Con lei studieremo una forma di stile Wu! Più avanti inserisco qualche nota sui suoi ruoli e interessi.

La forma Wu scelta è la 45, piuttosto complessa e difficile da memorizzare, di sicuro interessante. Oggi, nelle prime due ore, abbiamo visto circa un terzo della forma.

Pranzo alla mensa degli studenti, buono! Stile self-service, abbastanza grezzo ma sembra sano, sicuramente buono.

Pomeriggio visita al museo del Wushu dentro l'Università, interessante (e io ho fatto un 10 e un 9 al gioco con le frecce e l'arco). Qui qualche foto della colazione, degli esterni dell'Università e del museo.



L'ufficio del Rettore...



Qualche foto dalle nostre lezioni:



Alle 17 ripartiamo per il centro, tre Didi... Siamo in formazione ridotta, in 9. Ben 43 minuti (!!!) di viaggio!

Serata sotto la pioggia, ma comunque piacevole. Città vecchia, poi **Bund**¹⁶, con la pioggia non c'è, ovviamente grande folla... ma la visibilità è quella che è.

Ritorno in taxi, con qualche difficoltà a farsi trovare... Abbiamo mangiato in un posto tipo mercato, comunque turistico, nella città vecchia.



¹⁶ [https://it.wikipedia.org/wiki/Bund_\(Shanghai\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Bund_(Shanghai))

Professoressa Liu Jing

Professor Liu Jing is a professor, doctoral supervisor, and international judge for dragon and lion dance at the School of Wushu within the Shanghai University of Sport (SUS). Her expertise spans traditional Chinese sports, intangible cultural heritage, and motor neurocontrol.

Academic and Professional Background

Role: Professor and Ph.D. Supervisor at the School of Wushu, SUS.

Leadership: Head of the Intangible Cultural Heritage Sports and Health Preservation Teaching Team; Director of the Tai Chi and Health Promotion Center.

International Experience: Visiting scholar at the University of Michigan (USA) and postdoctoral fellow at Hiroshima University (Japan).

Extracurricular & Leadership Posts: Vice President of the Shanghai Wushu Association and Shanghai Dragon-Lion Sports Association; Standing Council Member of the Chinese Dragon-Lion Sports Association.

Viaggio in Cina, Giorno 20 – 15-8, Shanghai, Università dello Sport

Altra lezione sullo stile Wu, siamo oltre metà forma, non la memorizzeremo di sicuro... Ecco qualche foto dalla palestra di pratica. Mentre noi studiamo con la Professoressa Liu Jing e con alcuni suoi allievi (bravissimi), nella stessa palestra si stanno allenando altri allievi che preparano una gara di Danza del Drago. Domani ci faranno anche vedere una esibizione!!!





Pranzo in mensa, poi andiamo a cercare i rullini per il figlio in un negozio di 5 piani dedicato alla fotografia, e quindi ritrovo alla “nave” della Louis Vuitton.

Rullini e nave fatti, poi abbiamo visitato una zona commerciale per un po', prima di decidere di prendere la metro (prima volta) verso il Bund. Nella metro e poi fuori c'era mezza Cina... Impressionante, c'era un semaforo con polizia a presidio che ad ogni "verde" faceva passare migliaia di persone, fitte. Ho fatto un video di questo passaggio, dura 1:40 ed è un flusso continuo¹⁷...

Qualche altra foto sparsa.



¹⁷ Andate a vedere il video alla pagina <https://www.manicomenuvole.it/eventi/viaggio-in-cina-2026/viaggio-in-cina-giorno-20-15-8-shanghai-universita-dello-sport/>



Poi ritorno in taxi e cena, tardi, in un ristorante vicino all'albergo. Buono il maiale in agrodolce, fatto in maniera decisamente diversa da come ce lo aspettiamo in Italia.

Viaggio in Cina, Giorno 21 – 16-8, Shanghai

Ultimo giorno pieno a Shanghai, domattina si parte.

La forms 45 stile Wu la abbiamo "vista", un po' troppo velocemente... Impossibile memorizzarla, è troppo lunga.

Ora dopo pranzo alla mensa (9 euro per tre pranzi) riposino prima di andare, più tardi, a cena con la Maestra Liu Jing. E anche l'ultimo Brunello è andato!!!

A cena avevamo ospiti anche il Maestro Yuan Zumou, grande maestro di Shou Bo, signore anziano gentilissimo e molto disponibile, e Chicca Fossa, grande praticante di stile Chen che si è trasferita qui in Cina. Bella serata, poi breve passeggiata fino in albergo per l'ultima notte qui. La Maestra e Walter ci hanno anche consegnato i diplomi, sul sito le foto delle consegne¹⁸.



¹⁸ <https://www.manicomenuvole.it/eventi/viaggio-in-cina-2026/viaggio-in-cina-giorno-21-16-8-shanghai/>

Viaggio in Cina, Giorno 22 – 17-8, volo di rientro per MXP

Siamo all'ultimo giorno in Cina, e alle 5 e mezza siamo pronti a partire verso l'aeroporto di Shanghai.

Un'ora di pullman per l'aeroporto, poi soliti controlli e via per Zhengzhou. Lorini ha lottato per avere un tax refund per degli aghi da agopuntura che ha comprato per qualcuno, lo hanno fatto diventare scemo.

Poi via per MXP. Viaggio davvero lungo, e sicuramente lotteremo col jet-lag domani... in totale siamo stati in ballo 24 ore, dal momento della sveglia a Shanghai al momento dell'ingresso in casa.

È stato un viaggio intenso, molto divertente, stimolante, in cui abbiamo imparato tanto e abbiamo potuto confrontarci con un mondo molto diverso dal nostro. Abbiamo visto zone poco popolate e ci siamo trovati in mezzo a folle enormi, abbiamo ascoltato il silenzio dei templi e siamo stati assordati dai megafoni della polizia, siamo stati su lunghe scalinate nel bosco o sulle montagne e siamo sopravvissuti alla metropolitana... Credo che la Cina ci mancherà, molto.

Per finire, copio qui una lista scritta da Giorgia (grazie!) che dà un'idea di cosa abbiamo fatto in queste tre settimane.

Km fatti: 21.670

Pioggia presa: 678 litri

Giornata più calda: 40°C percepiti 76

Noodles mangiati: 23

Ore di taiji con i maestri: 24

Risate: 5678 ore

Didi chiamati: 28

Wechat / Alipay: 1.000€

Funivie: 2

Treni: 4

Hotel cambiati: 7

Spettacoli in cinese: 1

Muraglie scalate: 1

Bottiglie di Brunello portate in giro per la Cina: Boh!

Grazie a Walter Lorini per aver organizzato tutto questo, grazie alle nostre guide Yuhan e Lisa, grazie ai nostri insegnanti e grazie a tutti gli amici partecipanti!!!!



再见 (zàijiàn!)