



## I dieci principi che regolano il Tai Chi Chuan stile Yang

### 1. Xu Ling Ding Jin

Svuotare i pensieri e sollevare la testa come se la parte superiore del capo fosse premuto in su contro il cielo. Il collo deve essere raddrizzato per permettere che la testa stia sollevata e verticale. Ciò permette che lo spirito ed il chi arrivino alla parte superiore della testa. Non dovrebbe essere usata nessuna forza fisica, poiché questa causerà rigidità ed inoltre ostacolerà la circolazione del chi e del sangue. È necessario indurre una naturale tendenza al vuoto nella mente.

### 2. Han Xiong Ba Bei - Scavare la cassa toracica per sollevare dietro

L'azione di scavare la cassa toracica contribuisce a far affondare il chi giù nel Dan Tian. È di fondamentale importanza non espandere la cassa toracica, poiché questo solleverà il chi nel torace inducendo pesantezza nella parte superiore del corpo, mentre i talloni tenderanno ad alzarsi. Sollevare dietro significa permettere che il chi aderisca alla parte posteriore. Se un praticante svuota la cassa toracica, il chi inonderà la parte posteriore sollevando naturalmente il dietro. Questa azione permette di proiettare il chi dalla spina dorsale.

### 3. Song Yao - Sciogliere l'anca

L'anca è il comandante del corpo. Squagliare questa zona del corpo aumenta il flusso del chi nelle gambe, fornendo una base stabile per uno radicamento al terreno costante. Gli spostamenti di peso, il suo cambiamento nelle gambe da pieno a vuoto e vice versa, derivano dal movimento della vita. Secondo un detto la fonte del chi proviene dalla vita, pertanto qualora un praticante dovesse avvertirne una scarsa funzionalità, si renderebbe necessario, nella pratica, prestare più attenzione all'anca e più in generale alle membra più basse.

### 4. Fen Xu Shi - Distinguere i pesi: pieno e vuoto

Quando il peso di un praticante è a destra, la gamba destra diviene piena, mentre la sinistra sarà vuota; il viceversa è valido quando il peso è a sinistra. Quando si riesce a distinguere pienamente la differenza, sarà possibile girare e muoversi con leggerezza e senza sforzi. Altrimenti, ogni passo sarà goffo ed instabile, e chi si muove potrà essere facilmente squilibrato dall'azione avversaria.

### 5. Chen Lian Zhu Zhou - Affondare la spalla ed appesantire il gomito in basso

Abbassare la spalla significa lasciare che la spalla si allenti e cada verso il basso. In caso contrario, le spalle saliranno inducendo il chi a salire con loro. Nessuna forza può essere esercitata dal corpo se ciò accade. Appesantire il gomito in basso significa lasciarlo appeso, in caduta libera. Se il gomito è alzato, le spalle avranno grande difficoltà ad abbassarsi, influenzando l'intensità della vostra energia interna e rendendo impossibile lanciare l'avversario; questo impedimento è conosciuto nelle arti marziali esterne con il nome di "soffocare la potenza".

#### **6. Li di Yong dei Bu di Yong Yi** - Usare lo Yi (o intenzione) e non la forza fisica

Per i praticanti del Tai Chi Chuan, il corpo intero deve distendersi in modo che nessuna forza fisica rimanga all'interno dei tendini e delle ossa, cosa che ne limiterebbe le potenzialità. Solo applicando questo principio si potrà essere leggeri e flessibili, con movimenti coordinati. Si potrebbe dubitare di come si possa sviluppare tale potenza senza utilizzare la forza fisica. Questo è reso possibile dal fatto che il corpo umano contiene i meridiani, che permettono il flusso del chi. Quando la forza fisica è usata, questa causa il blocco del flusso di chi nei meridiani, riflettendosi in movimenti goffi ed instabili. Qualsiasi movimento di una piccola parte del corpo interesserà il corpo intero. Usando la mente o lo Yi, il chi fluirà dove è diretto, favorendo inoltre il flusso del sangue e rinforzando il corpo.

#### **7. Shang Xia Xiang Sui** - Coordinare tra loro la parte superiore e quella inferiore del corpo

In accordo con la teoria del Tai Chi Chuan, il radicamento ha origine dalle gambe, viene comandato dall'anca e si esprime attraverso le mani. Dalle gambe alla vita ci deve essere unisono di movimento. I movimenti delle mani, dell'anca e delle gambe devono inoltre essere seguiti dall'intenzione negli occhi. Questo è ciò che viene considerato come coordinazione completa tra sopra e sotto. Se uno di questi elementi dovesse mancare, il movimento risulterà spezzettato.

#### **8. Nei Wai Xiang Ge** - Interno ed esterno insieme

L'addestramento del Tai Chi Chuan è nello spirito, quindi lo spirito è il comandante in-capo ed il corpo si muoverà come un sottoposto. Quando lo spirito è sollevato ed i movimenti diventano leggeri, l'esecuzione della forma consisterà in aperture e chiusure, dove l'azione dell'aprire non riguarda soltanto le mani e le gambe, ma deve anche includere la mente all'interno di questo movimento; allo stesso modo funziona il movimento di chiusura. Di conseguenza, non vi deve essere divisione tra l'esterno e l'interno, che dovrebbero essere all'unisono.

#### **9. Xiang Lian Bu Duan** - Continuità senza interruzione

Nelle arti marziali esterne, la potenza sviluppata è soltanto forza fisica, pertanto questa ha un inizio ed una fine. Tra questi due momenti vi è un punto di rottura, in cui la forza del movimento precedente è finita, e prima che la nuova forza si espliciti si trova il momento più debole che può essere facilmente sfruttato dall'avversario. Il Tai Chi Chuan usa lo Yi e la forza non fisica, quindi il movimento diventa continuo, senza interruzione, come un fiume impetuoso che scorre senza cessare. Per comprendere la continuità del flusso di movimento, si potrebbe paragonare il movimento del chi, quando è in circolazione, allo srotolare un filo di seta dal bozzolo.

#### **10. Dong Zhong Qiu Jing** - Ricerca della continuità all'interno del movimento

Nelle arti marziali esterne, la potenza è generata dal saltare, dare pugni e calci nella maniera più muscolare possibile. Perciò, dopo una pratica prolungata di questo tipo, il respiro si fa affannoso ed i vasi sanguigni tendono a dilatarsi. Al contrario, il Tai Chi Chuan dà maggior importanza alla continuità di movimento. Anche se eseguita dinamicamente, la forma appare tranquilla. Di conseguenza quando si pratica, il più lentamente possibile e con lunghi e profondi respiri per permettere al chi di raggiungere il punto del Dan Tian, si riesce così ad impedire ogni sovraccarico fisico.