

PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO TAIJI QUAN SCULA YANG DEL MAESTRO WANG ZHI XIANG

Premessa personale

Il programma riportato di seguito è stato da me e dal M° Wang discusso più volte, durante i nostri incontri, al fine di creare una linea di indirizzo su cui basare i suoi interventi (stage periodici) nel corso di ogni anno.

Al termine di varie riflessioni e suggerimenti il M° Wang stesso ha elencato, come di seguito riportato, ciò che secondo la sua esperienza sarà la traccia, o percorso evolutivo, sul quale basare gli stages.

Vorrei precisare, in special modo a coloro che frequentano il corso di formazione, ch, il programma di studio precedente e quello del M° Wang, non entrano in alcun modo in conflitto. Bensì meglio si integrano se il tenore del corso manterrà, come già succede l' integrità individuale, basando il cardine delle lezioni sul rafforzamento dei principi e concetti di base. Questi ultimi comuni alla maggior parte degli stili di Taijiquan e più ancora alla scuola Yang.

Il percorso di formazione quindi non farà altro che arricchirsi, ogni qual volta che, l' esperienza di personaggi al pari del M° Wang, Xu, dei miei maestri e la mia esperienza stessa, daranno adito ad un a approfondimento, intervenendo positivamente sull' evoluzione di tutti. Credo responsabilmente, forte della mia personale evoluzione, che educarsi alla cultura del continuo confronto, sia una chiave vincente per ognuno di noi. Credo che il desiderio di apprendere il Taijiquan ed il Qigong sia al tempo stesso come il nostro innato senso di nutrimento, non nei gusti ma nelle esigenze fisiologiche. Credo e correggetemi se sbaglio, che non ci si può avvicinare a queste discipline con il distacco imposto dalla logica, ma al contrario con l' istinto innato del desiderio di scoprire, in questo caso dentro di noi.

Faccio mio quindi il compito di completare e ben delineare tutte quelle parti di innesto necessarie alla vostra lecita chiarezza, con il proposito di potere essere sempre all' altezza..

M° Isidoro Li Pira

PREMESSA DEL M° WANG ZHI XIANG

Precisazione personale:

Sulla base della mia esperienza, il programma di seguito esposto, è svolto in Cina in un periodo di 10 anni di studio giornaliero.

Ciò giustifica la mia peculiarità nell' evidenziare ed approfondire le tematiche principali, ogni qual volta mi è concesso di insegnare direttamente ad un allievo. Mi rendo conto che, la differenza di cultura, la difficoltà di linguaggio, ma ancora di più l' impossibilità di avere un approccio diretto e costante con tutti gli appassionati, possano dare luogo a facili incomprensioni, sia nello studio della materia in questione, che nella maniera con la quale viene esposta.

Il seguente programma quindi servirà a tutti per comprendere meglio gli obiettivi, la sequenzialità ed i termini con i quali toccheremo le tematiche di seguito elencate.

Premetto che, tenendo fede al naturale evolvere delle cose, il programma qui di seguito è una traccia e non un vincolo, pertanto la possibilità di adattarsi alle circostanze ed alle realtà, saranno fondamentali per progredire al di fuori di ogni forma.

Principalmente, lo studio del Taijiquan della scuola Yang è suddiviso su 5 strutture fondamentali di studio. Queste sono:

- 1) Studio dei Fondamentali dello stile*
- 2) Studio della forma*
- 3) Tui shou diviso in una o due mani statico e in movimento*
- 4) San Shou combattimento libero*
- 5) Lavoro sul nei gong sviluppo dell'energia interna*

Per quanto possano apparire differenti, le suddette tematiche vengono acquisite di pari passo allorché il livello dell' allievo matura nel programma di studio. Le 5 strutture quindi si combinano fra loro creando in tal modo una trasposizione del principio al fine da renderlo univoco, compreso nella forma, come nell' azione, oltre che nell' applicazione.

Fatta la dovuta premessa, posso quindi affermare che uno studio, ridimensionato, ma ben articolato nelle sue parti fondamentali, possa rispettare i canoni di acquisizione integrali se completato in un periodo di tempo indicativo, a seconda dell'esperienza e l'approfondimento individuale, equivalente a 6 anni di studio. Periodo questo che si suddivide ulteriormente in livelli ciclici di due anni ciascuno.

- 1) Livello elementare: in prevalenza solo lavoro esterno*
- 2) Livello intermedio: lavoro esterno combinato con lavoro interno*
- 3) Livello superiore: in prevalenza solo lavoro interno*

Come potrete quindi intuire, il mio desiderio è quello di fare sì che ognuno di voi, indistintamente, dalla scuola di provenienza, dallo stile e la forma conosciuta possa avvicinarsi con profitto al lavoro specifico e definiti interno del Taijiquan. Lo studio della forma, nel suo aspetto tecnico, se arricchito dei fondamenti necessari, permetterà ad ognuno di comprendere la via migliore da seguire. Affinché possa esprimere se stesso, nella sua bellezza e ricchezza individuale.

M° WANG ZHI XIANG

PROGRAMMA DEL 1 ANNO (Livello principiante)

FONDAMENTALI

1) Studio dei fondamentali con localizzazione delle diverse parti del corpo umano Es. imparare il movimento dell'anca , conoscere come è composta la schiena ecc. Iniziare l'apprendimento con movimenti semplici di coordinazione corpo/gambe corpo/braccia ecc.

FORMA

2) Studio della prima sezione della forma 85 di stile Yang e conoscere le diverse posizioni che compongono questa parte con i loro cambiamenti di movimento.

TUI SHOU (dopo sei mesi dall'inizio della pratica)

3) Tui shou ad una mano con lo studio delle prime 4 forze det Taiji Quan Peng Lu Ji An in particolare conoscere le combinazioni con anca le 2 gambe e le due braccia.

NEI GONG

4) Conoscere i punti energetici fondamentali Tan Tien inferiore ,Tan Tien medio , Ming meng , Ba hui.Studiare loro principi e loro funzioni conoscere praticando Qi Gong l'importanza del Tan Tien Superiore ,medio ed inferiore e loro funzioni nel Taiji Quan e come si allenano

CULTURA GENERALE

5) Conoscenza della storia del Taiji Quan dei 5 stili fondamentali Chen, Yang, Wu, Wu e Sun. Conoscere le loro caratteristiche le differenze e alcune applicazioni.

PROGRAMMA DEL 2 ANNO (Livello principiante)

FONDAMENTALI

1) Allenamento dei principi dei movimenti del Taiji quan come avanti/indietro sopra/sotto destra /sinistra significato del lavoro interno/esterno , anticipare avanti con dietro e viceversa. Studio del coordinamento anche spalle gomiti braccia.

FORMA

2) Ripasso 1 sezione e studio della 2 sezione della forma 85 di stile Yang.

TUI SHOU

3) Tui shou ad una mano importanza del rapporto anca spalla gomito. Studio delle 4 forze primarie del taiji Cai Lie, Zhou Kao. Capire il rapporto di equilibrio dato dal Xu ling ding jing e Ci Zhen tan tien.

NEI GONG

4) Pratica del Qi Gong Zhang Zhuan studio del rapporto che esiste tra Qigong ,Taiji e Zhang Zhuan

CULTURA GENERALE

5) Conoscenza semplice dell' Yi Jing o (Yi King) suoi rapporti con il Taiji e sapere disegnare il Paqua di Taiji insieme.

PROGRAMMA DEL 3 ANNO (Livello intermedio)

FONDAMENTALI

1) Esecuzione dei movimenti con l' uso del Qi (attivato dall' intenzione I) cambiamento da forma esterna in forma interna nei

gong .Ogni movimento deve essere guidato dal Dan Tien.Conoscenza dell' anatomia delle articolazioni più importanti.(solo osteoarticolari).

FORMA

2) Ripasso della 1 e 2 sezione allenamento del Tin jin (forza di ascoltare) della 1 parte . Studio delle applicazioni presenti nella 1 parte del Taiji Yang :Peng Lu Ji An , Dan bian(Frusta semplice) , louxiao bu(spazzolare il ginocchio). e studio della 3 sezione della Forma 85 di stile Yang.

TUI SHOU

3)Trasformazione nella sequenza ,come usare Ba Hui,Zhou Tan Tien , Tan tien e Ming men.e loro cambiamenti durante il movimento.Studio delle capacità Zhan ,Nian, Lian e Sui.

SAN SHOU

4) Allenamento dei passi fondamentali del San Shou Passo Si Fan bu, Wu shu bu ,Pa qua bu loro caratteristiche e rapporti tra passi diversi.

CULTURA GENERALE

5) Conoscenza storia del Tao te Ching spiegare le fasi più importanti del libro e rapporti tra Tao Te Ching e Taiji Quan.

PROGRAMMA DEL 4 ANNO (livello intermedio)

FONDAMENTALI

1)Qi gong per allenare il corpo ,respirazione e mente.Allenamento di Dao Yin dei 5 organi interni.

Conoscere i principi di tonificazione e riduzione.come Dao Yin e Tuna.

FORMA

*2)Allenamento del Tan Tien come centro guida di gambe e braccia .Studiare come l' energia torna al Tan Tien non solo movimenti delle braccia. Studiare applicazioni dei movimenti presenti nella 2 parte della forma di Taiji Yang : **Zhoudikanchui** (Pugno sotto il gomito) , **Shantongbi** (Mani a ventaglio) ,**Pieshenchui**(girare e colpire) **Zuoyoudahushi** (colpire la tigre sinistra e destra).*

TUI SHOU

3)Studio del Tui Shou a 2 mani Peng Lu Ji An Studio delle qualità base Qing , Yin ,Song ,Fang loro rapporti e differenze e applicazioni.

NEI GONG

4) Studio dei principi Ba men Wu bu importanza nell' applicazione sui fondamentali, sulla forma sul tui shou sul San Shou e Qi gong. Pratica del Ba men Wu bu nella forma di Taiji stile Yang.

Comprensione del perchè il Taiji non usa la forza ma solo l' intenzione .Capire cosa è l' energia e differenze tra energia e forza.

Cominciare a capire il concetto di tenere il centro nel tan tien..

PROGRAMMA DEL 5 ANNO (livello avanzato)

FONDAMENTALI

1) Studio della piccola e grande circolazione e come si allenano queste circolazioni. Rapporto tra queste circolazioni e Taiji Quan. Rapporto sull' importanza del rilassamento.

FORMA

2) Allenamento forma con I e Qi . Studio delle applicazioni della 3 parte del Taiji Yang : Yunuchuansuo (donna che lavora al telaio) Danbianxiashi (frusta semplice con serpente basso) Baishentuxin (mano aperta a serpente), Zhuanshenshuangbailian (calcio finale) e Wanggongshehu (colpire la Tigre).

TUI SHOU

3) Tui Shou con 2 mani San Zhan , Nian , Lian, Sui Studio del concetto della forma non forma concetto di vuoto pieno.

Studio delle qualità Fu, Gai, Dui e Tun e loro rapporti, differenze e applicazioni.

4) Studio della teoria degli 8 principi Taiji Shen Su Jian , gravità pieno, vuoto , tenere il centro , 45 gradi apertura e chiusura e loro utilizzazione nella forma Taiji , nel Tui Shou , nel San Shou e nel Nei Gong.

NEI GONG

Conoscenza cosa si definisce per radice tronco rami e come si allena la forza dell' acqua. Applicazione della forza dell' acqua nel Taiji Quan.

PROGRAMMA DEL 6 ANNO (livello avanzato)

FONDAMENTALI

1) Ripasso di tutte le basi e concetti di I e Qi movimento del corpo (sentire Zhen Fu scendere, salire galleggiare come una barca. Eliminare la forza delle gambe eliminare la radice fisica. Provare a cambiare ed utilizzare la radice della palla sull' acqua.

FORMA

2) Allenamento dei movimenti con controllo dell' espansione e concetto di fuori e dentro insieme intenzione di Qi. Movimento naturale senza pensare alla forma continuato come un palloncino pieno di aria vola nel cielo.

TUI SHOU

3) Tui Shou con passo vivo in movimento Chu Yue Lui Chui e loro applicazioni.

SAN SHOU

4) Allenamento Zhan Nian Cambiamento passo libero di 2 persone in san shou. Cambiamento del corpo nell' utilizzo del passo libero. principi fondamentali.

NEI GONG

5) Allenamento punto linea area volume per prendere energia e capire origine dell' energia.

CULTURA

6) Studio del Buddismo e di alcuni libri tesi alla conoscenza del rapporto tra Buddismo Taoismo e Taiji. Studio delle frasi celebri del Taiji Quan.

Dopo il sesto anno inizio dello studio delle armi spada, sciabola, bastone.