

## **IL TAI JI QUESTO SCONOSCIUTO....**

**Fin dai primi anni '70 epoca in cui arrivarono in Italia i primi Maestri di arti marziali cinesi, si parlava del Qi, di energia di poteri sovraumani, di potenza devastatrice, nonché capacità e abilità particolari che i praticanti di kung fu ed in particolar modo i Maestri sarebbero stati in grado di sviluppare attraverso anni di dura pratica...**

**Con queste premesse iniziò l'epoca che in seguito sarebbe stata ricordata come il periodo degli " spaghetti Kung Fu "termine che sta ad indicare uno dei periodi meno chiari e pionieristico delle arti marziali cinesi nel nostro paese.**

**Tra i primi films di Kung Fu da ricordare, quelli di Bruce Lee fecero veramente scalpore e portarono alla ribalta le arti marziali cinesi. Le gesta del Piccolo Drago appassionò molti degli odierni artisti marziali me compreso. Ricordo ancora con emozione quando iniziavo a muovere i miei primi passi in questa affascinante disciplina.**

**I films che seguirono tranne alcuni di buona fattura e pochi di elevata qualità, vedi "chi tocca il giallo muore", furono uno sconquasso, una misera messa in scena di quella che veniva considerata e lo è tutt'ora, la nobile arte marziale cinese il " Wushu ", conosciuto in occidente col termine di Kung Fu.**

**Con l'arrivo dei primi Maestri di kung fu in Italia unitamente alle rappresentazioni cinematografiche che esaltavano le incredibili capacità degli artisti marziali, il tutto diede adito alla nascita delle leggende metropolitane sulle reali capacità dei maestri di quell'epoca che elargivano insegnamenti dichiarando al contempo di essere custodi di terribili segreti.**

**Così moltissimi appassionati iniziarono a riversarsi nelle palestre come un fiume in piena, per cercare di carpirne i segreti di questa disciplina. Le aspettative erano alte e c'era molto entusiasmo, ma col passare del tempo il tutto si affievoliva dato che i risultati non arrivavano.**

**I motivi di tale delusione furono che molti maestri dell'epoca, in effetti, non conoscevano le metodiche corrette per diventare veramente abili. Essi adottavano programmi con allenamenti massacranti, il cui fine era quello di ottenere un fisico forte ma poco flessibile, molta irruenza fisica e poca cedevolezza.**

**Di conseguenza molti tra coloro che andavano alla ricerca delle metodiche che consentissero di sviluppare grandi abilità psico-fisiche, in realtà si trovarono loro malgrado ad andare nella direzione opposta.**

**Come molti di voi ben sanno il kung fu fin dai tempi antichi insegna come sfruttare la forza dell'avversario, per riuscire a batterlo. Il popolo cinese non avendo una forte costituzione fisica, ha dovuto ingegnarsi come poter sfruttare al meglio le doti psico-fisiche per poter sopravvivere nel corso dei secoli, tra lotte interne ed invasioni barbariche.**

**Questo metodo consiste nel coltivare sia le qualità interne (psico-energetiche) Yin, che capacità e abilità esterne Yang. In origine il principio era (ed è) uguale per tutti gli stili. Infatti le prime notizie che ci giunsero sulle arti marziali cinesi riportavano quanto segue:**

*“sia gli stili esterni che interni si basano su un duplice lavoro, acquisire capacità e abilità tecniche da un lato e qualità psico-energetiche per fortificarsi internamente nonché unione corpo-mente per supportare il lavoro esterno, dall’altro lato “.*

I metodi di lavoro sono differenti ma lo scopo è uno solo: acquisire il “Kung Fu” che per i cinesi significa ottenere un livello alto di abilità, “*maestria dell’arte*” ma per riuscire ad arrivare a ciò, servono metodi corretti.

Quali sono questi metodi che ci consentono di crescere? La risposta è molto semplice, la parola chiave è *Tai ji*. Qualcuno si chiederà perché il *Tai ji*? Il termine *Tai ji* è stato tradotto in molti modi ad esempio : polarità estreme, suprema sommità, la boxe del principio supremo etc, ma forse non sapete o semplicemente non vi è stato detto che il termine *Tai ji* sta per “*comprensione dello Yin e dello Yang*”. Quanti praticanti di arti marziali tirando un pugno, una palmata, un calcio o eseguendo una presa, sanno riconoscere quale zona del corpo è Yin e quale Yang?

La saggezza cinese suggerisce che ad ogni fase di crescita dell’individuo devono corrispondere metodi adeguati di allenamento. Questo significa che durante la fanciullezza, la fase dell’adolescenza e fino ai trent’anni, le discipline quali il Wushu inteso come pratica prettamente fisico-atletica sportiva, vanno bene sia come formazione dell’individuo sotto il profilo del gesto atletico, sia come appagamento personale per le elevate performance artistiche che si raggiungono durante la carriera agonistica.

Quando l’individuo raggiunge l’età matura è opportuno adeguare anche i metodi di allenamento, più carichi di significato e di contenuti. Ecco quindi che il saggio suggerisce di passare ad una pratica più tradizionale dell’arte marziale che ci consente di coltivare gli aspetti psico-energetici attraverso i quali è possibile riscoprire le proprie potenzialità nascoste in grado di sostituire la forza fisica che si esaurisce con l’avanzare dell’età.

L’arte del *Tai ji* include il seguente studio: interazione corpo-mente, cuore tranquillo- mente serena, coltivazione degli aspetti mentali ed energetici, pensiero che si fonde con l’azione e ancora comprensione delle linee di forza, consapevolezza del qi etc, sono tutti metodi di allenamento che arricchiscono e migliorano la pratica dell’individuo, facendolo crescere di volta in volta sempre più.

Questi metodi di lavoro consentono altresì di comprendere meglio lo stile di arte marziale prescelto. Sia che voi praticiate Shaolin, Hung Gar, Mantide Religiosa o qualsivoglia disciplina, il metodo di lavoro *Tai ji* vi consente di capire e approfondire alcuni concetti chiave dell’arte marziale in generale, fondamentali per progredire nella pratica, attraverso la comprensione dello Yin e dello Yang.

Così come nell’età matura, l’uomo deve iniziare a raccogliere i frutti che ha seminato in gioventù, allo stesso modo il praticante di arti marziali giunto ad una fase matura di addestramento, deve trascendere il lato tecnico, non fossilizzarsi su di esso, attraverso la comprensione dello Yin e dello Yang.

Arrivati a questo punto sarà più facile per noi comprendere molte delle leggende metropolitane degli anni ’70 riguardo alla potenza devastatrice e abilità particolari cui è possibile arrivarci non attraverso massacranti allenamenti o schemi di attacco-difesa o di azione –reazione ma semplicemente adottando dei metodi corretti.

**Maestro Mario Mandrà**  
**Metodo Pratico Taiji Meihua della Mantide Religiosa**  
**Esperto di Taiji stile Chen metodo pratico Hong Jun Sheng**

**FOTO E DIDASCALIE**



**Foto n. 1**                      **Posizione di guardia – da notare la particolare forma dei palmi.**



**Foto n. 2**                      **Vista frontale**



**Foto n. 3**                      **Tecnica di palmo generico. La forza è bloccata in due punti : sul polso e sul pollice in quanto sono piegati. In questo modo non si permette alla forza di uscire.**



**Foto n. 4**

**Tecnica di palmo Tai ji. Questa posizione del palmo consente alla forza di Uscire. Il palmo Tai ji esprime 4 linee di forza: 2 Yin e 2 Yang.**



**Foto n. 5**

**Tecnica di pugno generico. La forza d'impatto viene distribuita sull'area del pugno 6 per 8 cm.**



**Foto n. 6**

**Tecnica di pugno Tai ji. Il pugno Tai ji viene serrato eseguendo una spirale, la forza d'impatto viene scaricata in un solo punto, la nocca dell'indice. In questo modo si ottiene una forza più devastante in quanto penetra come una trivella, all'interno del corpo.**

## SIMILITUDINI CON IL TAI JI STILE CHEN



Foto n. 7

**Mano a uncino o presa della Mantide Religiosa. Questa presa viene Utilizzata per deviare la forza dell'avversario.**



Foto n. 8

**Mano a uncino o presa Tai ji. Questa particolare tecnica oltre ad eseguire una leva articolare, le particolari linee di forza avvolgono il braccio dell'avversario in una spirale, con effetto devastante per chi subisce tale leva.**



Foto n. 9

**Tecnica di Mantide Religiosa Tai ji, deviazione con attacco simultaneo.**



**Foto n. 10**

**Particolari delle combinazione delle mani: la mano destra in presa per deviare un pugno. Contemporaneamente la mano sinistra attacca col palmo Tai ji. Se il colpo verrà intercettato dall'avversario, quest'ultimo subirà la leva in quanto il palmo Tai ji da Yang, si trasformerà in Yin.**



**Foto n. 11**

**Tai ji Chen posizione Ban Bu con le relative spirali Tai ji.**



**Foto n. 12**

**Particolare del palmo Tai ji a livello della vita.**



**Foto n. 13**      **Passo scivolato Tai ji Chen.**



**Foto n. 14**      **Particolare delle mani durante il passo scivolato con le relative spirali.**