



DIECI PRINCIPI FONDAMENTALI di YANG CHEN FU (1883-1936)



Si tratta di 10 consigli etici, tecnici e posturali per ottenere una buona pratica del Taijiquan.

Tramandati oralmente dal *M° Yang Chen Fu*, la cui persona è stata l'artefice indiscusso dell'espansione del Taijiquan nella Cina e nel mondo. Si pensa che il *M° Yang Chen Fu* li abbia a sua volta appresi da altri Maestri, che a loro volta li appresero da altri venerandi Maestri, questo sta a significare che tali principi siano molto antichi e frutto di generazioni di studiosi di Taijiquan.

Nella nostra Scuola "*Scuola Tai Chi Chuan Aretè*" è fondamentale l'applicazione di tali Principi, perché in essi sono espressi insegnamenti profondi che possono cambiare radicalmente il nostro modo di praticare.

Attraverso il loro studio e applicazione possiamo migliorare la nostra postura e il nostro equilibrio, la nostra armonia, attuando un percorso di auto-realizzazione e crescita psicofisica.

Essi ci danno i parametri e gli strumenti per osservare se stiamo praticando correttamente il Taijiquan.

La grande opportunità che oggi abbiamo è accedere a tali insegnamenti senza rinunciare alla nostra vita quotidiana, oggi è possibile avvicinarci al Taijiquan senza sacrifici eccessivi.

Quello che era un insegnamento per pochi monaci taoisti sperduti nei monti della profonda Cina, oggi è lì alla portata di tutti, ma attenzione, non pensate sia facile applicare tali principi, ci vuole "Volontà" "Umiltà" e grande "Passione" per raggiungere un alto livello qualitativo.

Dunque non affrontate il Taijiquan a cuor leggero, esso è una Scienza profonda e perfetta e come tale va appreso in maniera corretta e con i giusti tempi.....buona pratica.

10 PRINCIPI FONDAMENTALI YANG CHEN FU(in sintesi)

- 1) XU LING DING JIN (essere vuoti e leggeri e portare l'energia alla sommità)
- 2) HAN XIONG BA BEI (vuotare il petto e riempire la schiena)
- 3) SONG YAO (rilassare la vita)
- 4) FEN XU SHI (distinguere il vuoto dal pieno)
- 5) CHEN JIAN ZHUI ZHOU (abbassare le spalle e far scendere i gomiti)
- 6) YONG YI BU YONG LI (usare l'intenzione non la forza muscolare)
- 7) SHANG XIA XIANG SUI (accordare la parte superiore con quella inferiore)
- 8) NEI WEI XIANG HE (unire la parte interna con quella esterna)
- 9) XIANG LIAN BU DUAN (muoversi in modo continuo, senza interruzioni)
- 10) DONG ZHON QIU JING (cercare la calma nel movimento)