

Nota introduttiva.

E' un grande onore per me aver avuto dal Maestro Howard Choy il permesso di tradurre il suo articolo. Cio' che veramente ho trovato eccitante nel suo articolo e stato trovare la sua visione dell'Arte incredibilmente simile alla mia (sebbene viviamo in due lati opposti della terra). Egli guarda alla pienezza dell'essenza dell'arte dando consigli ed esempi in maniera chiara. Un articolo molto bello che:"*guarda alla Luna e non al Dito.*"

TAIJIQUAN AND THE QI CONNECTION

By Howard Choy



Introduction.

It is a great honor for me to get Master Choy permission on translating his article. What I really find exciting in his article is to find his view of the art incredibly similar to mine (although we live in the opposite side of the world). He looks at the wholistic essence of the art, giving advices and examples in a clear manner.

A very nice article that "*looks at the Moon not at the Finger*".

TAIJIQUAN AND THE
QI CONNECTION

By Howard Choy

Translated by Marco
Morena



Whenever I introduce Taijiquan and Qigong to a new audience, invariably I am asked the question, "What is the difference between Taijiquan and Qigong?" I would go through with my audience a list of attributes for Taijiquan and then Qigong. We would look at the similarities and the differences between the two and then arrive at the simple conclusion that Taijiquan is a form of Qigong with self-defence applications.

So far, so good . . . until I was asked the follow-up question, "Is Kung Fu also a form of Qigong then?" "Yes," I would reply. "All Chinese martial arts are forms of Qigong. As a matter of fact, at the

Ogni volta che introduco il Tai Chi Chuan e Qi Gong a persone nuove e invariabilmente mi viene fatta la domanda, "Che differenza c'è tra Tai Chi e Qi Gong?" , io vado ad enunciare una lista di attributi relativi al Tai Chi e poi del Qi Gong. Vedendo le similitudini e le differenze tra i due noi quindi arriviamo alla conclusione che il TaiChi è una forma di Qi Gong con applicazioni nella difesa personale.

Fin qui tutto bene.... finché mi viene fatta la seguente domanda,"Anche il Kung Fu è una forma di Qi Gong allora?" "Sì", sarebbe la risposta. "Tutte le arti marziali cinesi sono forme di Qi Gong, Di fatti al livello

highest level there are no differences between Kung Fu, Taijiquan and Qigong." By then everyone is confused.

I think the confusion comes about because our Western logic teaches us that if A is A, then A cannot be A + B at the same time. We tend to compartmentalise things that we have to do or to learn intellectually. There is no place for integrated thinking. Specialisation is the order of the day. It is not uncommon for some teachers to advise their students not to study Taijiquan and Kung Fu at the same time. They say that one is an internal art and the other is an external art and that the two just don't mix. We now have Kung Fu tournaments as distinct from Internal Arts tournaments. Guoshu is considered to be real Kung Fu while Wushu is not. Meditation is not Kung Fu and Chen style Taijiquan is not the same Taijiquan as Yang style Taijiquan and so forth. What a misunderstanding of the essence of Chinese martial arts and the diversity of its expressions!

Take Taijiquan as case in point. From its humble beginnings in the Chenjiaguo Village, we now have a large variety of family and "official government" styles, as well as a distinct separation between what Tung Ying-chieh would have termed the martial and civil accomplishments of Taijiquan .

To quote a passage from Tung's Secret Method as translated by Douglas Wile: "In Tai Chi Chuan, the ability to cultivate oneself physically and spiritually, but not to defend oneself, is civil accomplishment. The ability to defend oneself but not to cultivate oneself is martial accomplishment." He goes on to say, "The ability to teach people the art of self-cultivation and self-defence, both cultivation and application, is complete civil and martial Tai Chi."

Instead of integrating the martial and civil components of Taijiquan we now have teachers who specialise in Taijiquan as fighting art, or as a health and healing exercise, or Taijiquan as a philosophy and a way of life. They don't understand or refuse

piu' alto non ci sono differenze tra Kung Fu, Tai Chi w Qi Gong."

Da qui tutti restano confusi.

Penso che la confusione viene fuori perche' la nostra logica occidentale ci dice che se A e' A, allora A non puo' essere allo stesso tempo A+B. Noi tendiamo a chiudere in comparti le cose che abbiamo da fare o da imparare intellettualmente. Non c'e' spazio per il pensiero integrato. Non e' raro che qualche insegnante consiglia ai propri studenti di non studiare Tai Chi e Kung Fu (*potendo intendere per Kung Fu qualunque arte marziale dura. Marco*)

Loro dicono che una e' un'arte interna e l'altra esterna e che pertanto non si integrano. I tornei di Kung Fu sono separati da quelli di Arti Interne. Il Goushu e' considerato il vero Kung Fu mentre in Wushu no. La meditazione non e' Kung Fu e lo stile Chen di Tai Chi non e' lo stesso che lo stile Yang e cosi' via.

Che mancanza di comprensione sull'essenza delle arti marziali cinesi e delle loro diversita' di espressione.

Prendiamo il Ta Chi come caso tipico.

Dalla sua umile origine nel villaggio di Chenjiaguo, noi ora abbiamo una grande varieta' di famiglie e stili ufficiali., cosi' come una disistnta separazione tra cio' che Tung Ying-chieh definirebbe risultati marziali e "civili" del Tai Chi.

Riferendoci ad un passaggio da" Tung's Secret Method" come tradotto da Douglas Wile: "Nel tai chi l'abilita' di coltivare la propria fisicita'e spiritualita', ma non la difesa personale, e' una *soddisfazione* civile. L'abilita' di difendersi ma non di coltivare se stessi e' invece marziale." E va avanti dicendo,"L'abilita' di insegnare alla gente l'arte della conoscenza di se stessi e della difesa personale, conoscenza di se stessi e applicazione marziale insieme, e' Tai Chi completo."

Invece di integrare la componente marziale e "civile"*(spirituale)* del Tai Chi noi abbiamo adesso insegnanti specializzati nel Tai Chi come arte marziale o come esercizio per la salute o come filosofia e metodo di vita. Loro non capiscono o

to acknowledge that Taijiquan in its complete form is an integration of self-defence, self knowledge and self well-being.

It is good business to advertise: "Real Taijiquan is declining because real Taijiquan is about fighting and no-one knows how to fight with Taijiquan anymore except me". Or, "Real Taijiquan is about self-enlightenment. We can show you the way because our teacher is a Taoist Monk and we teach Taoist Taijiquan". In this way, Taijiquan is simplified and made into a clear image of black and white to sell to the gullible public.

It is a gross misrepresentation of Taijiquan, not unlike trying to draw the Yin/Yang diagram with a straight line through the middle. The straight line divides the circle into two separate halves instead of holding it together with dynamic tension as would an 'S' line through the middle.

What is this force that holds the opposites together in dynamic tension? I got my answer when I once asked my teacher, Master Chen Xiao-wang, "What is the essence of Taijiquan?" I was expecting a complex answer. Instead, he simply said, "It is all about the interaction of Yin and Yang and Qi circulation." He said that Qi, our vital force, is a bit like electricity. It requires a polarity of negative and positive, or Yin and Yang dynamics for it to flow. The movements of Taijiquan, if executed properly, with correct breath and mind intent, will provide the polarities to activate and to maintain qi flow to nourish our body and our mind. Illnesses result from qi blockages and qi deficiency, which Taijiquan can prevent from happening. The Seven Emotions will affect our health and well-being because they are also forms of qi blockage. Unless we gain control of our qi circulation, we have no hope of being healthy, let alone being enlightened.

"What about self-defence with Taijiquan?" I asked. He said that to fight is to let loose

rifiutano di riconoscere che il Tai Chi nella sua forma completa e' una integrazione di difesa personale, conoscenza di se stessi e cura di se stessi.

E' un ottimo affare farsi pubblicita' dicendo: "Il vero tai chi e' in declino perche' il vero tai chi riguarda il combattimento e nessuno tranne me sa come combattere con il tai chi". Oppure, "Il vero tai chi riguarda il raggiungimento dell'illuminazione. Noi possiamo mostrarvi la strada perche' il nostro insegnante e' un Monaco taoista e noi insegnamo il tai chi taoista. In questo modo il tai chi viene semplificato e trasformato in una immagine in bianco e nero da vendere ad un pubblico allocco.

E' una rozza e grossolana rappresentazione del tai chi non dissimile dal disegnare il simbolo yin/yang con una linea retta nel mezzo. La linea retta divide il cerchio in due alvei separati invece di tenerli insieme con una tensione dinamica come sarebbe con una linea ad "S" attraverso il centro.

Qual'e la forza che tiene uniti gli opposti in una tensione dinamica? I ebbi la risposta quando lo chiesi al mio maestro Chen Xiao-wang, "Qual'e l'essenza del Tai Chi Chuan?" Io mi aspettavo una risposta complessa. Invece egli disse semplicemente "Riguarda tutto l'interazione di yin e yang e la circolazione del Chi." Egli disse che il Chi, la nostra forza vitale, e' un po' come l'elettricit'. Ha bisogno di una polarita' positiva e negativa o una dinamica yin yang per fluire. I movimenti del Tai Chi, se propriamente eseguiti, con la corretta respirazione ed intenzione, forniranno la polarita' per attivare, mantenere il flusso del Chi, nutrire il corpo e la mente. Le malattie sono il risultato di blocchi e deficienze di Chi, con il tai chi si previene cio'. Le sette emozioni influiscono sulla nostra salute e benessere perche' sono anch'esse esempi di Chi bloccato. A meno che non otteniamo il controllo della circolazione del Chi, non abbiamo speranza di essere in salute e centrati.

E a proposito del tai chi come difesa

a series of concentrated doses of your qi. Fajing is an explosion of qi flow. In Taijiquan, you don't pre-plan your fight, you react to your opponent's attack with an air of relaxed mindfulness.

The Classic says, "Where the mind goes, qi will follow and action results. Fear and tension will hinder our qi flow. We need to remain relaxed and loose at all times, as we struggle with our opponent. Without warning, my teacher proceeded to strike my head with his palm. Without thinking, I blocked him with my arm held upward. He smiled and said, "There you are, 'White Crane spreads its Wings!"

The next obvious question is: "How do you gain this Qi connection and Qi circulation?" Again he replied succinctly: "By getting the feel of it first." He said that the reason we repeat the Taijiquan movements slowly and deliberately, over and over again, is so we can feel the qi on our body gradually. We do Push Hands with each other so our qi can be put under pressure to test its connections (Peng jing). If our posture is out of alignment, our qi will break and we will be pushed over. If we lose our concentration or lose the feeling of the connection of qi in our body, we will be "penetrated" and be pushed over also. We perceive and react to the outer world through our five senses. Without feeling, or the awareness of qi in us, we are not really alive

One simple way to get in touch with our qi is to do "Zhan Zhuang", or "to stand like a stake". One of the earliest references to Zhan Zhuang appeared in the ancient Taoist Classic, the Tao Teh Ching: Standing alone and unchanging, One can observe every mystery, Present at every moment and Ceaselessly continuing - This is the gateway to indescribable marvels.

As a matter of fact, Taijiquan is full of Zhan Zhuang postures. For example, the first movement, Taijiquan Preparation, is in fact the same as Wuji Zhuang. You simply stand with your legs apart at shoulder width, and slowly cultivate your qi in the

personale?" Chiesi. Egli disse che combattere e' liberare una serie di dosi concentrate di Chi.

Fajing e' una esplosione del flusso di Chi. Nel tai chi non si pianifica un combattimento, si reagisce ad un attacco con un "soffio di rilassata coscienza".

I classici dicono, "dove va la mente il chi seguira' di conseguenza" Paura e tensione bloccheranno il flusso del Chi. Bisogna rimanere rilassati e sciolti tutto il tempo quando si ha a che fare con l'avversario. Senza preavviso egli attacco la mia testa con il suo plamo. Senza pensare lo bloccai con il mio braccio tenuto su. Egli sorrise e disse, "L'airone bianco dispiega le ali". La successiva domanda ovvia e': "come si ottiene la connessione del Chi e la sua circolazione?" Di nuovo egli rispose succintamente: "imparando a sentirlo come prima cosa." Egli disse che la ragione per cui ripetiamo i movimenti del tai chi deliberatamente lentamente, piu' e piu' volte, e; per sentire sentire gradualmente il chi nel nostro corpo. Praticiamo "le spinte" cosi' che il chi puo essere messo sotto pressione per verificarne le connessioni (Peng Jing). Se la nostra posizione e' fuori allineamento, il nostro Chi sara' interrotto e saremo spinti via. Se anche perdiamo la concentrazione o la sensazione della connessione del Chi nel corpo, saremo "penetrati" e spinti via. Noi percepiamo e reagiamo al mondo esterno tramite i nostri sensi. Senza la coscienza e la percezione il Chi non saremmo veramente vivi.

Un modo semplice per entrare in contatto con il nostro CHI e' praticare lo do "Zhan Zhuang" o "posizioni statiche". Uno dei primi riferimenti allo "Zhan Zhuang" appare nell'antico classico Taoista Tao The Ching:

"Stando soli ed immutabili si puo' osservare ogni mistero, il presente di ogni momento e l'incessante continuita'. Questo e' l'ingresso per indescrivibili meraviglie.

E un fatto che il Tci Chi Chuan e' pieno di

dantian area. While standing, you should adhere to all the Taijiquan principles such as: Keep the energy at the top of the head light and sensitive. Sink the chest and raise the back. Relax the waist. Distinguish full and empty. Sink the shoulders and drop the elbows. Use the mind and not the strength. Unite the upper and lower body and unite the internal and external, and so forth. After standing still for five to ten minutes, you will begin to feel blockage and confused patterns of qi in your body. You will feel pain in certain parts of your body and the boredom may drive you crazy. If you persevere and make adjustments by following the task of observing your posture, observing your breath and observing your mind consciously, you will slowly feel a sense of fullness of qi in your dantian. After you learn to adjust your posture, adjust your breath and adjust mind accordingly, your qi will then gradually spread out to the rest of your body as you keep up your practice

The end result is a highly energised body whose structure can be likened to a three-dimensional bicycle wheel. The hub of the wheel is your lower dantian, with your qi spreading out to the perimeter of the wheel, that is body, limbs and extremities, and connected to the centre of millions of qi sprockets. It is important that you remain centred at all times, otherwise the qi sprockets will break and your wheel will collapse into a heap as you move from one posture to another (metaphorically speaking). You can practice Taijiquan form as through it is a series of Zhan Zhuang postures joined together to ensure that your qi stays together and centred throughout the form.

Another simple exercise you can do to improve your qi flow is the Reeling Silk Jiabenggong with one or two hands. In Master Chen Xiao-wang's Taijiquan class, he always starts with half an hour of Zhan Zhuang, followed by 20 or 30 repetitions of the various Jiabenggong exercises. He says that after nearly 40 years of practice, he still does his Jiabenggong each day,

posizioni di "Zhan Zhuang". Per esempio, il primo movimento, Preparazione, e' difatti come la stessa posizione Wuji dello "Zhan Zhuang". Si sta semplicemente con la gambe aperte alla larghezza delle spalle e lentamente incrementa il Chi nel dan tian. Mentre si tiene la posizione statica bisogna attenersi a tutti I principi del Tai Chi come ad esempio: tenere l'energia sulla cima della testa leggera e sensibile. Affondare il torace arrotondare la schiena. Distinguere il pieno dal vuoto. Affondare le spalle e far cadere I gomiti. Usare la mente e non la forza. Unire l'alto ed il basso del corpo cosi' come l'interno con l'esterno, e cosi' via. Dopo aver tenuto la posizione da 5 a 10 minuti si inizieranno a sentire blocchi e confusione nel passaggio del Chi. Si sentirà dolore in alcune certe parti del corpo e noia quasi da pazzi. Se si persevera e si eseguono aggiustamenti osservando la propria posizione, il respiro e la mente, si sentirà lentamente un senso di pienezza (di chi) nel dan tian. Dopo aver imparato ad aggiustare a a mettere in accordo la posizione, la respirazione e la mente, il Chi si spanderà allora gradualmente nel resto del corpo man mano che ci si impraticisce.

Il risultato finale e' corpo altamente energizzato la cui struttura puo' essere paragonata ad ruota di bicilecetta tridimensionale. Il mozzo della ruota e' il dan tian con il Chi che si espande verso il perimetro della stessa, il corpo, gli arti e le estremita' e commesso al centro da milioni di raggi. E' importante rimanere centrati tutto il tempo altrimenti I raggi si rompono e la ruota cadra' come ci muoviamo da una posizione ad un'altra (metaforicamente parlando). Si puo' praticare la forma de Tai Chi come se fosse una serie di posizioni dello Zhan Zhuang unite insieme per assicurare che il Chi resti centrato e connesso attraverso la forma.

Un'altro semplice esercizio per migliorare il flusso del Chi e il "Reeling Silk Jiabenggong" (esercizio del baco da seta) con una o due mani. Le lezioni di Master Chen Xiao-wang's cominciano sempre con

especially when he is too busy to go through the forms.

In the final analysis, this essence of Taijiquan lies in Qi circulation and Qi utilisation. We lose balance in Push Hands because our qi is broken or out of alignment. Jing, or dynamic force, comes about when our qi is full and connected. When you have Jing, no-one can push you over. The more your qi is connected, the more Jing you have. When our qi is connected, we can use it to fight (as in using Peng jing and Fajing to push your opponent) and we can also use it for health benefit. This is where the martial and civil components of Taijiquan come together to make us an integrated and wholistic human being.

mezz'ora di Zhan Zhuang seguita da 20-30 ripetizioni dei vari esercizi di Jiabenggong. Egli dice che dopo 40 anni di pratica pratica ancora questo esercizio ogni giorno specialmente quando e' troppo impegnato per praticare la forma. Noi perdiamo l'equilibrio durante le spinte perche' il flusso di Chi e' interrotto o fuori allineamento. Il Jing, o forza dinamica, si esprime quando il nostro Chi e' pieno e connesso. Quando si e' nella condizione di Jing nessuno puo' spingerci. Piu' il Chi e' connesso piu' Jing abbiamo. Quando il nostro Chi e' connesso possiamo usarlo in combattimento (cosi' come in Peng Jing o Fa Jing per spingere l'avversario) e possiamo anche usarlo a scopi salutari. E' qui che la componente marziale e "civile" del tai chi si uniscono per trasformarci in un Essere umano pieno ed integrato.