

CHEN STYLE TAI CHI CHUAN'S SECRET WEAPON:

THE ROTATION OF DAN-TIAN

By Tu-Ky Lam

E' un grande onore per me aver avuto dal Maestro Tu-Ki Lam il permesso di tradurre e pubblicare sul mio sito il suo articolo sulla rotazione del dan tian.

Cio' che rende estremamente prezioso questo articolo, e' la semplicita' e la chiarezza con cui, in poche righe, Tu-Ki Lam affronta e spiega esaustivamente argomenti su cui sono state scritte valanghe di carta per lo piu' in maniera nebulosa ed incompleta.



Master Tu-Ki Lam

<http://www.geocities.com/tukylam/>

Tengo a precisare che quanto trattato nel seguente articolo e' riservato esclusivamente ad insegnanti e allievi avanzati. La non corretta esecuzione degli esercizi, cosi' come l'esecuzione senza la supervisione di un istruttore qualificato, puo' essere fonte di danni. Declino pertanto ogni responsabilita' per eventuali danni causati dalla non corretta esecuzione degli esercizi persenti nel seguente articolo da me tradotto.

A fianco l'articolo originale	This is the original version for those who prefer to refer directly to it. <u>Both the author and me are not responsible for damages caused by a wrong use of the techniques explained in the article.</u>
L'arma segreta del Tai Chi Chuan stile Chen: LA ROTAZIONE DEL DAN-TIAN. Di Tu-Ky Lam Lo stile Che e' lo stile originale di Tai Chi da cui gli altri 4 maggiori stili (Yang, Wu, Sun e Hao) si sono evoluti. Con L'alternanza di movimenti	CHEN STYLE TAI CHI CHUAN'S SECRET WEAPON: THE ROTATION OF DAN-TIAN By Tu-Ky Lam Chen Tai chi is the original style of Tai chi chuan from which the other four major styles (Yang, Wu, Sun, and Hao) have evolved. With its soft and strong

morbidi e duri, I cambi di velocita' di esecuzione la chiara applicazione marziale e la potenza esplosiva scaricata, il Tai Chi stile Chen non assomiglia ad un esercizio a basso impatto per gli anziani ma e' invece una vera branca delle arti Marziali Cinesi.

L'allenamento del Tai Chi stile Chen comprende 2 forme con le loro applicazioni marziali, le spinte, l'allenamento della forza ed il combattimento libero. Dopo di che si possono imparare la spada, la sciabola e forma con alter armi. Tutte le volte che i praticanti di stile Chen si allenano usano il Dan Tian (basso addome) e la respirazione e' naturalmente incorporata nei movimenti.

La maniera di usare il dan tian fu tenuta segreta per molto tempo. Chen Fa-Ke, il famoso maestro della diciottesima generazione della famiglia Chen, insegno' a Pechino dal 1928 al 1957 ma non molti dei suoi studenti conobbero questo metodo di respirazione. Suo figlio, Chen Zhao-kui, fu anche lui un rinomato maestro. Chen Zhao-kui insegno' a molti piu' studenti di Chen Fa-ke ma inizio ad insegnare la rotazione del dan tian solo ai suoi allievi anziani durante gli anni 70. Da allora questo metodo di respirazione comincio' a diffondersi.

Rotazione del Dan Tian

La rotazione del Dan Tian e' in effetti la respirazione inversa con la rotazione del dan tian, che e' il nostro basso addome. I monaci taoisti considerano il Dan Tian la parte piu' importante del corpo umano cosi' che lavorando su essa essi possono mantenere una buona salute e rallentare il processo di invecchiamento mentre, I praticanti di arti marziali considerano il dan tian essere la sorgente del energia interna, allenandolo possono produrre potenza esplosiva. E loro hanno entrambi dimostrato che le due cose sono corrette.

La nostra normale respirazione coinvolge soltanto l'uso dei polmoni, specialmente della parte superiore di essi. Quando noi inspiriamo l'aria va nei nostri polmoni e il torace si espande. Nella respirazione addominale noi respiriamo piu' profondamente. Quando inspiriamo l'aria va nei

intermingled movements, slow and fast intermixed speed, clear martial applications, and explosive power discharge (fa jing), Chen Tai chi does not look like a low impact exercise for the elderly, but, instead, is really a branch of the Chinese martial arts.

Training for Chen Tai chi involves the two routines (Kata) with their martial applications, push-hands, strength training, and finally free sparring. Afterwards, people can learn the sword's, saber's, and other weapons' routines. Whenever Chen stylists train, they use their dan-tian (lower abdomen), and breathing is naturally incorporated into the movements. The way they use their dan-tian was kept secret for a long time. Chen Fa-ke, the famous 18th generation master of the Chen family, taught in Beijing from 1928 to 1957 but not many of his students knew this breathing method. His son, Chen Zhao-kui, was also a renowned master. Chen Zhao-kui taught a lot more students than Chen Fa-ke, but he only began to teach the rotation of dan-tian to his senior students during the 1970s. From then on this breathing method began to spread.

Rotation of dan-tian

The rotation of dan-tian is actually reverse abdominal breathing, plus the turning of the dan-tian, which is our lower abdomen. The Taoist monks consider dan-tian the most important area in the human body and so working on it can maintain good health and slow down the aging process while the martial artists consider dan-tian to be the source of internal power, training on it can produce explosive power. And they both have been proved correct.

Our ordinary breathing only involves the use of our lungs, especially the upper lungs. When we inhale the air goes into our lungs, and our chest expands. In abdominal breathing, we breathe deeper. When we inhale, the air goes into our lungs, but we imagine the air goes deeper into our stomach as well. (This happens only in our imagination.) As a result, our stomach, as well as our chest, expands. When we

nostri polmoni ma noi immaginiamo che l'aria vada profondamente anche nel nostro stomaco. (Questo avviene solo nella nostra immaginazione). Come risultato il nostro stomaco si espande così come il nostro torace. Quando espiriamo, l'anidride carbonica va fuori e noi immaginiamo che l'aria vada fuori anche dal nostro addome. Così il nostro torace ed il nostro addome si contraggono

Nella respirazione addominale inversa, noi dividiamo il nostro addome in due parti, usando l'ombellico come linea divisoria. Il nostro addome dall'ombellico in su è l'addome superiore e la parte sotto l'ombellico è il basso addome o dan tian. Quando noi inaliamo immaginiamo che l'aria vada nei nostri polmoni e nell'addome superiore e allo stesso tempo c'è anche il "chi" o aria che va su dal basso addome nel nostro stomaco. Perciò il nostro torace ed il nostro addome superiore si espandono mentre il basso addome si contrae. Quando espiriamo, l'aria va fuori dai nostri polmoni cosicché il nostro torace si contrae. Noi immaginiamo che il "chi andato nei nostri polmoni ora vada giù indietro nel dan tian. Perciò il nostro addome superiore si contrae mentre quello inferiore si espande. La respirazione addominale inversa è stata usata da molti praticanti di Tai Chi di tutti gli stili con buoni risultati. Questa è la respirazione addominale che io imparai quindici anni fa. Allora fu così energetica che mi sentii come se avessi avuto dieci anni di meno.

La rotazione del dan tian è leggermente più complessa della respirazione addominale inversa. I praticanti di stile Chen comparano il dan tian ad una palla (che contiene i muscoli e tutti gli organi interni nel basso addome). Quando inalano la palla si contrae, Quando espirano la palla si espande. Loro considerano anche il dan tian essere la sorgente della forza interna che guida tutti i movimenti delle loro braccia e delle loro gambe. Ogni volta che loro muovono loro arti, il loro dan tian deve muoversi prima. La regola "Se l'interno (dan tian) non si muove, neanche l'esterno dovrebbe muoversi" è sempre osservata. Poiché

exhale, the carbon-dioxide goes out, and we imagine the air goes out of our abdomen as well. So our chest and abdomen contract. This is normal abdominal breathing.

In reverse abdominal breathing, we divide our abdomen into two parts, using our navel as a dividing line. Our abdomen from our navel up is the upper abdomen, and the part below is the lower abdomen or dan-tian. When we inhale, we imagine the air goes into our lungs and upper abdomen, and at the same time there is "chi" or air goes up from our lower abdomen into our stomach as well. Therefore, our chest and upper abdomen expand, and our dan-tian contracts when we inhale. When we exhale, the air goes out of our lungs, so our chest contracts. We imagine the "chi" that moves up into our upper abdomen now goes back down to dan-tian. Therefore our upper abdomen contracts but our dan-tian expands. The reverse abdominal breathing have been used by many Tai chi practitioners of all styles to good result. This was the abdominal breathing I learned and practiced fifteen years ago. Then I was so energetic that I felt I was ten years younger.

The rotation of dan-tian is slightly more complicated than the reverse abdominal breathing. Chen stylists compare dan-tian to a ball (which contains the muscles and all the internal organs in the lower abdomen). When they inhale the ball contracts. When they exhale, the ball expands. They also consider dan-tian to be the source of the internal force which can drive all the movements of their arms and even legs. Each time they move their arms (or legs), their dan-tian has to move first. The rule "If the inside (dan-tian) does not move, the outside should not move either" is always observed. As all the movements in Chen Tai chi are always spiral and circular, dan-tian

tutti I movimenti nel Tai Chi stile Chen sono a spirale e circolari, il dan tian il dan tian deve muoversi nello stesso modo delle braccia (e a volte delle gambe) per avere un miglior control delle stesse.

Per esempio, nel primo movimento di “Pounds the mortar”, i praticanti di stile Chen muovono le loro braccia in alto in una curva verso sinistra (in una curva a sinistra e in alto) e quindi giu’ in una curva a destra, disegnando percio’ un cerchio verticale (da sinistra a destra) di fronte al torace. Il loro dan tian gira in un cerchio verticale nello stesso modo. In “Move and Hinder with Elbowil dan tian si muove con un cerchio orizzontale a sinistra e poi a destra in congiunzione con I movimenti delle braccia.

In “White Crane Spreads Its Wings”(l’airone spiega le ali) , il dan tian si muove diagonalmente in alto con il braccio destro. In “Left Partition of the Wild Horse’s Mane” (separare la criniera a sinistra), il dan-tian si muove diagonalmente su a sinistra. Riassumendo, il loro dan tian si muove in circoli orizzontali, verticali e diagonali in congiunzione con I loro movimenti.

Mentre il dan tian ruota in questo modo, si contrae durante aspirazione e si espande nell’espiazione. Quando si espira il dan tian si espande in tutte le direzioni: di fronte(il basso addome si protende in avanti), indietro (il punto ming men sulla spina dorsale si muove all’indietro), a destra e a sinistra. E’ importante menzionare qui che la rotazione del dan tian deve essere fatta in maniera molte rilassata e senza usare forza cosicche’ da non procurarsi danni. Sara’ piu’ facile iniziare con la respirazione addominale inversa prima e con la rotazione del dan tian poi.

I benefici della rotazione del dan tian

Da un punto di vista marziale il dan tian e’ la sorgente dell’energia interna. Quando vogliamo tirare un pugno e lo facciamo soltanto piegando ed estendendo il braccio la potenza e’ parziale e proviene solo dal braccio. E’ molto meno potente

has to move in the same manner as the arms (and sometimes the legs) in order to have better control of them.

For example, in the first move of “Pounds the Mortar”, Chen stylists move their arms up in a leftward curve (in a curve to the left and up) and then down in a rightward curve, thus drawing a vertical circle (from left to right) in front of the chest. Their dan-tian turns in a vertical circle as well. In “Move and Hinder with Elbow”, their dan-tian moves in a horizontal circle to the left and then to the right in conjunction with the movements of their arms. In “White Crane Spreads Its Wings”, their dan-tian moves diagonally up with their right arm. In “Left Partition of the Wild Horse’s Mane”, their dan-tian moves diagonally up to the left. In short, their dan-tian moves in horizontal, vertical, and diagonal circles in conjunction with the movements.

While dan-tian circles in this way, it contracts when the practitioner inhales and expands when he exhales. When exhaling, dan-tian expands to all sides: to the front (the lower abdomen protrudes) and the back (the “ming-men”, which is a point on the spine opposite the navel, moves out to the back); and to the left and the right. It is worth mentioning in here the rotation of dan-tian should be done in a very relaxed manner and not with force so that no harm can occur. It will be easier if you start with the reverse abdominal breathing first and move into the rotation of dan-tian later on.

The benefits of the rotation of dan-tian

From the martial point of view, dan-tian is the source of internal power. When we want to throw a punch, if we just bend our arm and then straighten it to do the job, the power of the punch is only partially from our arm. It is far less powerful than being executed from

che se fosse stato eseguito dal dan tian con la rotazione dei fianchi, del busto (le nostre gambe ruoteranno anch'esse) piu' la flessione e rotazione del braccio. La famiglia Chen sapeva questo, loro usavano il dan tian con grande successo dando vita alla rotazione del dan tian. Il risultato fu la potenza esplosiva del loro fa-jing.

La rotazione del dan tian aiuta anche a neutralizzare piu' efficientemente la forza che l'avversario ci scarica addosso, I movimenti a spirale generati dal dan tian giocano un grande ruolo per ottenere cio'. Questa e' la ragione per cui I classici del Tai Chi dicono:"quando ispiri sradica l'avversario, quando espiri lancialo via".

Dal punto di vista della salute la rotazione del dan tian e' la migliore delle tre respirazioni addominali su menzionate poiche' coinvolge gli organi interni piu' delle alter due. Esso esegue uno stiramento non solo sugli organi dell'addome ma anche quelli sovrastanti come il cuore, I polmoni, la milza, il fegato, lo stomaco, i reni , l'intestino grasso e l'intestino tenue. Il risultato e' un grande aiuto alla circolazione, respirazione ed anche al sistema nervoso. (Dalla mia esperienza e' una buona arma contro la fatica cronica che ci fa sentire stanchi tutto il tempo). Questa e' la ragione per cui praticare il Tai chi chuan ringiovanisce la nostra energia e ritarda il processo di invecchiamento.

Nel basso addome esistono ghiandole che producono ormoni. La rotazione del dan tian puo' stimolare queste ghiandole riproduttive e farle lavorare al loro pieno potenziale per incrementare la potenza sessuale. In Cina si usa anche questo metodo di respirazione per trattare l'impotenza con grande successo.

La coordinazione della respirazione con il movimento

La coordinazione della respirazione con I

dan-tian with the twist of the waist and chest (our legs will have to turn as well), plus the bending and the rotating of the arm. The Chen family knew this, and they used dan-tian to great success and the rotation of dan-tian was born. The result was explosive power in their fa-jing (power discharge).

The rotation of dan-tian also helps to neutralize the incoming force more efficiently. The spiral movements generated from dan-tian play a great part in achieving this. So does the breathing. That is why the Tai chi classics say, "When you inhale, you should be able to uproot your opponent (by neutralizing his force); and when you exhale, you should be able to throw him far and away."

From the view point of health, the rotation of dan-tian is the best of the three different kinds of abdominal breathing mentioned above as it exercises the internal organs more than the other two. It gives a good lift to not only the organs in the abdomen but also those above it such as the heart, the lungs, the spleen, the liver, the stomach, the kidney, and the large and small intestines. As a result, it is of great help to our circulatory, respiratory and even nervous systems. (From my own experience, it is a good weapon against chronic fatigue which makes you feel tired all the time.) This is the reason why practicing Tai chi chuan can rejuvenate our energy and delay the aging process.

In the lower abdomen, there exist glands that produce hormones. The rotation of dan-tian can stimulate these reproductive glands and make them work to their full potential and enhance sex life. In China, at least two doctors use this breathing method as treatment to impotence with great success.

The co-ordination of breathing with movements

The co-ordination of breathing with movements is such a difficult task that most practitioners would like

movimenti e' un compito cosi' difficile che molti praticanti preferirebbero evitare la discussione. La maggior parte degli istruttori dicono soltanto ai loro studenti di respirare normalmente durante la pratica del Tai Chi. Alcuni hanno detto che il maestro Gu Liu-xin of Shanghai, China, che scrisse nel suo libro quando ispirare e quando espirare, sbaglio a fare cio'. Loro dicono che e' impossibile perche i movimenti del Tai Chi sono troppo complicati

Io ho sempre insegnato ai miei allievi la respirazione addominale e come coordinarle con i movimenti. La ragione di cio' e che se io non lo facessi non avrebbero modo di impararla da soli.

La coordinazione della respirazione con i movimenti e' difficile ma non impossibile. I praticanti del passato ci hanno lasciato alcune linee guida. Inaliamo quando alziamo le mani ed espiriamo quando le abbassiamo; espiriamo quando allontaniamo le mani dal corpo (movimenti in apertura) ed inspiriamo quando le avviciniamo al corpo. Espiriamo quando attacchiamo ed inspiriamo quando neutralizziamo un attacco.

Ci sono in oltre alcune regole supplementari. Per esempio, quando ci sono due o tre aperture o movimenti di attacco in linea, noi possiamo ispirare all'inizio di ogni movimento ed espirare verso la fine. Quando ci sono due o piu' chiusure o neutralizzazioni, noi possiamo ispirare in una ed espirare nell'altra (questa regola puo' essere applicata lo stesso in attacchi di due o tre movimenti).

Dovrebbero anche esserci alcuni brevi, normali respirazioni tra la nostra inspirazione ed espirazione per regolare la respirazione cosicche' possa essere regolare e naturale.

Conclusion

Quando il Tai Chi fu inventato circa trecento cinquanta anni fa, la respirazione e la rotazione del dan tian erano incluse nella forma del Tai Chi per renderlo unico come arte marziale al tempo stesso

to avoid discussing. Most instructors will just tell their students to breathe normally in their Tai chi practice. Some have said that the late master Gu Liu-xin of Shanghai, China , who put in his books when to inhale and when to exhale, was wrong in doing so. They say this is not achievable because movements in Tai chi chuan are so complicated.

I have always taught my students abdominal breathing and how to co-ordinate breathing with movements. My reasoning is that if I do not teach them there is no way they can learn it themselves.

The co-ordination of breathing with movements is difficult but not unachievable. Practitioners in the past have left us with some guidelines. We inhale when we move our hands up, and exhale when we move them down; we exhale when we move our hands away from our body (opening movements). We inhale when we bring them closer to our body. We exhale when we attack, and inhale when we neutralize an attack.

These are supplemented by some other rules. For example, when there are two or three opening or attacking movements in a row, we may inhale at the beginning of each move and exhale near the end. When there are two or more closing or neutralizing movements, we may inhale in one and exhale in the other (this rule may be applied in the two or three attacking movements as well).

There should also be some brief, normal breathing in between our inhaling and exhaling to regulate our breathing so that it can be smooth and natural.

Conclusion

When Tai chi chuan was invented some three hundred and fifty years ago, breathing and the rotation of dan-tian were incorporated into the Tai chi form to make it

pratica (utile per la difesa personale e la salute) ed artistico (di aspetto grazioso e bello) Per questo possiamo dire che sono componenti inscindibili del Tai Chi Chuan.

La mia esperienza mi dice che praticando Tai Chi con la rotazione del dan tian si possono piu' che raddoppiare I benefici della pratica del Tai Chi Chuan con la respirazione normale. Sia per quanto riguarda la salute che per l'aspetto marziale.

a unique kind of martial art which is both practical (useful for self-defense and good for one's health) and artistic (looking graceful and beautiful). Therefore, we can say they are inseparable components of Tai chi chuan.

My experience tells me that practicing Tai chi chuan with the rotation of dan-tain can more that double the benefits of doing Tai chi chuan with normal breathing whether it is for health or for martial purposes.