

## *Yang Chen Fu:*



### *Il sapore del vero Tai Chi Chuan*

Trascritto da Chen Wei-Ming e pubblicato a Shanghai nel 1927 .

Seconda Edizione in Cina del 1995 pubblicato da "People's Athletic Education"

Estratto da pag.159

Traduzione dall'Inglese nell'edizione della pagina di David Chen:  
Marco Morena

E' con grande piacere che traduco questo estratto dal "The collection of Chen Wei-ming's Taijiquan writings" che riporta il pensiero di Yang Chen Fu (nipote di Yang Lu Chan fondatore dello stile Yang) sul Tai Chi Chuan.

Oggi nel terzo millennio il Tai Chi Cuan si e' cosi' diffuso e



snaturato da essere diventato uno dei prodotti di pseudo psico-fisico-meditativo fitness tra i piu' commerciabili, mistificabili e "arrozabili".

Chiunque con pochi rudimenti di mimica marziale appresi in corsi intensivi di appena un fine settimana di Tai Chi Fitness e roba del genere insegna. Vittima e artefice al tempo stesso della propria superficialita' (il piu' delle volte in buona fede perche' insegna quanto gli e' stato insegnato) dietro il fatto di praticare solo l'aspetto "meditativo" o (peggio ancora) "energetico" dell'arte.

Arte che in molti casi si e' trasformata in un ballettino patetico con recondite promesse sull'acquisizione un giorno (forse) di super poteri per i piu' fortunati.

Questo breve scritto da invece una chiara idea di cosa e' il vero Tai Chi Chuan, di come verificarlo ed anche di come, gia' nei primi del 1900, la sua commercializzazione e l'uso/necessita' di una divulgazione controllata della sua pratica genuina stessero gia' snaturando l'arte.

Non essendo un traduttore professionista ho lasciato a fianco la versione originale per coloro che volessero leggerla direttamente in Inglese.

**The taste of true Taijiquan from Yang Chen-fu**

By Chen Wei-Ming, Shanghai, 1927

Extraction from "The collection of Chen Wei-ming's Taijiquan writings."

Second edition published in China, 1995 by People's Athletic Education.

From page 159.

**Yang Chen-Fu said:**

"One must distinguish the pure from the motley.

Many practice taiji nowadays but it is not the real taiji.

The real has a different taste, and is easily distinguished.

With real taiji, your arm is like iron wrapped with cotton. It is soft and yet feels heavy to someone trying to support it.

You can feel this in push-hands practice.

When you touch an opponent, your hands are soft and light but he cannot get rid of them.

When you attack, it is like a bullet penetrating cleanly and sharply (gan cui), yet without using any force.

**The taste of true Taijiquan from Yang Chen-fu**

By Chen Wei-Ming, Shanghai, 1927

Extraction from "The collection of Chen Wei-ming's Taijiquan writings."

Second edition published in China, 1995 by People's Athletic Education.

From page 159.

**Yang Chen-Fu disse:**

"Bisogna distinguere cio' che e' puro da da cio' che e' un'acozzaglia.

Oggi giorno (1927!!!) molti praticano taiji, ma quello non e' il vero taiji.

Quello vero ha un sapore differente, facilmente distinguibile.

Con il vero taiji, il tuo braccio e' come ferro avvolto nel cotone. Leggero eppure pesante se qualcuno cercasse di sorreggerlo.

Si puo' avvertire cio' nella pratica delle spinte (tui sho).

Toccando correttamente un avversario le braccia sono soffici e leggere ma lui non puo' liberarsi da esse.

Attaccando si e' come una pallottola che penetra pulita e affilata, eppure senza l'uso di alcuna forza.

<p>yet without using any force.  When he is pushed ten feet away, he feels a little movement, but no strength and no pain.</p> <p>In touching him, you don't grab him.</p> <p>Instead you lightly adhere to him so that he can't escape.  Soon his two arms become so sore he can't stand it.  This is real taiji.  If you use force, you may move him.  But it will not be clean and sharp.</p> <p>If he tries to use force to hold or control you, it is like trying to catch the wind or shadows.</p> <p>Everywhere is EMPTY.</p> <p>It can be likened to walking on gourds on the water.  You cannot get to where the substantial is.</p> <p>Put simply, the real taiji is marvelous."</p>	<p>Quando l'avversario e' spinto (correttamente) 3 metri indietro, egli percepisce un piccolo movimento ma ne forza e ne dolore.</p> <p>Toccandolo (se tu correttamente tocchi l'avversario), non lo afferra.</p> <p>Aderisci invece a lui , leggero, cosicche' non puo scappare.</p> <p>Presto le sue braccia diventano cosi' affaticate che non riuscirà a tenerle su.</p> <p>Questo e' il vero taiji.</p> <p>Se usi forza lo puoi muovere (l'avversario).  Ma non sarà un'azione pulita ed affilata (rifinita).</p> <p>Se egli cerca di usare la forza per tenerti o controllarti sarà come se cercasse di afferrare il vento o un'ombra.</p> <p>Ovunque (ovunque nel tuo corpo:qualunque parte del tuo corpo che egli cercherà di afferrare o controllare) e' VUOTO</p> <p>Puo' essere paragonato a camminare su zucche che galleggiano sull'acqua.  Non si riesce a capire dove' l'appoggio (il sostanziale , dove cioe' fare leva).</p> <p>Diciamo semplicemente che il vero taiji e' meraviglioso.</p>
--	---