

## IL "TAI CHI CHUAN LUN" di WANG TSUNG-YUEH

*estratto dalla newsletter 1/2010 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching*

*Questo testo è stato tradotto dalla versione in inglese eseguita da Benjamin Peng Lo e da altri maestri che è riportata nel volume "Tai Chi Chuan , The literary tradition". Si racconta che fu trovato per caso intorno alla metà del diciannovesimo secolo in una bottega di sale.*

Tai Chi viene dal Wu Chi (*l'indistinto, il caos*) ed è la madre di yin e yang nel movimento essi si suddividono, nella immobilità essi si fondono

Non abbiate ne' eccessi ne' difetti, perciò dopo esservi piegati, raddrizzatevi

Quando l'avversario è duro, io sono morbido, questo si chiama "tsou" (cedere, seguire) quando seguo l'avversario ed egli è in svantaggio, questo si chiama "nien" (aderire)

Se il movimento dell'avversario è veloce, rispondi con velocità  
se il movimento è lento, allora segui lentamente  
sebbene i cambiamenti siano numerosi il loro principio è sempre lo stesso

Dalla familiarità' con il giusto contatto interpreterai gradualmente il suo chin (*la forza interna*) dalla interpretazione del suo chin potrai raggiungere la comprensione delle sue intenzioni senza una lunga pratica non si può rapidamente impararlo

Non irrigidirti, tieni il capo come sospeso, il chin sarà presente dovunque  
lascia il ch'i (il respiro) giungere giù al tan tien, non pendere in nessuna direzione

Apparire d'improvviso, d'improvviso scomparire  
vuota la parte sinistra se vi è una pressione, fa lo stesso con la destra  
se l'oppositore si alza io sembro più alto, se egli si abbassa allora sembro più basso  
quando avanza, la distanza deve apparire molto maggiore  
quando si ritira, la distanza deve apparire molto minore

Un oggetto leggero come una piuma non si può posare senza che io me ne accorga.  
un insetto piccolo come una mosca non si può posare su nessuna parte del corpo  
l'avversario non mi conosce, soltanto io conosco lui  
diventare un combattente senza uguali nasce da questo

Sebbene usino varie forme le altre arti marziali per la maggior parte non vanno oltre il forte che opprime il debole, il lento che si arrende al veloce.

il forte che sconfigge il debole e le mani lente che cedono alle mani veloci sono i risultati di una forza fisica istintiva e non di tecniche ben imparate

È stato detto; "una forza di quattro onces vince (una di) mille libbre"  
sappiamo che questo risultato richiede tecnica e non si realizza con la forza  
la visione di una persona anziana che sconfigge un gruppo di giovani  
come può essere dovuta alla velocità ?

Stai in equilibrio come una bilancia e ruota agilmente come una ruota.

insistere con il peso su un lato e' efficace, distribuire il peso su due lati dà impaccio  
Chiunque abbia fatto molti anni di pratica e non può ancora neutralizzare (un attacco)  
ed e' sempre controllato dal suo avversario, non ha compreso l'errore del doppio peso.  
Per evitare questo errore si debbono conoscere yin e yang

Yin e yang si aiutano reciprocamente e si cambiano l'uno nell'altro  
(se comprendi questo) allora tu puoi dire che comprendi il chin (forza interna)  
se comprendi il chin più pratici più impari  
silenziosamente acquisisci conoscenza e ponila nella tua mente  
gradualmente potrai fare quello che vuoi

---