

Sabato



ASSOCIAZIONE ITALIANA  
CHENG MAN CH'ING  
[www.centrotaichichuan.it](http://www.centrotaichichuan.it)  
email: [info@centrotaichichuan.it](mailto:info@centrotaichichuan.it)

**NEWSLETTER 01/2019 - 20 aprile**

- ✓ **Workshop di primavera**
- ✓ **Da una intervista al Grand Master Ben Lo**
- ✓ **Taiji Quan e Repubblica Popolare Cinese**

per ricevere le newsletter è necessario registrarsi sulla home page del sito [www.centrotaichichuan.it](http://www.centrotaichichuan.it); per non riceverle più rispondere con il messaggio "cancellami"

## **"WORKSHOP DI PRIMAVERA"**

**Sabato 18 maggio 2019** dalle ore 9.30 alle 17.30, presso **Spazio 66 in Milano, via Ariberto 3**, la Maestra Laura Brandimarti, che ha più di trenta anni di esperienza nell'insegnamento del Taiji Quan, terrà il suo ormai consueto workshop di primavera dedicato ad **approfondimenti della forma di Cheng Man Ching**.

Quando si assiste ad esecuzioni della forma, anche di chi la pratica da non breve tempo, frequentemente accade di osservare varie imperfezioni che limitano l'efficacia di questo esercizio di base del Taiji Quan, sia esso inteso come pratica per la salute o come preparazione alle applicazioni marziali. Questa situazione è dovuta a più fattori. Il percorso di apprendimento iniziale tende a diventare sempre più affrettato e meno approfondito di quanto dovrebbe, per ridurre le difficoltà di chi insegna e di chi impara, e per consentire agli appassionati la pratica di una maggiore varietà di esercizi e di stili. Un'ulteriore causa di imperfezioni è il naturale decadimento nel tempo del livello di esecuzione della forma se non si continua ad impegnarsi con continuità nell'apprendimento. I "difetti" che derivano da questi fattori, essendo in molti casi poco visibili se non ad occhi esperti, non richiamano la necessaria attenzione. La perseveranza nella pratica è una condizione necessaria ma non sufficiente per risolvere questi problemi.

Il workshop è indirizzato a chi conosce già la forma di Cheng Man Ching ed è interessato a progredire nel continuo processo di apprendimento che questo esercizio richiede, traendo vantaggio da stimoli esperienziali per vari aspetti diversi da quelli derivanti dalla sua pratica abituale e comunque più concentrati nel tempo. Sono previste le seguenti sessioni:

Mattina: 1) Approfondimenti e correzioni della forma (prima parte). 2) Respirazione e suo coordinamento con la esecuzione della forma.

Pomeriggio: 3) Conversazione su "Obiettivi e strategie di integrazione nella forma del Taiji Quan" (max. 45'). 4) Approfondimenti e correzioni della forma (seconda parte).

Il costo di partecipazione al workshop è di 65 euro. Il numero minimo di partecipanti è cinque, il numero massimo dodici. Il requisito minimo richiesto ai partecipanti è la capacità di eseguire autonomamente la forma di Cheng Man Ching senza maggiori incertezze e senza errori sistematici molto evidenti. Le richieste di iscrizione debbono essere inviate via e-mail **entro sabato 11 maggio** all'indirizzo [info@centrotaichichuan.it](mailto:info@centrotaichichuan.it). La partecipazione di chi ne ha fatto richiesta sarà confermata via e-mail il 13 maggio. Le registrazioni al workshop dovranno essere completate prima del suo inizio, dalle ore 9.00 alle 9.30 del giorno in cui esso si svolge.

## DA UNA INTERVISTA AL GRAND MASTER BEN LO



*Ben Lo con Cheng Man Ching  
(Taipei, 1948)*

*Benjamin Pang Jeng Lo ("Ben Lo") è stato per molti anni un "senior student" di Cheng Man Ching - oltre che il suo primo allievo in Taiwan - ed un fedele interprete del suo stile. Nato nel 1927 è scomparso il 12 ottobre 2018, dopo una vita in gran parte dedicata al Taiji Quan. Informazioni su Ben Lo sono disponibili nella "[Newsletter 1/2018](#)" a cui si può accedere anche dalla pagina "Newsletter" del sito [www.centrotaichichuan.it](http://www.centrotaichichuan.it).*

*Laura Brandimarti ha ricevuto l'insegnamento di questo grande Maestro partecipando a numerosi suoi workshops negli USA ed in Europa a partire dagli anni '80 fino al 2005, anno in cui ne organizzò uno anche se soltanto di due giorni a Milano per la nostra Associazione. Sin dall'inizio della sua attività Laura ha avuto l'obiettivo di trasferirlo ai suoi allievi, ricercando una esecuzione intensa della forma, priva delle modifiche apportate frequentemente e con disinvoltura allo stile definito con*

*molta cura da Cheng Man Ching, e la applicazione rigorosa dei principi del Taiji Quan nello spingi con le mani. Un video didattico lasciato da Ben Lo è stato e continua ad essere a questi fini un riferimento prezioso.*

*Recentemente ci siamo imbattuti in una lunga intervista rilasciata da Ben Lo a D. D. Davis e L. L. Man, pubblicata nel 1996 dal "Journal of Asian Martial Arts" con il titolo "Conservator of Taiji Classics. An interview with Benjamin Pang Jeng Lo" ed inserita nel 2010 nel sito web della stessa rivista. Nel seguito riportiamo le sintesi di alcune parti della intervista che abbiamo trovato di particolare interesse perché chiariscono con efficacia la personalità di Ben Lo.*

**Sulle origini del Taiji Quan.** Ben Lo sostiene la tesi che il Taiji Quan non sia stato autonomamente sviluppato dalla famiglia Chen, come questa famiglia ha a lungo sostenuto, e che nel suo ambito si sia soltanto modificato lo stile di arti esterne da essa praticato sulla base dei principi di un'arte marziale taoista (*chiamata Taiji Quan soltanto nel ventesimo secolo*). La tradizione fa risalire la nascita di quest'arte a Cheng San Feng, personaggio leggendario che sarebbe vissuto nel tredicesimo secolo, e successivamente ad altri maestri di maggiore veridicità storica (*ndr: questa tesi è stata confermata da ricerche storiche condotte nella prima decade degli anni 2000 che hanno confutato la tesi ufficiale che attribuiva alla famiglia Chen la paternità del Taiji Quan: questo argomento sarà trattato in una delle prossime newsletter*). Lo stile Chen non è a parere di Ben Lo uno stile di Taiji Quan nel senso proprio del termine, poiché non ne applica rigorosamente i principi e non condivide i "testi classici" adottati dalle famiglie Yang e Wu.

**Sul suo apprendimento del Taiji Quan.** Ben Lo ricorda che si accostò al Taiji Quan su invito di Cheng Man Ching, appena emigrato dalla Cina continentale dopo l'avvento al potere del Partito Comunista

Cinese, che lo curava con la medicina tradizionale da una malattia probabilmente di origine nervosa che lo rendeva assai debole pur avendo soltanto venti anni. Racconta anche che Cheng Man Ching (*persona di corporatura esile ed estremamente mite e gentile*) non gli sembrò credibile come esperto di arti marziali finché non seppe che al tempo della guerra cino-giapponese era stato responsabile delle arti marziali per la provincia di Hunan (*area geografica di dimensioni e di popolazione superiori a quelle dell'Italia*) e non vide che molti esperti di arti marziali venivano a visitarlo. Dopo i primi tre mesi di pratica ebbe sostanziali miglioramenti della sua salute e questo rafforzò la sua determinazione a praticare il Taiji Quan. Dopo cinque anni, ebbe la sensazione di avere raggiunto un livello che non riusciva a migliorare ulteriormente ed ebbe la tentazione di abbandonare. Lo stesso gli avvenne dopo quindici e dopo ventisei anni di pratica (alla morte di Cheng Man Ching), ma vinse la sua frustrazione con l'aiuto di chi praticava "spingi con le mani" con lui, e ricercando gli effetti della sua pratica su sé stesso senza confrontarsi con gli altri. Durante tutto questo tempo seguì soltanto l'insegnamento di Cheng Man Ching: "Non ero riuscito ad apprendere tutto quello che mi insegnava: perché avrei dovuto cercare un altro maestro?"

**Sull'insegnamento di Cheng Man Ching.** Nei molti anni in cui fu allievo di Cheng Man Ching, Ben Lo vide il suo maestro praticare l'intera forma soltanto nelle occasioni pubbliche in cui era richiesto di fare delle dimostrazioni. Nelle lezioni invece, Cheng Man Ching gli insegnava in modo molto dettagliato ogni postura prima di passare alla successiva: il passaggio dalla postura n. 8 "Frustata singola" ("Single wip") alla postura n. 9 "Sollevare le mani" ("Lifting hands") ripassando le posture precedenti richiese ben 120 ore! Cheng Man Ching, a sua moglie che a questo punto dopo aver assistito a una lezione gli chiese le ragioni per cui dopo tanto tempo avesse insegnato soltanto una piccola parte della forma, rispose che le gambe di Ben Lo tremavano ancora come le corde di un liuto. La signora Cheng insisté sottolineando a suo marito come i tempi fossero cambiati - già allora - e che non doveva insegnare il Taiji Quan a Ben Lo come Yang Chen-fu lo aveva insegnato a lui, e Cheng Man Ching accelerò in qualche misura il suo insegnamento. Ben Lo racconta che, quando visitò la scuola di Cheng Man Ching a New York, fu sorpreso dal fatto che i suoi studenti potessero vederlo eseguire l'intera forma. Il suo insegnamento a New York era meno intenso di quello da lui ricevuto a Taipei, specialmente quando Cheng Man Ching era più giovane, che lo portava ad avere gambe così dolenti da doverle alzare con le mani per andare a letto.

**Sulle modifiche della forma.** Ben Lo sottolinea che Cheng Man Ching si limitò a eliminare alcune delle posture e delle ripetizioni incluse nella forma Yang insegnata dal suo maestro, Yang Chen-fu, per renderne più semplice l'apprendimento, senza modificarla per altri aspetti (*altri ritengono invece che la rese anche più conforme ai principi del Taiji Quan, giovandosi della sua approfondita conoscenza della medicina tradizionale e del pensiero taoista*). Ben Lo sostiene che le modifiche della forma sono spesso dovute ad una sua incompleta comprensione e ad un insufficiente apprendimento, fattori che si trasmettono dagli insegnanti agli allievi: "Quando chiedo ai miei studenti di eseguire una postura, loro non riescono ad applicare integralmente i principi del Taiji Quan; se in futuro essi insegneranno, i loro allievi commetteranno gli stessi errori". Cita anche la risposta di Chen Wei-ming, grande maestro che fu allievo di Yang Chen-fu insieme a Cheng Man Ching, che ad una domanda sulle ragioni per le quali ogni insegnante esegue la forma in modo diverso dagli altri rispose che andavano trovate in un incompleto apprendimento.

**L'intervento della mente.** La mente è importante nel Taiji Quan. Mettere la mente in una parte del corpo significa concentrare su di essa la propria attenzione. Praticando la forma si impara a far questo per periodi sempre più lunghi, naturalmente, senza sforzo (*e si impara a controllare completamente il proprio corpo*). Quando si inizia si deve pensare su ogni postura. Gradualmente si può non concentrare volontariamente la propria attenzione. Quando si è padroni della forma, la si esegue senza pensarci. Si dimentica se stessi ed ogni altra cosa. È come andare a visitare un posto molto bello. L'insieme di tutto questo è molto piacevole.

**Sul Taiji Quan come investimento.** Apprendere compiutamente e praticare Taiji Quan a buoni livelli non è semplice, e richiede una seria intenzione, la comprensione dei principi riportati nei testi classici, la capacità di raggiungere uno stato di relax fisico, una buona dote di perseveranza, ed infine un buon insegnante. Il Taiji Quan può portare a benefici estremamente significativi ma richiede un forte impegno. Ben Lo fa riferimento all'espressione cinese "mangiare amaro" ("chikou", "eat bitter"). È come fare un investimento: più si investe, più si può guadagnare. *(Questo è "il problema" del Taiji Quan: chi non ha un forte motivazione relativa al suo benessere psico-fisico - crescita di agilità ed equilibrio, contenimento degli stress, sostegno alla prevenzione e cura di varie infermità, miglioramento del proprio autocontrollo - o alle applicazioni marziali, o infine alla sperimentazione dell'antico pensiero taoista applicato alla gestione dei conflitti, non si avvicina a questa disciplina o, se lo ha fatto semplicemente per la ricerca di esercizi semplici e divertenti, la lascia presto, senza giungere al livello di controllo istintivo e naturale del proprio corpo che la forma permette di sperimentare. Per chi pratica è possibile accontentarsi di un minore livello dell'impegno richiesto e dei benefici che ne derivano, ma sembra comunque opportuno che chi insegna abbia raggiunto un buon livello di preparazione).*

*Sul sito di "Journal of Asian Martial Arts", che continua ad essere operativo nonostante la rivista non sia più pubblicata, gli appassionati possono accedere con una piccola somma al testo completo di questa interessante intervista che contribuisce anche a dare a Ben Lo l'immagine di un "paladino" del Taiji Quan e di una figura di riferimento per chi vuole insegnarlo.*



*Laura Brandimarti con Ben Lo  
(Atlanta, 1987)*



*Susi Schoenberg e Laura Brandimarti con  
Ben Lo (Amsterdam, 1998)*

*L'insegnamento di Ben Lo è stato il tratto dominante della attività della nostra Associazione. Laura Brandimarti ha tratto beneficio anche dall'insegnamento di William C. C. Chen che insieme a Ben Lo è stato quando era molto giovane allievo ed assistente di Cheng Man Ching a Taipei. Questo Grande Maestro, pur avendo poi sviluppato una sua forma, è rimasto fedele ai principi dei classici del Taiji Quan così frequentemente richiamati da Cheng Man Ching e da Ben Lo, ed ha dato un particolare tocco di piacevolezza e di efficacia alla pratica del Taiji Quan in Occidente.*

## **TAIJI QUAN E REPUBBLICA POPOLARE CINESE**

Nel secolo scorso il Taiji Quan è stato in varie occasioni considerato utile per la collettività dal governo cinese.

Negli anni '30 fu inserito dalla Repubblica di Cina nei corsi delle Accademie Militari. Dopo l'avvento al potere del Partito Comunista, negli '50 la Repubblica Popolare Cinese sostenne la pratica collettiva del Tai Chi Chuan come strumento di medicina sociale per migliorare la salute della collettività. A questo fine nel 1956 fu anche sviluppata da un ente governativo, insieme ad altre forme standard, una forma semplificata - la "forma delle 24 posizioni" - di più facile apprendimento di quelle degli stili tradizionali. Dopo un periodo di totale oscuramento dal 1966 al 1976 dovuto alla cosiddetta "Rivoluzione Culturale" e alla sua lotta contro i "quattro vecchiumi" (vecchie idee, vecchia cultura, vecchie abitudini e vecchi comportamenti), il Tai Chi Chuan ritornò ad essere una pratica sociale molto diffusa in Cina.



Alle Olimpiadi del 2008 a Pechino la Cina cercò di introdurre il Taiji Quan nel programma delle competizioni: la proposta non fu accettata, ma furono tenute varie esibizioni ed elementi di Taiji Quan furono inseriti nella cerimonia di apertura. In tempi più recenti, nel febbraio di quest'anno una delegazione cinese che comprendeva maestri di Taiji Quan dello stile Chen e dello stile Yang ha eseguito un tour dimostrativo negli Stati Uniti. Questo evento è stato presentato come un evento culturale cinese ("Chinese Tai Chi culture delegation starts U.S. tour"). Dal 25 al 29 maggio si terrà a Selvino un simposio sul Taiji Quan con la partecipazione di maestri di sei stili tradizionali:

Chen, Yang, Wu, Wu (Hao), Sun e He (Zhaobao). Lo stile di Cheng Man Ching, pur essendo molto diffuso nel mondo, non è rappresentato in questa delegazione perché è di fatto cresciuto a Taiwan, ad opera di un maestro esule dalla Cina continentale. È da notare che il simposio fa riferimento soltanto agli aspetti di pratica per la salute del Taiji Quan, e non ai suoi aspetti marziali.

Questi eventi sembrano far parte del lato culturale del programma di espansione geopolitica, finanziaria e commerciale che la Cina sta intraprendendo in varie parti del mondo.