



SULLE PRIME DUE POSIZIONI DELLA FORMA A MANI NUDE

marzo 2017

1 La prima “posizione”

Nella forma a mani nude di Cheng Man Ching, come in quelle degli stili tradizionali Yang, Chen e Wu, la prima posizione (“Preparazione”) ha lo scopo di far raggiungere alla nostra mente ed al nostro corpo le condizioni che debbono essere mantenute durante la sua esecuzione e da cui dipende una parte significativa dei benefici che possono derivare dalla pratica del Tai Chi Chuan. Queste stesse condizioni debbono essere realizzate anche negli altri esercizi di questa disciplina.

Dal punto di vista dei movimenti delle parti del corpo questa “posizione” è più semplice delle altre che compongono la forma. Per passare dalla postura iniziale a quella finale, mostrate nella figura seguente, è sufficiente: 1) spostare il peso sulla gamba destra piegandola leggermente, alzare il piede sinistro e fare un passo laterale di ampiezza pari a quella delle spalle; 2) portare il peso sulla gamba sinistra, alzare la palma del piede destro e ruotarlo sul tallone finché non è parallelo al piede sinistro; 3) riequilibrare il peso. I gomiti sono leggermente piegati, i dorsi delle mani allineati con gli avambracci e rivolti frontalmente, le dita rivolte in avanti leggermente piegate, i piedi rivolti in avanti e posti parallelamente tra loro ad una distanza pari alla larghezza delle spalle.



la postura iniziale



la postura finale

La sua apparente semplicità può portare a sottovalutarne l'importanza. Ai movimenti prima indicati che servono a entrare in contatto con il proprio corpo e a "sciogliere" le articolazioni degli arti, dobbiamo però unire modifiche sostanziali e impegnative dei comportamenti che ci sono abituali per quanto riguarda la respirazione, le condizioni del nostro corpo ed il modo con cui impieghiamo la nostra mente. Queste modifiche rappresentano una parte significativa dei cambiamenti che ci sono richiesti dal Tai Chi Chuan e rappresentano la maggiore difficoltà di apprendimento per chi vuole realizzarli compiutamente. Da essi possiamo trarre grandi benefici per il nostro benessere mentale e fisico, anche perché, se sono realizzati appropriatamente con la "forma", tendono a persistere per molte ore dopo l'esecuzione di questo esercizio.

È perciò inevitabile che questa "posizione" sia eseguita con intensità crescente nel tempo. Chi inizia a praticare il Tai Chi Chuan può limitarsi ad eseguirne una prima versione, in qualche modo approssimativa, poiché deve rivolgere la massima attenzione alla "memorizzazione" della forma evitando eccessive complessità nella prima parte del suo percorso di apprendimento. Per chi invece ha già acquisito una buona conoscenza delle caratteristiche "esterne" della "forma" è necessario approfondirla cercando di migliorarne progressivamente l'esecuzione.

Esaminiamo in qualche dettaglio le sfide che ci sono poste questa prima "posizione".

La respirazione

I cambiamenti relativi alla respirazione sono i più agevoli da realizzare. Generalmente la nostra respirazione si limita a fare intervenire il torace ed il ricambio d'aria riguarda soltanto la parte superiore dei nostri polmoni. Nel Tai Chi Chuan si richiede invece che sin da questa posizione la respirazione sia eseguita con l'intervento dell'addome in modo che essa sia il più "profonda" possibile e che il ricambio di aria interessi l'intera altezza degli spazi polmonari.

A chi inizia a praticare il Tai Chi Chuan si raccomanda di respirare nel modo che gli viene naturale, facendo soltanto attenzione ad evitare stati di apnea durante l'esecuzione della forma. È bene tuttavia che prima o poi nel percorso di apprendimento si inizi a praticare sin dalla prima posizione una respirazione addominale e, successivamente, si impari a sincronizzarla con i movimenti della forma. Esercizi addizionali di Chi Kung possono essere di aiuto.

La respirazione "addominale" può essere eseguita con due modalità diverse. Nella prima, detta "inversa" o "pre-natale" o "taoista", l'addome si contrae nella inspirazione e si espande nella espirazione. Nella tradizione del Tai Chi Chuan questa è la respirazione ritenuta più efficace ma può arrecare qualche disturbo. Per questa ragione la respirazione più frequentemente consigliata a chi pratica da tempo ma non è ancora sufficientemente esperto è quella "naturale" o "buddhista", nella quale l'addome si espande nella inspirazione e si contrae nella espirazione. Questo tipo di respirazione è stato da tempo introdotto anche nelle pratiche riabilitative adottate dalla medicina occidentale. In ogni caso, l'esecuzione della forma dovrebbe aver inizio con una espirazione il più possibile completa per cacciar via dai polmoni l'aria "vecchia" che normalmente vi permane.

Una respirazione "fine" e profonda non ha soltanto effetti benefici sulla vitalità del corpo e della mente - il cervello assorbe circa il 20% dell'ossigeno introdotto nel nostro corpo con l'aria inspirata - ma induce anche una calma interiore che come si vedrà più avanti è uno dei risultati richiesti a questa "posizione".

Il corpo

Un secondo importante cambiamento, meno agevole da realizzare compiutamente e da mantenere nel corso dell'esecuzione della forma, riguarda il nostro corpo. Gradualmente, ed inesorabilmente anche se in misura diversa da persona a persona, dopo la prima infanzia ci abituiamo ad un insieme di rigidità articolari e di tensioni muscolari da cui in questa "posizione" dobbiamo liberarci.

Questo cambiamento è necessario per evitare nel seguito della forma ostacoli ai flussi vitali interni al nostro corpo - in particolare a quelli del sangue e degli impulsi nervosi o se si preferisce della energia interna "ch'i"- che avrebbero effetti negativi anche sul nostro benessere fisico e mentale, ed impedimenti alla trasmissione della "forza interna" dal piede di appoggio sul terreno alla parte del corpo che è la sua destinazione finale. In generale, irrigidimenti e tensioni muscolari locali sono causa di un incompleto collegamento tra le varie parti del corpo che è invece una esigenza primaria del Tai Chi Chuan. Nel lungo termine liberarsi da questi problemi porta anche ad eliminare una causa frequente di infiammazioni e di dolore.

Per queste ragioni la configurazione assunta dal nostro scheletro non deve creare strozzature né richiedere per equilibrare la forza di gravità tensioni muscolari che possono essere evitate. Il cosiddetto "tono muscolare" necessario per mantenere la propria postura deve cioè essere ridotto al minimo. Gli unici muscoli sollecitati dovrebbero essere quelli delle gambe quando su di esse poggia il peso del corpo, che continueranno durante tutta l'esecuzione della forma ad essere più o meno leggermente piegate per trasformare la forza di gravità in "forza interna" utilizzando l'elasticità del tessuto connettivo. In particolare, bisogna porre la massima cura nell'assicurarsi che:

- ✓ la testa sia allineata con il busto e verticale come se fosse appesa ad un filo;
- ✓ la spina dorsale sia eretta;
- ✓ il torace sia leggermente incavato;
- ✓ le spalle siano "affondate";
- ✓ i gomiti leggermente piegati;
- ✓ le articolazioni ben "aperte", non irrigidite;
- ✓ in tutte le parti del corpo, dai piedi alla testa, sia eliminata ogni tensione muscolare non necessaria per equilibrare la forza di gravità con una postura corretta;
- ✓ I piedi rivolti in avanti e paralleli, separati tra loro da una distanza pari alla larghezza delle spalle;
- ✓ La mano sia posta con il dorso allineato al polso che deve essere mantenuto diritto nella maggior parte delle posture (la "mano della bella donna" nella forma di Cheng Man Ching).

Nell'esecuzione della forma l'attenzione deve essere rivolta principalmente al nostro corpo, poiché dobbiamo acquisire la capacità di controllare appropriatamente tutte le sue parti, in modo istintivo e con continuità. Anche nella esecuzione di questo esercizio non dobbiamo però chiuderci in noi stessi e lo sguardo deve essere rivolto verso l'ambiente, osservandolo con tranquillità e senso di partecipazione. Nelle applicazioni, quando la forma sarà stata appresa fino al punto di renderne istintiva una corretta esecuzione, l'attenzione primaria potrà essere rivolta alla realtà esterna con cui interagiamo, in particolare al nostro avversario.

Un accorgimento consigliato perché nella prima "posizione" sia possibile liberarsi da altri pensieri in modo agevole e naturale, è concentrare la propria attenzione sulla respirazione, "sentendo" il flusso dell'aria inspirata che pervade il nostro corpo ed i movimenti dell'addome. Inoltre, poiché l'addome sarà nelle "posizioni" seguenti il motore dei movimenti di tutte le parti del corpo, indirizzare l'attenzione verso questa sua parte centrale è utile anche per prepararsi alla loro esecuzione. Nel linguaggio tradizionale del Tai Chi Chuan si richiede di portare l'intento della mente e l'energia interna "ch'i" che lo segue nel "tan tien inferiore", uno dei vasi di raccolta del "ch'i" posto all'interno dell'addome, all'incirca tre dita sotto l'ombelico.

Lo stato di "sung"

Il termine impiegato nel linguaggio tradizionale del Tai Chi Chuan per indicare lo stato raggiunto con questi cambiamenti è "sung" ("song"), impropriamente tradotto in mancanza di alternative con il termine "relax", che invece nel linguaggio comune è frequentemente inteso come completo abbandono di ogni controllo. Nell'ideogramma corrispondente, all'immagine di un pino, sempre verde e simbolo di vitalità, è unita quella di capelli sciolti e lasciati cadere verso il basso, non acconciati come era tipico per uomini e donne nell'antica Cina (e non solo) a simboleggiare la mancanza di tensioni fisiche e mentali.



Ideogramma tradizionale



Ideogramma semplificato

Avere la capacità di raggiungere compiutamente lo stato di "sung" nella prima posizione richiede molta attenzione e una continua ricerca, poiché anche i minimi ostacoli al collegamento tra le parti del corpo devono essere eliminati. Mantenere questo stato nelle "posizioni" successive costituisce un ulteriore impegno a causa dei movimenti ampi ed articolati del corpo che esse comportano e della nostra tendenza a ricadere nelle vecchie abitudini.

Il ruolo centrale dello stato di "sung" nel Tai Chi Chuan è concordemente riconosciuto. Cheng Man Ching alla domanda su quali fossero le ragioni perché nessuno dei suoi allievi avesse raggiunto le sue capacità marziali, indicava la sottovalutazione dello stato di "sung" come ragione principale, facendo anche riferimento all'insegnamento del suo maestro Yang Chen-fu, fondatore dello stile Yang praticato ai nostri giorni:

"Io ho studiato Tai Chi Chuan per quasi cinquanta anni. Soltanto pochi anni fa ho iniziato a capire il vero significato di" relax". Ricordo che il mio Maestro Yang Chen-fu non amava parlare e taceva quasi tutto il giorno a meno che non gli si ponesse una domanda. Tuttavia, durante le

lezioni di Tai Chi Chuan ripeteva centinaia di volte la parola “relax” come se volesse riempirne le mie orecchie. Egli diceva che, se non mi avesse ripetuto questa parola, avrei avuto bisogno di tre vite per imparare il Tai Chi Chuan. Adesso, tornando col pensiero indietro nel tempo, credo fermamente che se egli non avesse continuato a ripetermi la parola “relax”, non avrei imparato il Tai Chi Chuan neanche nel tempo di sei vite”.

Chi non pratica il Tai Chi Chuan con finalità marziali non deve necessariamente avere l’obiettivo di giungere ai livelli di assoluta eccellenza cui Cheng Man Ching fa riferimento, ma da una continua ricerca dello stato di “sung” può comunque trarre dei significativi vantaggi.

I riferimenti ad antiche scuole di pensiero

I cambiamenti prima indicati sono l’applicazione di un messaggio di carattere assai più generale che ci viene dalle antiche scuole di pensiero dell’India e dei paesi dell’Estremo Oriente, in particolare dal Taoismo cinese ed dallo Zen giapponese.

La liberazione dall’ansia di ottenere dei risultati e da avidità, precetto caratteristico di queste culture, è ben rappresentato da un antico apologo, “Le dieci icone del bue”, in cui un pastore smarrisce a causa dei suoi pensieri un bue che dovrebbe cavalcare, e lo ritrova insieme alla gioia di vivere quando si libera di ogni ansietà (Rif. 1).

Nei testi fondamentali del pensiero taoista che risalgono al IV secolo a.C. si richiama l’importanza della respirazione e del ritorno allo stato della prima infanzia caratterizzato dalla mancanza di rigidità del corpo e dalla capacità di vivere intensamente ogni momento. Questa scuola di pensiero riconosce anche come suo principio centrale la opportunità di avere relazioni simbiotiche, flessibili e senza opposizioni frontali con le nostre controparti.

Per quanto riguarda la nostra vita quotidiana, e non soltanto il Tai Chi Chuan, Pierre Grisson, autore di una pregevole introduzione al “Libro del fiore d’oro”, classico taoista scritto nel secolo XVII (Edizioni Mediterranee) ricorda la necessità di due momenti: uno di “arresto” (“negativo”) nel quale si rimuovono tutti gli ostacoli mentali e fisici che ci impediscono di vivere in modo naturale e spontaneo, non condizionato da ansie e da pregiudizi, e l’altro di “realizzazione” (“positivo”) nel quale possiamo riprendere le nostre attività quotidiane su queste nuove basi.

Nella prima posizione della forma il momento di “arresto” si realizza collegando tra loro tutte le parti del corpo e “unendo” la nostra mente al corpo ed alla realtà che ci circonda, liberandoci da tensioni mentali e fisiche. Si rende così possibile che a partire dalla posizione successiva, “Inizio”, si realizzi nella esecuzione della forma una condizione “Tai Chi” in cui le due polarità “yin” e “yang” sono in equilibrio armonico, e si bilanciano dinamicamente l’una con l’altra, senza contrasti e senza dissipazione di risorse. Questa condizione riguarda sia le modalità con le quali debbono essere realizzati i nostri cambiamenti, sia le relazioni con le nostre controparti (Rif. 2). Per questa ragione, lo stato raggiunto al termine della sua esecuzione è assimilabile al “wu chi” o “supremo non essere”, caratterizzato dalla assenza di ogni differenza e perciò dalla impossibilità di distinguere e alcuna

entità, che nel pensiero taoista e neoconfuciano è identificato come prerequisito per la manifestazione di una realtà “Tai Chi”.

E’ infine da notare che la ricerca di una completa unità della mente con il corpo e con la realtà esterna rende il Tai Chi Chuan vicino alla meditazione Taoista - alcuni lo definiscono come “meditazione in movimento” - e gli dà così un carattere di “esperienza metafisica” (Rif. 3, 4).

2 Sulla seconda “posizione” della forma

Al termine della prima posizione della forma a mani nude - “**Preparazione**” - si dovrebbe raggiungere l’insieme delle seguenti condizioni:

- ✓ una respirazione calma e profonda;
- ✓ una postura corretta ed un corpo completamente rilassato, privo di ogni tensione muscolare che non sia necessaria per mantenere la propria postura, e con tutte le sue parti ben collegate tra loro;
- ✓ la mente “unita” al corpo ed all’ambiente che ci circonda, concentrata e libera da ogni altro pensiero o preoccupazione.

Queste condizioni debbono essere poi mantenute per tutta l’esecuzione della forma e sono anche richieste da tutti gli altri esercizi di Tai Chi Chuan.

Se si ha riguardo alle scuole di pensiero taoista e neoconfuciana, lo stato così raggiunto può essere con qualche approssimazione assimilato al “wu chi” o “supremo non essere”, condizione iniziale di totale indifferenziazione e di mancanza di conflitti che è il **prerequisito** per la manifestazione di una realtà conforme al modello “**Tai Chi**”, in cui le due polarità “yin” e “yang” generano cambiamenti alternandosi progressivamente e armonicamente, senza opposizioni e contrasti, e perciò senza dissipazioni di risorse (Rif. 2).

Se si è raggiunto questo stato nella prima posizione della forma, nella seconda posizione - “**Inizio**” - si può perciò iniziare a realizzare il modello “Tai Chi” per quanto riguarda i movimenti del proprio corpo. Può essere inoltre introdotta l’applicazione di un’altra parte dei principi del Tai Chi Chuan che anch’essi richiedono un non breve periodo di addestramento per essere costantemente e compiutamente seguiti durante tutta l’esecuzione della forma. Un Maestro dello stile Yang suggerisce che prima di iniziare ad eseguire i movimenti di questa seconda posizione si verifichi mentalmente se sono state raggiunte le condizioni indicate all’inizio di questa nota (Rif. 5).

I principi aggiuntivi introdotti con la posizione “Inizio” sono i seguenti.

- ✓ La forma deve essere composta da una sequenza senza interruzioni di “aperture” - il corpo si estende, “yang” - e di “chiusure” - il corpo si raccoglie, “yin” - sincronizzata salvo casi particolari con il ciclo della respirazione.
- ✓ I movimenti di tutte le parti del corpo debbono essere guidati dalla mente con i flussi di impulsi nervosi attivati dal cervello (*intesi dalla tradizione come flussi di energia interna “ch’i”*)

comandati dall'intento della mente "I") che sono necessari per realizzarli **senza discontinuità** oltre che **con accuratezza**. Per questa ragione, durante l'esecuzione di una fase "yang" la mente deve già avere l'intento di realizzare la successiva fase "yin", e viceversa. Nessuna parte del corpo deve muoversi in modo incontrollato o incoerente.

- ✓ Le parti del corpo interposte tra il suolo che ne costituisce il sostegno e le estremità in movimento debbono continuare ad essere ben collegate tra loro, partecipando ai flussi di energia interna e collaborando nella esecuzione dei movimenti (*"Il movimento ha radice nei piedi, è trasmesso dalle gambe, controllato dall'addome e manifestato dalle dita"*, Rif. 6).
- ✓ Lo sviluppo della energia meccanica sufficiente per eseguire i movimenti delle parti del corpo (purché esse si possano muovere liberamente con articolazioni ben "aperte" e senza dover eseguire alcun altro "lavoro", come ad esempio sollevare un peso) è affidato ai muscoli addominali e lombari della sua parte centrale (*"lascia affondare l'energia interna ch'i nel tan tien"*, Rif. 7). Si elimina così la necessità di tensioni muscolari addizionali in aree del corpo che comprometterebbero lo stato di relax raggiunto con la prima "posizione" ed il collegamento tra tutte le sue parti. Il trasferimento della energia meccanica dai muscoli dell'addome alle parti del corpo che debbono eseguire i movimenti voluti è realizzato con il contributo del tessuto connettivo, in particolare della cosiddetta "fascia", denso tessuto fibroso che avvolge e compenetra muscoli, ossa, nervi e vasi sanguigni del corpo.
- ✓ Per avere flussi continui di energia e mantenere sempre il loro controllo, i movimenti delle parti del corpo debbono tendere ad essere circolari come se si svolgessero intorno ad una sfera, ed essere "arrotondati" quando si ha un'inversione della loro direzione. Come si vedrà più avanti, nella posizione "Inizio" queste rotazioni si svolgono soltanto nei piani verticali perpendicolari al corpo ("piani sagittali"). In quasi tutte le altre posizioni della forma le rotazioni avvengono anche nei piani verticali paralleli al corpo ("frontali") ed in quelli orizzontali.

L'applicazione di questi principi può essere ritrovata nelle modalità di esecuzione della posizione "Inizio". Esaminiamole in qualche dettaglio.

La **postura iniziale** è quella ottenuta con la "posizione" precedente, "Preparazione": corpo rilassato e verticale, testa eretta come appesa a un filo, braccia distese lungo i fianchi con i dorsi delle mani rivolti in avanti, piedi ben radicati sul terreno e posti parallelamente l'uno all'altro ad una distanza pari all'ampiezza delle spalle.



Postura iniziale

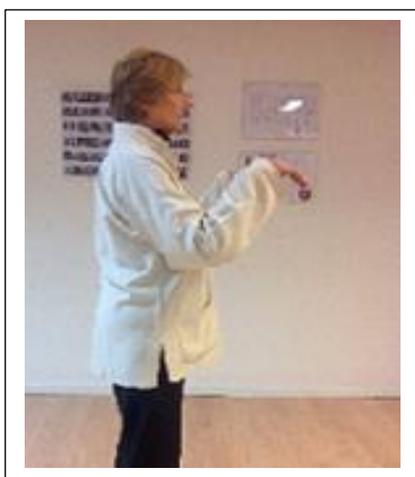
Apertura". Si portano le braccia verso l'alto **guidandole con i polsi** su cui bisogna porre la nostra attenzione (nel linguaggio della tradizione si dice che bisogna indirizzare verso di essi il flusso di energia interna "ch'i"). Contemporaneamente si esegue una inspirazione profonda. Il movimento delle braccia è comandato dai muscoli addominali e lombari, ed avviene come se i polsi fossero tirati da una corda verso l'alto, senza l'intervento dei muscoli delle braccia e delle spalle. Le mani **sono trascinate in alto dai polsi** e sono rivolte verso il basso (*prima parte*). Quando le braccia raggiungono l'altezza delle spalle, i gomiti sono leggermente piegati e le mani sono distese in avanti con l'energia interna che raggiunge l'estremità delle dita (*completamento della apertura*). Nell'esecuzione di questi movimenti tutte le parti del corpo sono tra loro ben collegate e trovano nel loro insieme un sostegno esterno tramite i piedi radicati sul suolo.



Apertura - prima parte



Apertura - completamento



Chiusura – prima parte



Chiusura -seconda parte

“Chiusura”. Senza arrestare il movimento i **polsi sono portati vicino al corpo** con le mani disposte come se galleggiassero sull’acqua (*prima parte*), e poi sono portati in basso con un movimento circolare fino a che le braccia affiancano il corpo. In questa seconda parte del movimento Le mani sono trascinate verso il basso dai polsi come se fossero una parte mobile di un corpo che si fa affondare nell’acqua e, dopo essere state all’inizio rivolte verso l’alto, al termine del movimento sono rivolte verso il basso. Durante la chiusura si esegue una espirazione. In questa “posizione” la **postura finale** è uguale a quella iniziale.

Secondo Cheng Man Ching l’effetto fisico prevalente di questa “posizione”, che si ritrova con alcune variazioni anche negli stili Yang e Chen, è quello di esercitare l’articolazione del polso (Rif. 8). La posizione “Inizio” ha anche una valenza simbolica. Portare le braccia verso l’alto (il cielo, luminoso, espansivo) significa rendere manifesto “yang” insieme a “yin” (oscuro, ricettivo) rappresentato dalla terra su cui manteniamo radicato il nostro corpo. Qualcuno suggerisce di immaginare durante l’esecuzione di questa posizione il sole che si alza dall’orizzonte.

Apprendere ad eseguire correttamente la prima e questa posizione significa anche iniziare a sperimentare un gruppo importante di principi del Tai Chi Chuan da cui deriva una buona parte dei benefici che si possono trarre dalla pratica di questa disciplina. Una loro applicazione completa e continua durante tutta l’esecuzione della forma richiede un non breve periodo di addestramento.

È anche utile eseguire ripetutamente questa come tutte le altre “posizioni” della forma limitandosi a visualizzarne i movimenti con la mente. L’immaginazione determina flussi di impulsi nervosi analoghi a quelli necessari per eseguire fisicamente i movimenti voluti ma di intensità minore (“immaginazione motoria”, “motor imagery”).

Questo tipo di pratica (“mental practice”) è diffuso in molte discipline sportive. e non soltanto porta a rafforzare e migliorare con una loro visione distaccata e attenta gli schemi di comportamento motorio che cerchiamo di imparare (*nel nostro caso nell’apprendimento delle regole di esecuzione della forma*), ma dà anche un contributo alla vitalità del nostro organismo, che dipende significativamente dal flusso degli impulsi nervosi che lo pervadono. L’impiego a questi fini della nostre capacità mentali risulta assai simile al controllo della circolazione dell’energia interna “ch’i” eseguito nelle sessioni di meditazione taoista (Rif. 3).

Le “posizioni” successive della forma richiedono l’applicazione di principi addizionali non presenti nelle prime due “posizioni”, in particolare:

- ✓ la separazione del “sostanziale”, pesante, “yang”, dallo “insostanziale”, leggero, “yin”;
- ✓ l’esecuzione di continue rotazioni del corpo;
- ✓ il mantenimento di un equilibrio stabile nella esecuzione della forma (“equilibrio centrale”);
- ✓ l’impiego della elasticità del corpo per emettere la “forza interna” nei confronti di un avversario “ombra”.

Per una visione di insieme dei principi del Tai Chi Chuan si veda la nota ["Strategie e principi: un quadro riassuntivo"](#) accessibile anche dalla pagina [Approfondimenti](#) del sito www.centrotaichichuan.it.

Riferimenti

- (1) www.centrotaichichuan.it: "[Le dieci icone del bue](#)" (Archivio Newsletter- Area "I riferimenti culturali")
 - (2) www.centrotaichichuan.it: "[Una introduzione al Tai Chi Chuan](#)" - Le caratteristiche essenziali (pagina "Il Tai Chi Chuan")
 - (3) www.centrotaichichuan.it: "[Sulla meditazione Taoista](#)" (Archivio Newsletter- Area "I riferimenti culturali")
 - (4) www.centrotaichichuan.it: "[Tai Chi Chuan e metafisica](#)" (Archivio Newsletter- Area "I principii")
 - (5) Fu Zhongwen "Mastering Yang style Taijiquan" Traduzione e note di Louis Swaim
 - (6) "Tai Chi Chuan Ching"- "testo classico" attribuito dalla tradizione a Cheng San-feng
 - (7) "Tai Chi Chuan Lun" - "testo classico" attribuito dalla tradizione a Wang Tsung-yueh
 - (8) Cheng Man Ching "Cheng Tzu's Thirteen treatises on Tai Chi Ch'uan" tradotto dal cinese da Benjamin Peng Lo et al, disponibile anche in una traduzione in italiano, "I tredici saggi".
-