



INDICAZIONI BIBLIOGRAFICHE

1 LE RADICI CULTURALI DEL TAI CHI CHUAN.....	2
2 I PRINCIPI	4
3 LA FORMA DI CHENG MAN CHING	5
4 GLI STILI TRADIZIONALI	6
5 APPLICAZIONI MARZIALI	7
6 I CLASSICI E LE PAROLE DEI MAESTRI.	7
7 RESPIRAZIONE E "CHI KUNG"	7

Nota. I testi relativi al Tai Chi Chuan o ad esso collegati sono molto numerosi. Le indicazioni riportate nel seguito si riferiscono soltanto ai testi consultati nelle attività della Associazione. I titoli dei testi ritenuti di maggiore interesse per chi vuole approfondire la sua conoscenza del Tai Chi Chuan sono sottolineati.

Versione del 25 giugno 2014

1 LE RADICI CULTURALI DEL TAI CHI CHUAN

1.01 - " I CHING" o "Il Libro dei Mutamenti"

Consultato nella tradizione come strumento di divinazione (nel senso di una ricerca delle azioni più appropriate per una specifica situazione) e come libro di saggezza, ha un significato di estrema importanza per la comprensione delle basi della cultura cinese antica, ed anche di quelle del Tai Chi Chuan che ad esse fanno diretto riferimento. Testo classico di crescente diffusione anche nel mondo occidentale.

a) La versione più diffusa in Italia è quella edita da **Adelphi**, che include sia il cosiddetto "testo canonico" (i testi associati ai sessantaquattro esagrammi) sia gli estesi commentari che nel tempo sono venuti ad aggiungersi. Gli scritti di R. Wilhelm e di C. G. Jung che la accompagnano sono di maggiore aiuto a chi cerca di capirne l'essenza.

b) Un'altra versione italiana è quella edita da **Astrolabio**.

c) Una versione in inglese del testo canonico, assai ricca di analisi semantiche e di interpretazioni psicologiche lungo la direzione indicata da Jung, è "I Ching" - tradotto da R. Ritsema e S. Karcher. **Element** editore..

1.02 Lao Tzu "Tao Te King Il Libro della Via e della Virtù"

Testo fondamentale del Taoismo e perciò di grande significato per chi desidera conoscere le radici culturali del Tai Chi Chuan.

a) Una traduzione italiana, con commenti assai utili di J.J.L. Duyvendak, è pubblicata da **Adelphi**.

b) In un'altra versione italiana edita da **Jaka Book**, è ricavata da una traduzione in francese del gesuita Claude Larre dell'Istituto Ricci. Di particolare interesse sono i commenti del che ricercano aspetti comuni tra il Taoismo antico ed il Cristianesimo.

1.03 Cheng Man-ch'ing "My words are easy to understand" North Atlantic Books

Il testo di Lao tzu commentato da Cheng Man-ching. Traduzione dal cinese.

1.04 Chuang-Tzu Editore Adelphi

Testo classico e fondamentale del Taoismo antico, considerato da molti il più ricco di pregi anche letterari, la cui lettura può risultare di grande piacere ed interesse. Un'altra versione italiana è pubblicata da **TEA** edizioni.

1.05 Anton Kilce "Il taoismo" Sugarco edizioni

Aureo libretto che riporta semplicità e chiarezza i principi fondamentali del taoismo.

1.06 Alan W. Watts "Il Tao: la via dell'acqua che scorre" – Ubaldini editore

Una delle interpretazioni più chiare ed allo stesso tempo più approfondite dell'antico pensiero cinese in generale, e dell'antico taoismo in particolare.

1.07 Lu Tzu "Il Mistero del Fiore d'Oro" con introduzione di R. Wilhelm e note di Pierre Grison, Edizione Mediterranee, con introduzione di Carl G. Jung - Editore Boringhieri

Testo del Taoismo, più tardo del Tao Te King ed a carattere più "operativo". Gli specialisti vi vedono principi comuni al confucianesimo ed al buddismo zen. Può essere interessante (non solo il testo, ma anche le prefazioni) per chi vuole approfondire il Taoismo dal punto di vista della storia delle religioni e rileggere parte degli insegnamenti del Tao Te King in forma diversa. Di grande interesse il testo assai breve, "Il libro della coscienza e della vita", di epoca assai più tarda, inserito in entrambe le edizioni citate del "Mistero".

1.08 Sun Tzu "L'Arte della Guerra" - Edizioni Ubaldini e Newton Compton

Testo classico, fortemente influenzato dal pensiero Taoista, che ha esercitato una notevole influenza su tutto lo sviluppo delle applicazioni pratiche del pensiero tradizionale cinese.

1.09 - "36 Stratagemmi - L'Arte Cinese di Vincere" - Introduzione di K. Gawlikowski, Guida editore

Questo testo, pare della fine dell'epoca Ming (1368 - 1644), e' una interessante applicazione alle arti belliche dei principi da cui il Tai Chi Chuan deriva.

1.10 Marcel Granet "La Religione dei Cinesi " Adelphi Editore

Un testo classico anche se relativamente breve scritto da uno dei piu' grandi sinologi occidentali. Significative le considerazioni critiche sul Taoismo e sulle ragioni del suo mancato successo come religione.

1.11 Rene Guenon "Scritti sull'Esoterismo Islamico e sul Taoismo"- Adelphi editore

Contiene un breve capitolo molto chiaro sul Taoismo.

1.12 – Fung Yu-Lan – Storia della Filosofia Cinese - Mondadori

Testo di grande utilità per chi vuole comprendere appieno i tratti essenziali del pensiero cinese.

1.13 – Marcel Granet – Il pensiero cinese - Adelphi

Opera originale che dell'antico pensiero cinese dà una visione completa, riguardandolo nel suo insieme più che nella sua storia. Needham definì questo testo “ a suo modo un capolavoro”. La sintesi organica delle varie correnti dell’antico pensiero cinese, ed il loro ricondurle ai caratteri unitari di questa civiltà, ne limitano il valore per chi è interessato invece a considerarle distintamente per comprenderle meglio.

1.14 Joseph Needham "Scienza e Civiltà in Cina" - Vol. I "I Lineamenti Introduttivi" Vol. II "Il Pensiero Scientifico" - Einaudi Editore

Opera completa e dotta, ma di agevole lettura. Il Vol I contiene una chiara descrizione dei principali lineamenti della civiltà cinese (la storia, la geografia) e dei suoi contatti con il mondo occidentale. Il Vol II riporta una storia delle principali scuole di pensiero, con molta attenzione al Taoismo. L'opera completa include altri quattro volumi che danno una storia completa delle discipline scientifiche e delle realizzazioni tecnologiche nell'antica Cina (dalla astronomia alla matematica, dalla mineralogia alla metallurgia).

1.16 Gli esercizi superiori dei monaci taoisti – Luni Editrice

Indicazioni su antichi esercizi per la salute.

1.17 Ray Grigg “Il Tao e lo Zen” – Armenia

Lo sviluppo del pensiero zen, derivato fa buddismo “chan” cinese, e delle arti marziali giapponesi che ad esso si ispirano è in qualche modo parallelo e disgiunto dalla storia del Tai Chi Chuan. Tuttavia i principi di base sono assai simili a quelli del taoismo, in particolare per questo scrittore che tende a considerarli molto simili. Lettura interessante per molti aspetti.

1.18 - C. Fitzgerald - "La storia della Cina" - Einaudi Editore

Uno dei testi più chiari sulla storia cinese. Dà un quadro completo e chiaro della storia della Cina. Di interesse per quanto riguarda la storia del pensiero tradizionale cinese sono il capitolo quarto -"Le cento scuole filosofiche" - ed il capitolo dodicesimo -"Taoismo e Buddismo"- sugli sviluppi del Taolsmo come pratica religiosa.

1.19 Da Liu - “Tai Chi Chuan and I Ching” - Routledge & Keegan Paul - Londra

1.20 Giangiorgio Pasqualotto- “Estetica del vuoto” Biblioteca Marsilio

Testo assai utile come commento al Tao Te Ching e come introduzione ai suoi significati per l'estetica delle arti orientali. Stimola anche interessanti correlazioni con i principi del Tai Chi Chuan.

1.21 François Jullien “Il saggio è senza idee” Biblioteca Einaudi

Testo che riporta interpretazioni dell'antico pensiero taoista di Chang Tzu, utile per chi vuole esplorare le differenze tra questo pensiero e la filosofia occidentale.

1.22 John Stevens - Lo Zen e la spada, la vita del Maestro Guerriero Tessbu – Luni Editrice

Opera utile per chi vuole approfondire il significato del pensiero zen per le antiche arti marziali giapponesi.

Tra i testi variamente interessanti per li significati moderni del pensiero taoista, ed indirettamente collegati ai principi del Tai Chi Chuan, si indicano i seguenti.

- **Deng Ming Dao “Il Tao della vita quotidiana” Guanda Editori**
- **Bob Messing – “Il Tao del Management” - Guerini e Associati**
- **Fritjof Capra – “Il Tao della Fisica” - Adelphi editore**
- **R. Pirsig “Lo Zen e l'Arte della Manutenzione della Motocicletta - Adelphi Editore**

2 I PRINCIPI

2.01 - Paul Crompton "Il Tai Chi - Lo Spirito di una Arte Marziale" - XENIA Editori

Fornisce un quadro esteso dei principi del Tai Chi Chuan e commenta in modo approfondito le posizioni fondamentali dello stile Yang. Pubblicato recentemente, è vivamente consigliato.

2.02 - T. Horwitz, S. Kimmelman "Tai Chi Chuan", Ediz. di Redazione/Studio Redazionale, Como

Volume di piccole dimensioni che può essere utile per un primo contatto culturale con il Taoismo ed il Tai Chi Chuan, anche se necessariamente a carattere introduttivo. Di particolare interesse le ordinate ed esaurienti citazioni dai testi classici del Tai Chi Chuan.

2.03 - Jon Tsung Hwa - "Il Tao del Tai Chi Chuan" - Edizioni Ubaldini

Testo completo, di riferimento essenziale per una visione unitaria delle origini filosofiche e culturali del Tai Chi Chuan e per la sua storia, oltre che per una prima descrizione dei suoi stili. Comprende anche una descrizione delle tecniche di respirazione taoiste e del Chi Kung. Molto diffuso in tutto il mondo occidentale. Con riferimenti forse eccessivi a classificazioni e simbologie della cultura cinese, e di lettura non agevole.

2.04 T.T. Liang - Tai Chi Chuan for Health and Self Defense - Vinta Books, New York

Testo sui principi del Tai Chi Chuan, scritto dal primo e dal più vecchio allievo di Cheng Man Ching che gli fu assistente per molti anni. Può essere una lettura di interesse per confermare ed arricchire informazioni apprese per altra via. Non include riferimenti specifici ad esercizi di Tai Chi.

2.05 Wong Kiew Kit “Il libro del Tai Chi Chuan” – Ubaldini Editore

Volume di grande interesse per chi ha voglia di capire la vera essenza del Tai Chi Chuan. Riporta una descrizione di numerosi stili di Tai Chi Chuan (Wudang, Chen, Yang; Chen, Wu, Sun).

2.06 Grant Muradoff "Tai Chi Chuan" Edizioni Mediterranee

Grant Muradoff e' stato il pioniere che ha introdotto il Tai Chi Chuan in Italia e che, dopo averlo fondato, divenne il Presidente dello Istituto Studi Superiori di Tai Chi in Roma. I suoi libri riflettono la passione che animo' questo precursore.

2.07 Stuart Olson “Intrinsic energies of Tai Ch Chuan” Vol. II – Dragoon Books

Traduzione commentata di un testo pubblicato in Cina nel 1930, e scritto da uno studioso di Tai Ci Cuan, Chen Kung, che lo avrebbe copiato senza permesso da testi della famiglia Yang. Stuart Olson, allievo di seconda generazione di Ceng Man-ching, ne ha tratto finora due volumi di grandissimo interesse.

2.08 Wang Xiang Zhai “Yi Quan” Luni editrice.

Testo su una arte marziale intern ache contiene forti critiche al Tai Chi Chuan.

3 LA FORMA DI CHENG MAN CHING

3.01 Cheng Man Ch'ing “Tredici saggi sul sul Tai Chi C’huan” Feltrinelli

Unica opera di Cheng Man-ching tradotta in Italiano dalla testo tradotto in inglese dal Grand Master Ben Lo (**Cheng Man Ching - "Cheng Tzu Thirtheen Treatises on Tai Chi Chuan"** - North Atlantic Books, Berkeley), che prende il nome da un antico trattato (Sun Tzu, “I tredici saggi” o “L'Arte della Guerra), e riporta le considerazioni di questo grande Maestro sui principi del Tai Chi Chuan. Di grande interesse, anche se di lettura non facile. È anche una descrizione dettagliata delle posizioni della forma e della loro funzione marziale.

3.02 Cheng Man Ching , Robert Smith - "Tai Chi the Supreme Ultimate Exercise for Health, Sport and Self Defense" - Charles Tuttle & Co. Rutland Vermont.

Testo di base per l'apprendimento dello stile di Chen Man Ching dagli scritti e dagli esercizi del Maestro le cui fotografie sono riportate nel volume. Sono anche riportate le distribuzioni del peso nelle posture finali di ogni posizione.

3.03 Cheng Man Ching - "Advanced Tai Chi Form Instructions" - Sweet Chi Press, New York

Contiene Informazioni addizionali per la comprensione delle posture della forma codificata da questo grande Maestro, e complementi teorici sul Tai Chi Chuan. Dà anche una interpretazione accurata del "push hands". Di grande interesse per gli studiosi di questo stile.

3.04 Cheng Man-ching “Tai Chi Ch’uan – A simplified method pf Calisthenics for Health & Self Defense” North Atlantic Books

Considerazioni di carattere generale e personale, ed indicazioni sull'esecuzione della forma.

3.05 Cheng Man-ching “Master Chen new method of Tai Chi Ch’uan self cultivation” Frog LTD Books. Versione francese ” La nouvelle méthode d’apprentissage du tai Chi Chuan” Le Courier du livre

Considerazioni di carattere generale e personale, ed indicazioni sull'esecuzione della forma.

3.06 Jean Claude Sapin - Tai Chi Chuan et Taoisme - Editions Ellebore - Paris

Testo completo con una buona prima parte sugli aspetti pratici del Taoismo ed i principi del Tai Chi Chuan. La forma di riferimento è quella di Cheng Man-ching.

3.07 Herman Kautz - Tai Chi Handbook - Dolphin Books, New York

Molte fotografie della forma eseguita nello stile di Chen Man Ching.

Vanno anche ricordati il seguente libri, certamente interessanti per coloro che seguono lo stile di questo grande Maestro.

3.08 Cheng Man Ch'ing – Master of five excellences - Forg Limited Berkeley

Estratti dalle opere di Cheng Man per ciascuna delle cinque arti di questo grande Maestro: medicina, poesia, calligrafia, tai chi chuan, pittura..

3.09 Wolfe Lowenthal “There are no secrets – Professor Cheng man Ch'ing and his tai Chi Chuan ” North Atlantic Books; nella versione francese **“Professeur Cheng Man-ching” Le Courrier du Livre.**

4 GLI STILI TRADIZIONALI

4.01 - Catherine Despeux "TAIJI QUAN - Arte Marziale Tecnica di Lunga Vita Edizioni Mediterranee

Testo che include interessanti considerazioni ssui principi e ulla utilizzazione pratica sia dello stile Yang che dello stile Chen, oltre che una buona traduzione dei classici del Tai Chi Chuan.

4.02 – FU Zhongwen “MasteringYang style Tai Chi Chuan” traduzione e note di Louis Awaim – Libro prezioso per chi vuole avrere un'idea dello stile Yang.

4.03 - Alfred Huang "Complete Tai Chi" Charles E. Tuttle Company

Illustrazione dettagliata della forma WU. Contiene anche una storia del Tai Chi con contributi e informazioni in parte diverse e piu' aggiornate di quelle fornite da altri testi.

4.04 W. C. C. Chen " Body Mechanics of Tai Chi Chuan" - New York

L'Autore, che fu allievo ed assistente di Cheng Man Ching ed adesso insegna a New York, ha incluso nel testo una serie fotografica dettagliata della sua forma di 60 posizioni, ricavata da quella di Cheng Man Ching con qualche semplificazione e con la introduzione di posizioni dallo stile Yang.

4.05 Kuo Lien- Ying “The Tai Chi Boxig Chronicle” (tradotto da Guttman)

Testo approfondito che illustra non sempre in modo chiaro i pricipi di esecuzione e le forme di energia interna. Non contiene istruzioni dettagliate sulle posture della forma, ed è applicabile a tutti gli stili.

4.06 Yang Jwing-Ming - "Advanced Yang Style - Tai Chi Chuan" Vol.1 "Theory and Tai Chi Jing", Vol. 2 "Martial Applications". Edizioni YMAA

Testo molto orientato allo studio delle energie interne ed alle applicazioni marziali del Tai Chi Chuan.

5 APPLICAZIONI MARZIALI

5.01 Yang Jwing-Ming - "Advanced Yang Style - Tai Chi Chuan" Vol.1 "Theory and Tai Chi Jing", Vol. 2 "Martial Applications". Edizioni YMAA

Testo molto orientato allo studio delle energie interne ed alle applicazioni marziali del Tai Chi Chuan.

5.02 Paul Crompton "Tai Chi Combat" P. Crompton Ltd.

5.03 Paul Crompton "T'ai Chi for two – The practice of Push Hands" P. Crompton Ltd.

5.04 Herman Kautz "Pus Hands" – The Overlook Press

5.05 James Kou – Tai Chi Chuan – Luni Editrice

Contiene interessanti considerazioni di carattere generale ed una dettagliata esposizione della forma Yang, con schizzi tratti dalla fotografie di Yang Chen-fu.

6 I CLASSICI E LE PAROLE DEI MAESTRI.

6.01 "The Essence of Tai Chi Chuan - The Literary Tradition", Noth Atlantic Books, Berkeley

Raccolta dei testi classici del Tai Chi Chuan.

6.02 "Tai Chi Chuan Ta Wen" (Questions and Answers), Noth Atlantic Books, Berkeley

Una serie di risposte date a domande sul Tai Chi Chuan, date da un Maestro allievo come Cheng Man Ching di Yang Chen Fu, l'ultimo esponente illustre della famiglia Yang da cui prende il nome dello stile più diffuso di Tai Chi Chuan.

6.03 Waysun Liao - I Classici del Tai Chi - Ubaldini Editore

Testo scritto da un Maestro che insegna egli Stati Uniti la forma di Cheng Man Ching, che ha modificato in qualche sua parte. Il testo contiene anche una approfondita trattazione sullo sviluppo del "chi" e le varie forme di "chin". Vedi anche l'edizione francese di una nuova traduzione dal cinese: Les trois classiques du Tai Chi Chuan - Le courrier du Livre.

Traduzioni dei testi classici del Tai Chi Chuan sono inserite anche in molti dei libri citati precedentemente, ad esempo nel testo di Catherine Despeux.

7 RESPIRAZIONE E "CHI KUNG"

7.01 Yang Jwing-Ming - "Advanced Yang Style - Tai Chi Chuan" Vol.1 "Theory and Tai Chi Jing"

7.02 Waysun Liao - I Classici del Tai Chi - Ubaldini Editore

7.03 Stuart Olson "Cultivating the Chi" Vol. I – Dragoon

Yesto molto innteressante sulla circolazione del ch'i e sulla meditazione come li vedeva la famiglia Yang in relazione alla pratica del Tai Chi Chuan. Dà anche una illustrazione dettagliata con fotografie del Tai Chi Chi Kung.

7.04 Da Liu "Tai Chi Chuan e Meditazione" – Ubaldini Editore.

Illustrazione delle pratiche di meditazione insieme a cenni sulla circolazione del "chi" e considerazioni sui legami tra alcuni degli esagrammi de "I Chin" ed il Tai Chi Chuan.

7.05 Dennis Lewis - "The Tao of natural breathing", Mountain Wind Publishing.

Testo che esplora con chiarezza gli aspetti essenziali del "chi" e della respirazione addominale, offrendo spunti di riflessione ed indicando pratiche adatte al miglioramento della circolazione delle energie interne, non direttamente legate al Chi Kung ed al Tai Chi Chuan.

7.06 R. R. Yogamurti , M. Deotto Solimei - "Chi Kung", Edizioni Mediterranee.

Illustra in modo esauriente la respirazione "vegetativa" (addominale) e la respirazione "nervina", anche se riporta riferimenti a pratiche ed a tradizioni orientali di non grande interesse per un praticante di Tai Chi Chuan. Include una descrizione particolareggiata del "Pa Tuan Chhing" ("Otto pezzi di broccato"), pratica taoista molto diffusa mnella tradizione cinese.

7.07 M. Schwarze "Qi Qong", RED Edizioni

Testo chiaro dotato di buone illustrazioni Include la descrizione di molti esercizi, tra i quali le prime cinque posizioni degli "ottopezzi di bellezza".

7.08 Zhang Guangde – "Daoyin Yangsheng Gong", IPSA Editore

Raccolta di esercizi per la salute ottenuti rielaborando negli anni '70 antiche pratiche della medicina tradizionale cinese. Alcuni esercizi sono rivolti in generale al mantenimento della salute, altri sono raggruppati secondo gli organi del corpo umano che ne traggono i maggiori benefici.