



**ASSOCIAZIONE ITALIANA CHENG MAN CH'ING
CENTRO TAI CHI CHUAN DI VIA ARIBERTO 3 MILANO**

www.centrotaichichuan.it info@centrotaichichuan.it

SITI WEB RITENUTI DI MAGGIORE INTERESSE

(documento oggetto di aggiornamenti periodici)

25 ottobre 2011

Le variazioni rispetto al precedente aggiornamento (15 luglio 2011) sono contraddistinte da una barra laterale.

SOMMARIO

I "classici" del Tai Chi Chuan.....	2
La vita e lo stile del prof. Cheng Man Ch'ing	2
Gli stili tradizionali	3
"Energia interna o soffio vitale ch'i" (qi)	4
"Forza interna" o "forza elastica" chin (jin, jing)	5
Spingi con le mani	5
Gli effetti della pratica del Tai Chi Chuan	5

AVVERTENZE

- 1) La ricerca è stata eseguita soltanto sui siti in italiano, inglese e francese e, anche quando sarà portata più avanti di quanto non sia adesso, non avrà mai la pretesa di essere completa. Chi ha suggerimenti per nuovi link da aggiungere, è pregato di comunicarci scrivendo a info@centrotaichichuan.it.
- 2) I siti indicati sono stati scelti in base all'interesse che i testi in essi riportati possono avere per un praticante di Tai Chi, non alla reputazione della scuola e dei suoi insegnanti.
- 3) Sono stati deliberatamente esclusi i siti i cui contenuti informativi hanno dichiaratamente lo scopo di glorificare il maestro che li controlla più che la diffusione di informazioni utili per chi è interessato al Tai Chi Chuan.
- 4) I collegamenti ipertestuali riportati nelle liste di siti sono stati abbreviati e per comodità di chi consulta queste note portano non alle "home page" ma alle pagine considerate interessanti ai nostri fini.
- 5) Si è cercato di raggruppare i riferimenti per argomento. E' perciò possibile che lo stesso sito sia citato più volte.

I "CLASSICI" DEL TAI CHI CHUAN

<u>Scheele - Classics</u>	Versione completa in inglese dei testi classici preparata da Lee Scheele sulla base del volume "The Essence of T'ai Chi Ch'uan: The Literary Tradition" di Ben Lo, Inn, Amacker, and Foe. Scheele ha apportato alcune modifiche servendosi di altre traduzioni.
<u>itcca.it/peterlim/classic</u>	Traduzione in inglese a cura di Peter Li di una raccolta di testi raccolti e trascritti in cinese da Li-I-Yu, Maestro cinese del diciannovesimo secolo, a sua volta autore di testi considerati "classici". E' ospitata da un sito italiano di Tai Chi Chuan. Non include il testo classico che la tradizione attribuisce a Cheng San-feng, Include però vari interessanti testi, in particolare relativi al Tai Chi Chuan con le armi, che generalmente non sono considerati "testi classici".
<u>wudangfrance</u>	Traduzione in francese di alcuni dei testi classici

LA VITA E LO STILE DEL PROF. CHENG MAN CH'ING

<u>chengmanching.net</u>	Sito ufficiale della famiglia di Cheng Man Ching. riporta note biografiche ed alcuni interessanti scritti sul suo insegnamento.
<u>sinobarr/chengbiography</u>	Sito del maestro Ken Van Sickle che riporta una biografia inserita nel libro preparato per i funerali del prof. Cheng Man Ch'ing, tradotta da Tam Gibbs con l'aiuto della signora Cheng.
<u>Cheng Biography</u>	Blog istituito da Barbara Davis per la raccolta di informazioni sulla vita di Cheng Man Ching e sulle sue molteplici attività.
<u>wuweitaichi.com</u>	Sito della scuola fondata da David Chen, grande persona e grande maestro di Tai Chi Chuan, immaturamente scomparso nel 2005. La sezione "Articles" contiene vari scritti di notevole interesse.
<u>karatechamp.com</u>	Nota sugli aspetti marziali dello stile di Cheng Man Ching e del suo insegnamento.
<u>zhong-ding.com</u>	Sito di una Associazione fondata da Nigel Sutton maestro inglese di Tai Chi Chuan che attualmente vive in Malesia. Focalizzato sullo stile di Cheng Man Ching ha una interessante sezione "Articles" ed un non meno interessante archivio di newsletter.
<u>facebook.paintings</u>	Riproduzioni di alcuni dipinti di Cheng Man Ching (da una mostra organizzata dalla Free-Sackler Library)

GLI STILI TRADIZIONALI

(questa sezione richiede più delle altre ulteriori aggiornamenti ed una maggiore selezione)

egreenway.com	Ampia raccolta di indicazioni su testi stampati e siti web relativi al Tai Chi Chuan ed alla cultura da cui deriva
itcca.it/peterlim/	Una interessante storia del Tai Chi Chuan, in inglese, dovuta a Peter Lim e ospitata da un sito italiano. Questo sito riporta anche vari interessanti scritti sul Tai Chi Chuan dello stesso autore.
Storia Del Taijiquan	Versione in italiano della storia scritta da Peter Lim con modifiche e adattamenti.
yangfamilytaichi	Sito ufficiale della famiglia Yang che riporta informazioni su principi del Tai Chi Chuan ed un "discussion forum" di grande interesse.
taichiandqigong.com	Breve e chiara descrizione degli stili tradizionali (Tai Chi forms). Interessante analisi comparativa dello stile Yang e dello stile di Cheng Man Ching (Articles - A comparative study of Yang styles)
www.nztaichi.coufilem	Sito neozelandese che riporta vari articoli di grande interesse associati allo stile Yang ed una dettagliata storia della forma Chen
taichichen.org	Un altro sito dalla Nuova Zelanda sullo stile Chen con una interessante sezione "Chen Resources" che include una utile comparazione tra stile Yang e stile Chen.
stltaiji.com	Interessanti articoli ed interviste a cura di un esperto dello stile Chen
YMAA	Sito della Yang's Martial Arts Association (YMAA) diretta dal Dr. Yang, Jwing-Ming , autore di numerosi testi sul Tai Chi Chuan, con particolare orientamento alle sue applicazioni marziali. La sezione Articles ed il Forum sono di particolare interesse.

“ENERGIA INTERNA O SOFFIO VITALE CH’I” (QI)

wikipedia.org/UK	Le informazioni ed i collegamenti riportati nelle voci “ ch’i ” o “ qi ”, “ qigong ”, “ neija ” possono essere utili per un inquadratura generale e storica.
wingchungkungfu.com	Il Wing Chun è considerato dai suoi esperti un'arte marziale “interna” e perciò basata sul “ch’i morbido”, come il Tai Chi Chuan. Nella sezione “Articles” di questo sito sono riportati alcuni interessanti articoli sul Chi Kung, in particolare sulla comparazione tra “ ch’i kung morbido ” e “ ch’i kung duro ”. Nella sezione “Tweets” sono incluse alcune interessanti note sul Tai Chi Chuan considerato come arte marziale.
qi-journal.com/qigong	Di notevole interesse per vari aspetti è la sezione “Qigong, Yoga and meditation practices”
ymaa.com/qigong-and-meditation	Varie note sul “Qi” e sul “Qi Gong” riportate nella sezione “Articles” del sito YMAA del Dr. Yang, Jwing-Ming, Maestro di grande reputazione e di riferimento per le applicazioni marziali del Tai Chi Cuan.
giuliaboschi.com	Nella sezione “Pubblicazioni” di questo sito italiano sono disponibili varie note dalle quali – trascurando i troppi dettagli – si può trarre una conoscenza di base dei principi della medicina tradizionale cinese e dei suoi modelli dell'energia interna “qi”.
.luciosotte.it/ paoloevangelista.it	Siti italiani che possono essere utili a chi intende almeno “affacciarsi” sulla complessità del modello di circolazione del “ch’i” definito dalla medicina tradizionale cinese.
shaolins.com/chi kung	Sito della scuola di arti marziali del Monastero di Shaolin, interessante per chi vuole vedere fotografie e filmati dimostrativi di Chi Kung “duro”.
quackwatch.com	In questo sito si trova un punto di vista “ scettico ” sul “ch’i” e sul Chi Kung, con un’esposizione dei limiti della ricerca sul “ch’i” ed una storia delle controversie che questo argomento ha generato nel mondo scientifico degli Stati Uniti.

“FORZA INTERNA” O “FORZA ELASTICA” CHIN (JIN, JING)

peterlim/neigong	Una visione d'insieme della forza interna e delle sue applicazioni
nztaiichi.com	Due interessanti note: "Tan Jing (Talking About Jing)" e "On Internal Strength"
ymaa/generating-jin	Interessante articolo scritto da ma ancora orientato alla visione tradizionale del "chin" direttamente collegato al "ch'i". Il ruolo dei tendini nella formazione di una forza elastica è soltanto accennato.
fisiologia/meccanica-muscolare	Utile per avvicinarsi ad una analisi moderna della "forza interna (Contrazione eccentrica, Cicli di allungamento/ accorciamento)
sportmedicina.com/indic e articoli	Sito italiano che include tra i suoi numerosi articoli una panoramica del Tai Chi Chuan e della sua storia ("Parliamo di sport" - "Tai Chi Chuan"). Interessanti alcuni articoli che rappresentano un utile collegamento tra la tradizione del Tai Chi Chuan e la fisiologia di oggi (vedi ad esempio "Ortopedia e traumatologia " - "Allenamento eccentrico e prevenzione dei danni muscolari")

SPINGI CON LE MANI

centrostudi sicilia	Esposizione ordinata degli "otto cancelli".
reinhard/pushHands	Lunga nota su questo esercizio fondamentale del Tai Chi Chuan
nztaiichi.com/pushhands	Indicazioni pratiche di grande interesse (A Slow Discourse On Push Hands – Parte 1)

GLI EFFETTI DELLA PRATICA DEL TAI CHI CHUAN

nhs.uk/tai-chi-chi-kung-for-rehabilitation	Nuovo sito della rete del National Health Service del Regno Unito dedicato ai benefici per la salute che possono derivare dalla pratica del Tai Chi Chuan e del Chi Kung. Anche se sostanzialmente limitato alle ricerche cliniche condotte nei Paesi anglosassoni, il sito contiene molte informazioni che possono essere molto utili a chi è interessato a questo argomento.
worldtaichiday.org	La pagina "Research" di questo sito riporta utili indicazioni sulle ricerche eseguite per verificare gli effetti della pratica del Tai Chi Chuan