

CORSO DI

CHANG DSU YAO  
ROBERTO FASSI



# T'AI CHI CH'ÜAN



la storia  
la filosofia  
i principi classici  
l'esercizio fondamentale  
le tecniche dinamiche  
le applicazioni marziali

De Vecchi  
*dv*

# INDICE

<b>Prefazione</b> .....	pag. 3	La respirazione nel T'ai Chi Ch'üan.....	pag. 39
<b>Capitolo primo</b>		Ch'i statico e Ch'i dinamico.....	» 41
<b>Introduzione</b>		Introduzione alla medicina	
<b>al T'ai Chi Ch'üan</b> .....	» 5	tradizionale cinese.....	» 42
Cos'è il T'ai Chi Ch'üan? .....	» 5	La medicina tradizionale	
Le arti marziali tradizionali		cinese e il Ch'i .....	» 42
cinesi.....	» 6	I meridiani e i punti vitali.....	» 43
Cenni storici.....	» 7	Canali psichici e loro centri.....	» 51
Stili di T'ai Chi Ch'üan .....	» 11	Ch'i del fuoco e dell'acqua.....	» 55
La situazione odierna .....	» 12	La mente, il pensiero e il Ch'i ...	» 55
Le basi filosofiche.....	» 13	Ch'i esterno e interno.....	» 56
Il programma di studio		Chen Ch'i: il vero Ch'i.....	» 56
del T'ai Chi Ch'üan .....	» 25	La piccola circolazione del Ch'i	» 57
		La grande circolazione del Ch'i.	» 58
		La condensazione del Ch'i.....	» 64
<b>Capitolo secondo</b>		Far vibrare il Ch'i come un	
<b>San Pao: i tre tesori</b> .....	» 33	tamburo .....	» 66
Le tre energie .....	» 33	Il trasporto extracorporeo	
La trasformazione delle		del Ch'i .....	» 66
tre energie .....	» 33	Cheng Ch'i: il retto Ch'i .....	» 67
I tre livelli.....	» 34		
<b>Capitolo terzo</b>		<b>Capitolo quinto</b>	
<b>Ching: l'essenza</b> .....	» 35	<b>Shen: l'energia spirituale</b>	
Introduzione .....	» 35	<b>e mentale</b> .....	» 68
Ching prenatale e postnatale ....	» 35	Introduzione .....	» 68
Coltivazione del Ching .....	» 36	Shen prenatale e postnatale .....	» 69
		La trasformazione di Ch'i in	
<b>Capitolo quarto</b>		Shen.....	» 69
<b>Ch'i: l'energia interna</b> .....	» 37	Shen Chü: la concentrazione	
Il Ch'i cosmico .....	» 37	di Shen.....	» 70
Il Ch'i del Cielo, della Terra		La circolazione di Shen.....	» 70
e dell'Uomo.....	» 37	La mente e le due energie.....	» 71
L'energia interna .....	» 37	Ching Shen: lo spirito di	
Il Ch'i essenziale.....	» 38	vitalità .....	» 71
Ch'i prenatale e Ch'i postnatale	» 38	Shen: la divina maestria.....	» 72
La trasformazione di Ching		Hsü: l'umiltà e il vuoto	
in Ch'i.....	» 39	mentale .....	» 73

**Capitolo sesto**

**Wai Li e Nei Chin: la forza  
esterna e la forza interna** ..... pag. 74  
 Wai Li ..... » 74  
 Nei Chin ..... » 75  
 Varie forme di Chin ..... » 79  
 Un caso particolare di emissione  
 di forza interna..... » 94  
 Sentire e comprendere la  
 forza interna..... » 94  
 Sui Chin: le forze in accordo .... » 96  
 Ch'ing: opporsi ..... » 96  
 Combinazione di vari Chin ..... » 97  
 I due suoni: Heng e Ha ..... » 100

**Capitolo settimo**

**I principi classici del  
T'ai Chi Ch'üan** ..... » 101  
 Introduzione ..... » 101  
 Principi classici ..... » 101  
 Il rilassamento..... » 103  
 La pesantezza, la leggerezza  
 e l'agilità..... » 105  
 L'equilibrio ..... » 107  
 Differenziazione fra pieno  
 e vuoto..... » 108  
 Respirazione diaframmatica  
 e circolazione del Ch'i ..... » 109  
 Il corpo e le sue parti..... » 110  
 Senza mani..... » 114  
 Mente calma, vuota, pronta  
 e concentrata..... » 115  
 Unione di esterno e interno..... » 116  
 Usare la forza interna, non  
 quella esterna..... » 116  
 Tecniche e movimenti naturali ... » 117  
 Tecniche precise ..... » 117  
 Movimenti circolari..... » 118  
 Movimenti continui..... » 119  
 Movimenti lenti..... » 119  
 Il principio più importante..... » 120

**Capitolo ottavo**

**Le tredici tecniche dinamiche..** » 121  
 Shih: le tecniche dinamiche..... » 121

Wu Pu: i cinque passi..... pag. 121  
 Pa Men: le otto porte..... » 122

**Capitolo nono**

**Introduzione all'esercizio  
fondamentale** ..... » 125  
 Premessa ..... » 125  
 Pu Fa: le posizioni..... » 125  
 Kung Chia: le posture ..... » 127  
 La respirazione ..... » 128

**Capitolo decimo**

**L'esercizio fondamentale** ..... » 130  
 La forma lunga ..... » 130  
 Prima parte dell'esercizio:  
 T'ai Chi Ch'üan Ti I Lu..... » 131  
 Seconda parte dell'esercizio:  
 T'ai Chi Ch'üan Ti Ehr Lu ..... » 156  
 Terza parte dell'esercizio:  
 T'ai Chi Ch'üan Ti San Lu ..... » 191  
 Quarta parte dell'esercizio:  
 T'ai Chi Ch'üan Ti Szü Lu ..... » 209

**Capitolo undicesimo**

**La strategia di combattimento  
del T'ai Chi Ch'üan** ..... » 242  
 Premessa ..... » 242  
 Cedere all'avversario..... » 242  
 Seguire l'avversario  
 dimenticando se stessi..... » 244  
 Aderire all'avversario ..... » 244  
 Adesione a distanza..... » 245  
 Relazione fra cedere e aderire ... » 246  
 Opporsi all'avversario..... » 246  
 Come battere l'avversario ..... » 247  
 La distanza con l'avversario ..... » 248  
 Altri aspetti della strategia ..... » 248  
 Conoscere se stessi e l'avversario.. » 249  
 Vincere senza combattere ..... » 249

**Capitolo dodicesimo**

**Le applicazioni marziali.....** » 250  
 Importanza delle applicazioni  
 marziali..... » 250

Applicazione marziale dell'esercizio fondamentale....	pag. 251	Enunciazione di diciassette punti importanti .....	pag. 347
Applicazione della prima parte dell'esercizio.....	» 251	Lo scritto dei cinque punti .....	» 347
Applicazione della seconda parte dell'esercizio.....	» 273	La poesia dei colpi.....	» 347
Applicazione della terza parte dell'esercizio.....	» 294	La poesia dell'essenza (delle tredici tecniche dinamiche e delle loro applicazioni) .....	» 347
Applicazione della quarta parte dell'esercizio.....	» 309	Il segreto di liberare (la forza interna) .....	» 348
<b>Capitolo tredicesimo</b>		I punti fondamentali del T'ai Chi Ch'üan .....	» 349
<b>I testi classici</b> .....	» 330	La poesia dell'applicazione (delle tecniche) .....	» 349
Introduzione .....	» 331	La poesia del vero significato....	» 350
Teoria del T'ai Chi Ch'üan.....	» 333	<b>Conclusione del maestro</b>	
Trattato Classico di T'ai Chi Ch'üan .....	» 334	<b>Chang Dsu Yao</b> .....	» 351
Spiegazione della pratica fisica e mentale delle tredici tecniche dinamiche ....	» 336	Due regole importanti .....	» 351
Le quattro parole segrete .....	» 337	Dovete avere un cuore pacifico .....	» 351
I dieci principi fondamentali del T'ai Chi Ch'üan .....	» 338	Lo scopo supremo del T'ai Chi Ch'üan.....	» 352
Cinque parole segrete.....	» 341	Interiorità ed essenza spirituale del T'ai Chi Ch'üan .....	» 352
Punti essenziali della pratica dell'esercizio fondamentale e dei combattimenti di T'ai Chi Ch'üan.....	» 343	<b>Appendice</b> .....	» 353
Le poesie segrete dell'antico libro di Ch'ien Lung.....	» 344	<b>La trascrizione e la traduzione degli ideogrammi</b> .....	» 354
La poesia delle otto parole.....	» 346	<b>Bibliografia</b> .....	» 378
La teoria della comprensione della mente .....	» 346	<b>Presentazione degli autori</b> .....	» 379
La teoria dell'importanza dell'uso dell'intero corpo.....	» 346		