



DINAMICA

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

Rivista n. 0 - Gennaio 2016

太極拳





LE RUBRICHE CHE TROVERETE IN OGNI NUMERO:

MERIDIANI E PARALLELI

Storie, miti, leggende e filosofia tra oriente e occidente.

di Anna Siniscalco e Teresa Zuniga



ERBE E PIANTE DAL MONDO

Le specie vegetali, esotiche e nostrane, e le loro proprietà. Aspetti botanici, storici, simbolici e applicativi.

di Lamberto Tomassini e Pina Cuicchi



IL TAI CHI CHUAN DAL PUNTO DI VISTA DI....

Esperti di diverse discipline ci parlano del Tai Chi Chuan.

di Teresa Zuniga

PARLIAMO D'ARTE CERAMICA

Materia come trasformazione, conoscenza, tecnica, sperimentazione, espressione.

di Cinzia Catena

L'associazione Dinamica - Tai Chi Chuan e Arti associate A.S.D. nasce dall'unione di persone che desiderano attivare e condividere le proprie potenzialità attraverso le Arti e le discipline psicofisiche, nello specifico il Tai Chi Chuan.

Accanto al Tai Chi Chuan, propone altre Arti e attività: tecniche di meditazione, respirazione e Qi Gong, Yoga Taoista (Tao Yin).

L'associazione è affiliata alla International Yang Family Tai Chi Chuan Association (IYFTCCA©). Con lo scopo di promuovere il Tai Chi Chuan offre l'opportunità di conoscere e praticare il Tai Chi Chuan Yang tradizionale seguendo il metodo e gli insegnamenti dell'attuale 5° caposcuola della famiglia Yang, fondatrice dello stile omonimo, il Gran Maestro Yang Jun.

Per i nostri soci, amici e sostenitori, nasce Dinamica - La Rivista!

Cari lettori, amici, soci e sostenitori, come Direttore responsabile, ho l'onore e il privilegio di presentarvi Dinamica - La Rivista, uno strumento di approfondimento e riflessione sull'arte del Tai Chi Chuan, sulle arti e le scienze che sono ad essa correlate e che in essa trovano ispirazioni e risposte. Il comitato di redazione è composto da donne e uomini della nostra Associazione, professionisti, maestri, insegnanti e praticanti, esperti in campo artistico, editoriale, medico e scientifico. Tutte e tutti volontari, entusiasti di contribuire alla realizzazione degli scopi di Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate a.s.d.

Dedico questa prima uscita a Laura Tommasi, un'amica, praticante e sostenitrice, che con amore e generosità ha contribuito alla conoscenza e comprensione del Tai Chi Chuan, traducendo gli insegnamenti di grandi maestri. In omaggio a Laura, pubblichiamo per i nostri lettori un estratto dell'intervista a Ma Hailong, Gran Maestro di Tai Chi Chuan stile Wu, da lei tradotto.

*In attesa del 20 marzo, con l'uscita del numero uno di **Dinamica - La Rivista**, buona lettura!*

Il Direttore responsabile
Anna Siniscalco

Il valore della teoria tradizionale nella pratica del Taijiquan

del Grande Maestro Ma Hailong – Tradotto da Laura Tommasi

Il Taijiquan è un particolare tipo di gong fu delle arti marziali tradizionali della Cina. Questa pratica può contribuire a coltivare l'integrità morale e a prolungare la vita con la sua sottile eppure potente influenza nello spirito del praticante. Sin dalla sua fondazione, il Taijiquan si è continuamente evoluto e perfezionato grazie ai maestri del passato che hanno approfondito l'arte e, con il loro studio, l'hanno preservata e sviluppata contribuendo a rendere il Taijiquan un'arte marziale immortale.

La meravigliosa arte del Taijiquan comprende, oltre alle squisite abilità del gong fu, anche la profonda letteratura classica che, insieme all'attività fisica, costituiscono la concezione completa del Taijiquan. È insolito riscontrare nelle arti marziali cinesi una tale congiunzione tra letteratura e forma fisica. I documenti relativi al Taijiquan che sono stati tramandati nel tempo, includono *Taijiquan Scripture* di Zhan Sanfeng, *Theory of Taijiquan* di Wang Zongyue, *Comprehension of 13 Movements* di Wu Yuxiang, ecc. Queste teorie classiche hanno le loro personali peculiarità e ognuna approfondisce da diverse prospettive la reale essenza del Taijiquan. I primi maestri del Taijiquan si sono prefissati l'obiettivo di tramandare questi preziosi documenti in modo che le generazioni future potessero comprendere l'arte e tale obiettivo è stato realizzato appieno. Sono state inoltre preservate altre importanti opere classiche connesse al Taijiquan. Un celebre testo sullo stile Wu, *Speaking of Tai Ji Method*, è stato consegnato al mio antenato Wu Quanyon, che divenne un maestro di Taijiquan, dal suo maestro Yang Banhou. Il Maestro Wu Quanyon sviluppò le basi del Taijiquan stile Wu e in seguito il figlio, il Maestro Wu Jianquan, fondò lo stile Wu. Tutti questi classici non rappresentano solo una letteratura importante, sono anche essenziali per la comprensione e la pratica del Taijiquan.

A mio avviso, queste teorie sono capolavori imperituri che sono stati stilati da saggi e maestri autentici e che si basano su un'intera esistenza di studi ed esperienze. Ogni praticante di Taijiquan dovrebbe studiarli, sebbene purtroppo la maggior parte degli allievi non prestino sufficiente attenzione alla tradizione.

DINAMICA

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

Rivista n. 0 - Gennaio 2016

Direttore: Anna Siniscalco

Comitato di redazione: Anna Siniscalco, Teresa Zuniga

Redazione: Cinzia Catena, Pina Cuicchi, Costanza Longo, Nicoletta Sereggi, Anna Siniscalco, Lamberto Tomassini, Teresa Zuniga

Grafica e impaginazione: Donata Piccioli

Illustrazioni: Donata Piccioli, Lamberto Tomassini

Traduzioni: Diana Alliata

Supporto tecnico web: Lino Lattanzi, Stefano Longo

太極拳

