



Stili "interni" NÈIJĪQUÁN - TÀIJÍQUÁN – QÌGŌNG – Tecniche tradizionali per la salute

Il Tàijíquán 太極拳 (T'ai chi ch'üan) è uno metodo c.d. "interno" (in cinese Nèijiāquán - Nei Cha Ch'uan 內家拳 e in vietnamita Nội Gia quyền) sia delle arti marziali cinesi, sia delle arti marziali sino-vietnamite (Thái cực quyền); al contempo si è sviluppato come una meditazione in movimento. Nato come tecnica di combattimento, oggi è anche conosciuto e praticato come ginnastica salutistica e tecnica di medicina preventiva.

È suddiviso in vari stili e scuole con caratteristiche simili. Il metodo praticato nella Scuola Wutao Italia prevede lo studio sia del metodo ufficiale interstile codificato dalla Federazione cinese (caratterizzato da una semplicità per l'apprendimento di base), sia dello stile della famiglia Hoang (Huáng jiā pài 黃家派 o Hoàng-Gia-Phái), tramandato dal Gran Maestro Hoang Nam, con caratteristici movimenti marziali applicati al combattimento.

Il programma prevede l'insegnamento delle forme base e superiori. Una forma o routine, (套路 in cinese, trascritta come Tàolù in pinyin) è una sequenza di movimenti tra loro collegati per formare un esercizio senza soluzione di continuità. Può essere anche interpretata come un immaginario combattimento e la sua pratica è utile per esercitare sia l'aspetto marziale della disciplina sia i movimenti del Qìgōng.

Oltre le tecniche base e delle forme (Taolu) "marziali" dei due metodi suddetti, il completo programma tecnico di avanzamento di Classe e Grado prevede, come in una sorta di tradizionale ginnastica preparatoria, anche lo studio degli esercizi di Qìgōng 氣功 (Ch'i kung in cinese - Khí công in vietnamita), che include varie prospettive, quali l'aspetto salute-benessere (focalizzato dalla medicina tradizionale cinese), marziale, spirituale, intellettuale e vitale.

Sulla base del Bā duàn jīn 八段錦 (gli "otto broccati"), si studiano esercizi delle varie branche del Dǎo yǐn 導引 (esercizi di respirazione ginnica lenta di "guida e trazione"), che, con l' Yìjīnjīng 易筋經 (Yi Jin Jing o il classico metodo per trasformare i tendini) e il Wǔqínxì 五禽戲 "l'arte dei cinque animali", prevede:

- esercizi statici (jìngōng 靜功), che consistono nel mantenere una posizione immobile del corpo guidando mente e respiro secondo metodi particolari;
- esercizi dinamici (dòngōng 動功), che consistono nell'esecuzione di gesti atti a favorire e migliorare lo scorrimento dell'energia vitale (qì 氣) e del sangue nel corpo, mantenere attivi muscoli, tendini e ossa;
- esercizi di concentrazione tramite la focalizzazione su punti specifici del corpo o la visualizzazione di particolari percorsi interni o esterni al corpo: esercizi di respirazione (tūn 吐納), tecniche di automassaggio (zì mó 自磨), esercizi di allungamento (yǐn tǐ 引體), ecc.

PROGRAMMA TECNICO PER ALLIEVI

a) Programma per Asp. Allievo - Esame per 9ª classe (bianca I):

- 1ª serie in piedi di ginnastica taoista (ba tuan jin)

b) Programma per 9ª classe - Esame per 8ª classe (bianca II):

- 1ª e 2ª serie in piedi di ginnastica Taoista
- 1ª forma codificata di Tàijíquán 太極拳 (delle "12" movenze) - prima parte della - fino alla "frusta semplice"

c) Programma per 8ª classe - Esame per 7ª classe (bianca III):

- 1ª, 2ª e 3ª serie in piedi
- 1ª forma codificata di Tàijíquán 太極拳 (delle "12" movenze) - seconda parte fino alla doppia palmata dopo i calci

d) Programma per 7ª classe - Esame per 6ª classe (rossa I):

- dalla 1ª alla 4ª serie in piedi
- 1ª forma codificata di Tàijíquán 太極拳 (delle "12" movenze) - completa

e) Programma per 6ª classe - Esame per 5ª classe (rossa II):

- dalla 1ª alla 4ª serie in piedi
- 1ª serie a terra di ginnastica taoista
- 2ª forma codificata di Tàijíquán 太極拳 (delle "24" movenze) – 1ª direzione



f) Programma per 5ª classe - Esame per 4ª classe (rossa III):

- dalla 1ª alla 4ª serie in piedi
- 1ª e 2ª serie a terra
- 2ª forma codificata di Tàijíquán 太極拳 (delle "24" movenze) – 1ª e 2ª direzione

g) Programma per 4ª classe - Esame per 3ª classe (blu I):

- dalla 1ª alla 4ª serie in piedi
- 1ª, 2ª e 3ª serie a terra
- 2ª forma codificata di Tàijíquán 太極拳 (delle "24" movenze) – 1ª, 2ª e 3ª direzione

h) Programma per 3ª classe - Esame per 2ª classe (blu II):

- tutte le 4 serie in piedi e a terra
- 2ª forma codificata di Tàijíquán 太極拳 (delle "24" movenze) - completa
- Le applicazioni delle forme

i) Programma per 2ª classe - Esame per 1ª classe (blu III):

- tutte le 4 serie in piedi e a terra
- la 1ª forma dello stile Huáng jiǎ pài - 1ª parte

l) Programma per 1ª classe ed Esame per Aspirante Cint. Nera (Cintura Rossa):

- tutte le 4 serie in piedi e a terra
- la 1ª forma dello stile Huáng jiǎ pài (2ª parte)

m) Programma per Aspirante Cintura Nera (c. Rossa):

- tecniche base di bastone di Tai-Chi (Tàijí Gùn 太極棍)
- Ripasso generale e preparazione per la Cintura Nera

ESAME PER CINTURA NERA – 1º GRADO / 3ª classe

- Dalla 1ª alla 4ª serie in piedi di ginnastica taoista
- Dalla 1ª alla 4ª serie a terra di ginnastica taoista
- 1ª e 2ª forma codificate
- 1ª forma dello stile Huáng jiǎ pài
- applicazioni dei movimenti e delle forme.

PROGRAMMA TECNICO PER ESPERTI – CINTURA NERA 1º GRADO

a) Programma per 1º grado - 3ª classe / Esame per 2ª classe

(minimo 6 mesi di pratica)

- 5ª serie in piedi di ginnastica taoista
- le basi del Tuīshǒu 推手 (Spingere con le mani)
- forma combinata da competizione (42 movenze) – 1ª parte

b) Programma per 1º grado - 2ª classe / Esame per 1ª classe

(minimo 6 mesi di pratica)

- 5ª serie a terra di ginnastica taoista
- Tuīshǒu 推手 (Spingere con le mani)
- forma combinata da competizione (42 movenze) – 2ª parte

c) Programma per 1º grado - 1ª classe

(minimo 1 anno di pratica)

- 6ª serie in piedi e 6ª serie a terra di ginnastica taoista
- 1ª forma di bastone di Tai-Chi (Tàijí Gùn 太極棍)
- tecniche base di spada di Tai-Chi (Tàijí Jiàn 太極劍)



ESAME PER CINTURA NERA – 2° GRADO / 3ª classe

(minimo 2 anni di pratica come 1° grado)

- dalla 1ª alla 6ª serie in piedi di ginnastica taoista
- dalla 1ª alla 6ª serie a terra di ginnastica taoista
- tutte le forme precedentemente apprese
- applicazioni dei movimenti e delle forme
- le basi del *Tuīshǒu* 推手 (Spingere con le mani)

PROGRAMMA TECNICO PER ESPERTI – CINTURA NERA 2° GRADO

d) Programma per 2° grado - 3ª classe / Esame per 2ª classe

(minimo 1 anno di pratica)

- 7ª serie in piedi di ginnastica taoista
- 7ª serie a terra di ginnastica taoista
- 1ª forma di spada di Tai-Chi (*Tàijí Jiàn* 太极剑) – 1ª parte

e) Programma per 2° grado - 2ª classe / Esame per 1ª classe

(minimo 1 anno di pratica)

- 8ª serie in piedi di ginnastica taoista
- 8ª serie a terra di ginnastica taoista
- 2ª forma combinata da competizione (42 movenze) – 2ª parte
- 1ª forma di spada di Tai-Chi (*Tàijí Jiàn* 太极剑) – 2ª parte

f) Programma per 2° grado - 1ª classe

(minimo 1 anno di pratica)

- *Wǔqínxì* 五禽戲 – Il Qìgōng dei “5 animali”
- 2ª forma dello stile *Huáng jiā pài*

ESAME PER CINTURA NERA 3° GRADO

(minimo 3 anni di pratica con il 2° grado)

- Le 8 serie in piedi e a terra di ginnastica taoista
- *Wǔqínxì* 五禽戲 – Il Qìgōng dei “5 animali”
- Le forme a mani nude studiate
- 1ª forma di bastone e 1ª forma di spada
- Applicazione dei movimenti

PROGRAMMA TECNICO PER ESPERTI – CINTURA NERA 3° GRADO

Programmi dal 3° grado in avanti

(minimo 4 anni di pratica)

Comprendono lo studio approfondito del Qìgōng e del Dǎo yǐn 導引, e le forme degli stili “interni” 內家拳 tra i quali:

- *Tàijíquán* - stile *Huáng jiā pài*
- *Bāguà zhǎng* 八卦掌
- *Xíng yì quán* 形意拳
- *Tuīná* 推拿- Tecniche di massaggio ed automassaggio.
- *Tuīshǒu* 推手 (Spingere con le mani)
- *Wǔqínxì* 五禽戲