

Regole per la pratica

Di Erle Montaigne

- 1) Non voltare mai la testa, se devi guardare qualcosa lateralmente; lascia che siano i tuoi occhi a vedere. Guarda fuori dall'angolo del tuo occhio, oppure ruota tutta la vita; mantieni il naso in linea con il centro del corpo.
- 2) La testa non deve dondolare quando si compie un passo; tenendo le ginocchia flesse il praticante dovrebbe riuscire a mettere in pratica questo principio; siate sicuri di aver spostato il peso su una gamba prima di iniziare a muovere l'altra.
- 3) Mantieni le ginocchia flesse, ma non oltrepassare con il ginocchio la punta del piede; quando si guarda verso il basso, la fronte ed il ginocchio devono essere paralleli alla punta del piede.
- 4) All'inizio è sufficiente iniziare con una posizione naturale, né posizioni troppo alte, né passi troppo lunghi. Ci sono 3 livelli di esecuzione: alto - medio - basso; il livello basso deve essere tentato solo dopo molti anni di pratica, e solo quando si è in grado di eseguirlo senza tensioni. Non forzare camminate o posizioni basse perché questo andrà a discapito delle ginocchia.
- 5) Mantieni sempre le spalle ed i gomiti rilassati, tenendo questi ultimi sotto le spalle.
- 6) Gli occhi guardano davanti a noi, i palmi sono rilassati e partecipano naturalmente ad ogni azione.
- 7) La spina dorsale dovrebbe essere sempre tenuta dritta e verticale rispetto al terreno; mai incurvarsi indietro. Quando si sta in piedi naturalmente, la spina dorsale forma una " S ", ma quando pieghiamo le ginocchia ed eseguiamo gran parte della forma di Taijiquan, deve formare una " C ".
- 8) Cammina come un gatto, leggero ed attento cosicché, se vi è un pericolo, puoi sempre far presa sul piede arretrato.
- 9) **Mai avere lo stesso peso sui due piedi**; bisogna essere consapevoli che una gamba è Yang (piena) ed una Yin (vuota). Ugualmente, mai avere la stessa forza nei palmi, perché così facendo ci si appesantisce il doppio. Solo all'inizio ed alla fine della forma, il peso è ugualmente distribuito; ci sono ovviamente dei momenti in cui il peso sarà in centro, ma sarà solamente un attimo, quando si passerà da una gamba all'altra; sarà quindi solo un momentaneo cambio di peso.
- 10) Mantenere sempre l'equilibrio (elemento terra); mai avere la mente in ritirata quando si attacca e mai l'attacco quando si ha in mente la ritirata.
- 11) **Si inspira** quando si carica o si va verso l'alto; **si espira** quando si attacca, si appoggia il piede o si scende.
- 12) L'energia nasce dai piedi (punto rene 1), è comandata dalla vita e si manifesta nelle dita.
- 13) Mantenere la testa come appesa ad un filo, questo raddrizzerà la spina dorsale ed affonderà il Qi nel Tiantien.
- 14) Pratica la forma 3 volte: una volta per le ossa, muscoli e tendini; una per la mente ed una per lo spirito. La prima volta dovrebbe essere eseguita in 10 - 15 minuti, la seconda in circa 20 - 30 minuti e la terza in circa 40 minuti. Se non puoi allenarla tutta, scomponila nelle sue tre parti; lascia una piccola pausa di attesa fra ogni parte.