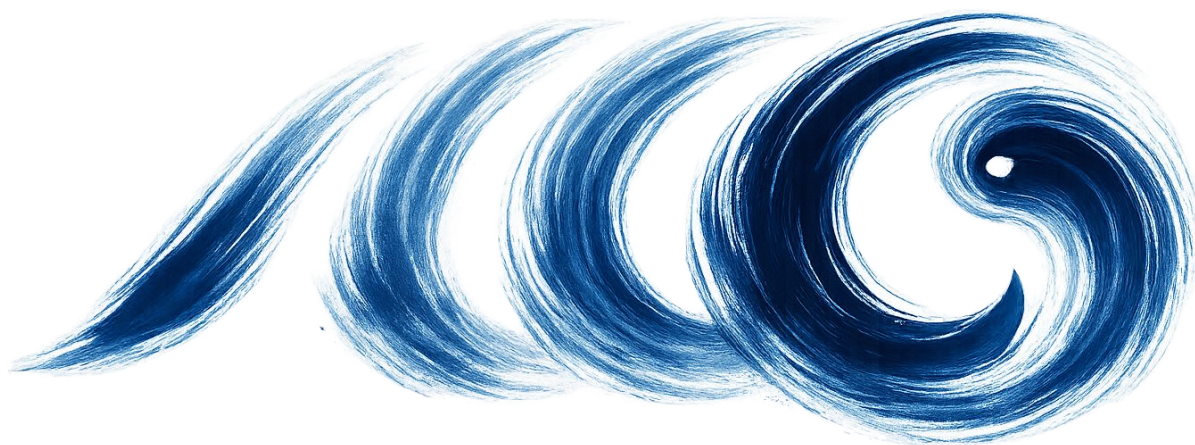


ANNO 5, n.1

TING GONG
听宫
MAGAZINE

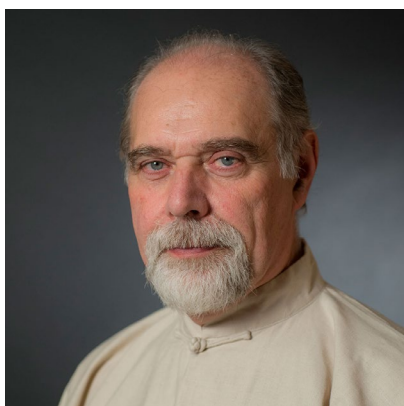
MARZO 2026



Indice

Editoriale. Mettersi in gioco <i>di Emanuele Oliva</i>	3
Gare. Tradimento o ponte verso la Via? <i>di Stefano Bernacchi</i>	4
La Storia. Competizioni di Wushu Kung Fu <i>di Walter Lorini</i>	8
Wang Academy. Attività di formazione <i>di Emanuele Oliva</i>	11
Esperienze. Taiji: gara sì o gara no? <i>di Alessandro Lenzi</i>	13
L'album della pratica. Milano seminario di formazione	16
L'angolo POP. Fearless – La sfida dell'ascolto <i>di Valeria Di Bitonto</i>	17
Appuntamenti con la Wang Academy	19
Corsi della Wang Academy	20
Amici della Wang Academy	22

Mettersi in gioco



Emanuele Oliva
Presidente Wang Academy

Care lettrici e cari lettori,
in questo primo numero del 2026 trattiamo un argomento molto importante e, per certi aspetti e modalità, controverso: il "mettersi in gioco" in tutte le sue manifestazioni.

Gli interessanti articoli dei Maestri Lenzini e Bernacchi ci invitano a fare considerazioni molto importanti per la vera pratica al di là della semplice, facile e a volte comoda teoria e retorica.

Mi riferisco alle dimostrazioni e alle gare. Quante volte nell'ambiente della "vera arte marziale tradizionale" si sente contestare la partecipazione alle dimostrazioni e alle gare perché contrarie allo spirito della disciplina? A mio parere, tutte le argomentazioni in tal senso sono basate da una parte su falsi storici, dall'altra parte sulla incapacità di reggere un sano confronto e una sana dimostrazione del proprio livello di abilità raggiunta. Lo sfuggire alla verifica del "saper fare" è forse innanzitutto l'espressione di una propria, nascosta, paura.

Da sempre anche i più grandi maestri cinesi si sono riuniti per dimostrare reciprocamente il proprio stile; anche in Cina si fanno ormai da decenni gare sia di forma che di Tuishou, e questa è la realtà storica.

Inoltre, imparare a vincere la paura e lo stress nell'affrontare le situazioni non è forse uno degli obiettivi della pratica?

Buona lettura, e buone considerazioni.

Tradimento o ponte verso la Via?

Nel mondo del Taiji Quan – e più in generale delle arti marziali tradizionali – la parola gara divide, accende dibattiti, crea schieramenti.

C'è chi dice sì, chi dice no, chi difende la tradizione con fermezza e chi guarda al futuro con pragmatismo.

Ma forse la vera domanda non è gare sì o gare no, bensì: cosa rischiamo di perdere e cosa possiamo ancora salvare?



Alle origini: arte della guerra, non spettacolo

Le arti marziali nascono come arti della guerra.

Non come sport, non come intrattenimento, non come esibizione.

Nascono in tempi duri, quando la sopravvivenza era reale e quotidiana.

Non esisteva il concetto di sport.

E dimostrare maestria nel diffondere segreti veri e propri che, in mano ai nemici avversari, poteva mettere a rischio la propria incolumità, quella del clan.

Diventano poi arti di difesa estrema, custodite all'interno delle famiglie, tramandate come segreti preziosi, spesso protette dal silenzio.

Ogni gesto aveva un significato, ogni postura una funzione, ogni pratica una responsabilità.

Il Taiji Quan stesso, oggi spesso associato a salute e benessere, nasce come arte marziale completa: interna, sì, ma non per questo meno efficace, meno concreta, meno reale, anzi alle sue origine forse la più letale.

Nel suo cuore, il Taiji Quan è sempre stato:

- arte del combattimento,
- via di consapevolezza,
- disciplina di trasformazione interiore.

Il cambiamento: quando il mondo entra nelle arti marziali

Intorno agli anni '30 del Novecento qualcosa cambia.

L'Oriente si apre all'Occidente, gli occidentali importano le arti marziali nei propri paesi e, inevitabilmente, le trasformano.

Nascono: le cinture, gli esami, le gare, le federazioni, il business.

Lo sport diventa un linguaggio universale, comprensibile, misurabile.

E, piaccia o no, questo processo contagia anche l'Oriente.

Perfino i mitici monaci di Shaolin, simbolo di asceti e disciplina, entrano nel circuito dello spettacolo e del mercato.

Le arti marziali, da vie iniziatiche e familiari, diventano progressivamente sistemi organizzati, regolamentati, spettacolarizzati.

segue >>

Lo sport: opportunità e distorsione

Lo sport non è un male in sé.

Ha avuto un ruolo fondamentale nella diffusione delle arti marziali nel mondo. Senza lo sport, senza le competizioni, senza le strutture federali, le arti marziali sarebbero rimaste patrimonio di poche famiglie, in pochi luoghi dell'Oriente.

Grazie allo sport milioni di persone hanno scoperto il Taiji Quan, le arti marziali si sono diffuse in tutto il mondo, culture diverse si sono incontrate.

Ma questo processo ha avuto un prezzo. Lo sport, con le sue regole, i suoi punteggi, le sue categorie, ha inevitabilmente fuorviato e in parte snaturato le arti marziali.

Ciò che non è misurabile viene ridotto.

Ciò che non è spettacolare viene trascurato.

Ciò che non è competitivo viene considerato secondario.

Ma questo ha permesso a chi ha voluto continuare la Via originaria di continuare a tramandare un Taiji Quan, o altre arti marziali, nella maniera più autentica, una nicchia per pochi.

Le arti marziali, nate come percorso interiore, crescita della consapevolezza, armonizzazione con il Tao, ricerca della salute psicofisica, energetica e spirituale, vengono spesso reinterperate come semplice performance atletica.

Eppure non bisogna dimenticarlo mai: l'arte marziale nasce come arte del combattimento, come difesa reale, come risposta concreta al pericolo.

Lo sport, nel tentativo di rendere tutto sicuro, regolamentato e spettacolare, ha profondamente trasformato questa dimensione.

Non l'ha distrutta, ma l'ha certamente "addomesticata". Per fare un paragone possiamo dire che le arti marziali "moderne" sono come un cane, che se ben addestrato può essere anche usato per la difesa; le arti marziali autentiche invece sono invece come un lupo!

Sport e social: il grande paradosso

Ed ecco il grande paradosso della modernità.

Da una parte, sport e competizioni allontanano l'arte dai suoi principi originari, semplificano, standardizzano, talvolta svuotano di significato ciò che non può essere tradotto in un punteggio.

Dall'altra parte, senza lo sport prima e senza il web e i social poi, le arti marziali non avrebbero mai raggiunto una diffusione globale.

Grazie a questi strumenti: il messaggio delle arti marziali è arrivato ovunque, milioni di persone hanno potuto avvicinarsi a queste discipline, tradizioni antiche hanno trovato nuove forme di espressione.

È una perdita? Sì.

È anche un'opportunità? Senza dubbio.

segue >>

Gare e dimostrazioni: due strumenti, due significati

Le gare sportive e le dimostrazioni non sono la stessa cosa.

Le gare tendono a semplificare, standardizzare, ridurre l'arte a parametri misurabili.

Le dimostrazioni, invece, non hanno un vincitore, non richiedono un confronto diretto, non riducono l'arte a un punteggio.

Una dimostrazione non giudica.

Una dimostrazione mostra.

E mostrare significa creare un ponte.

Le dimostrazioni come "biglietto da visita" della Via

Le dimostrazioni possono essere un potente strumento d'incontro tra arte marziale e mondo esterno.

Sono un primo contatto, un linguaggio visivo, un "biglietto da visita" della Via.

Attraverso il gesto, il ritmo, il silenzio, la presenza, chi osserva può percepire qualcosa che va oltre la tecnica: un'armonia, un'intenzione, una qualità interiore.

Il messaggio che arriva è inizialmente semplice. Ed è giusto che sia così.

Non tutti sono pronti subito per la profondità, ma tutti possono essere toccati da un'esperienza autentica.

La dimostrazione è solo l'inizio.

Il vero lavoro comincia dopo: nei workshop, negli stage, nei corsi, nelle lezioni individuali. Lì entrano coloro che hanno scelto davvero d'intraprendere il cammino.

In questo senso, la dimostrazione può essere qualcosa di realmente positivo: non un fine, ma un invito.

Un messaggio a più livelli

Le arti marziali parlano a più livelli. Per alcuni, lo sport è una porta d'ingresso. Per altri, una dimostrazione è una scintilla. Per altri ancora, è la ricerca interiore a chiamare.

Il messaggio può arrivare prima in forma elementare, poi in forma tecnica, infine in forma profonda.

Sport, gare, social e dimostrazioni possono essere strumenti utili, se usati con consapevolezza. Non come fine, ma come mezzo.

segue >>

Le arti marziali come via a 360 gradi

Se insegnate nel modo giusto, le arti marziali lavorano a 360 gradi:

sul corpo → salute, postura, energia, coordinazione;

sulla mente → concentrazione, calma, lucidità;

sullo spirito → introspezione, consapevolezza, crescita interiore.

Non sono solo tecniche di combattimento. Non sono solo discipline sportive. Sono strumenti di trasformazione della persona. Per questo motivo possono influenzare ogni ambito della vita: i rapporti umani, il lavoro, lo sport, la gestione delle emozioni, la percezione di sé e del mondo.

La via di mezzo: la vera Via marziale

Non esistono arti marziali migliori o peggiori. Esistono modi diversi di praticarle.

La via di mezzo, spesso, è la via più giusta. Lo sport non è il nemico, ma quando diventa l'unico criterio snatura l'arte.

Le dimostrazioni non sono spettacolo vuoto, ma quando diventano pura esibizione perdono il loro senso.

Il problema non è la gara in sé, il problema nasce quando la gara diventa il fine, e non più un mezzo.

Custodire l'essenza

Il Taiji Quan non può essere rinchiuso in un punteggio, ma nemmeno può essere congelato nel passato.

La vera responsabilità non è delle gare, né dello sport, né dei social, ma di chi insegna e di chi pratica.

Se l'essenza viene custodita, trasmessa e vissuta, allora anche una dimostrazione pubblica può diventare testimonianza della Via.

Se invece l'essenza viene dimenticata anche la pratica più "tradizionale" diventa vuota forma.

Alla fine, la domanda non è: gare sì o gare no?

Ma: che tipo di praticanti e insegnanti vogliamo diventare?

Stefano Bernacchi è insegnante di Tai ji e discipline marziali interne che da oltre quarant'anni dedica la sua vita allo studio, alla pratica e all'insegnamento delle arti marziali. Nel 2008 fonda il suo metodo di insegnamento FREE MOVING INTERNAL ARTS, una sintesi personale delle esperienze maturate con i suoi maestri e della sua ricerca individuale.

Competizioni di Wushu Kung Fu

di Walter Lorini

La Storia

Le arti marziali cinesi hanno una storia antichissima che gli studiosi fanno risalire a migliaia di anni fa. Nate per la sopravvivenza, al fine di ottenere la massima efficacia hanno attinto dalla filosofia e dalla medicina le conoscenze utili per comprendere e utilizzare le energie della natura e del corpo umano.

Nel tempo, grazie alle conoscenze acquisite, e con il cambiamento dei costumi e delle situazioni sociali, si sono evolute prima come discipline essenzialmente rivolte alla ricerca del benessere e al mantenimento della salute, successivamente anche come vere e proprie discipline sportive con tanto di regolamenti e campionati.

Molti dei sistemi (o “stili” o “scuole” Menpai) oggi esistenti possono esser fatti risalire tra la fine della dinastia Ming e l'inizio della Qing. Alla fine dell'Ottocento, con l'introduzione delle armi da fuoco e il rinnovamento dell'esercito cinese, il Wushu perde valore in ambito marziale per acquisirne in ambito ginnico e come tecnica di autodifesa. Alcuni illustri maestri, prima guardie del corpo e istruttori dell'esercito, troveranno impiego quali insegnanti della neonata borghesia cinese.

Con la nascita della Repubblica Cinese nel 1911 sorgono le prime scuole pubbliche di Wushu e anche la prima “palestra statale”, a Nanchino nel 1928 (Zhongyang Guoshuguan 中央国术馆). Il Wushu è insegnato anche nelle accademie militari e alle forze di polizia, e si tengono le prime competizioni sportive.

Dopo la fondazione della Repubblica Popolare Cinese nel 1948 la Commissione Cinese per l'Educazione Fisica, con lo scopo di creare uno sport dalle radici tipicamente cinesi, crea il Wushu moderno, le cui caratteristiche principali sono definite nel 1956 e negli anni successivi con regolamenti che vengono rinnovati fino ai giorni nostri con corsi arbitrali internazionali.

Storicamente tra le varie scuole e i vari maestri sono sempre esistiti i confronti e le sfide che, in un certo senso hanno costituito le prime “gare”. Nei primi anni '30 del secolo scorso sono state ufficializzate sfide che, senza tante regole, hanno provocato gravi incidenti anche mortali, e vennero quindi vietate nel 1936.

Essendo chiusa la Cina agli occidentali a causa della Rivoluzione Culturale di Mao Zedong, le prime gare incruente come noi le conosciamo si sono sviluppate negli anni '80 al di fuori del territorio cinese e precisamente a Hong Kong, Taiwan e negli Stati Uniti.

Diversi Maestri fuoriusciti dalla Cina fondarono le prime organizzazioni e diedero vita ai primi campionati internazionali, ancora proibiti dal regime che era contrario a ogni possibile scambio tra nazioni.

segue >>

Nel 1956 era però comunque nata la China Wushu Association, che iniziava a organizzare gare interne anche nella Cina Popolare.

Dagli anni '80 hanno iniziato poi a nascere federazioni internazionali governative e private quali:

la Federazione ICKA di Taiwan, con il primo campionato Mondiale nel novembre del 1983 a Taipei;

la Federazione IKUF di Los Angeles, con il primo campionato Mondiale nel 1987 a Los Angeles;

la Federazione di Hong Kong, con il primo Hong Kong International Tournament nel 2002 a Hong Kong;

la Federazione preparatoria della Cina Popolare, con il primo International Wushu Exchange Tournament nel 1984 a X'ian, nel 1986 a Tianjin e nel 1988 ad Hang Zhou, e che diventava Federazione IWUF il 3 Novembre 1990, organizzando il suo primo Campionato mondiale ufficiale nel 1991 a Pechino.

Nei successivi anni tutte queste organizzazioni hanno continuato, con cadenza ogni due anni, a organizzare un loro campionato mondiale in diversi continenti.

Questo fiorire e moltiplicarsi di federazioni ha portato nei diversi continenti un non omogeneo e unico campionato, e ha generato grande confusione all'interno del sistema marziale del Kung Fu Wushu.

Regolamenti diversi sono stati utilizzati a seconda delle sigle che organizzavano gli appuntamenti, dando a volte maggior risalto alla marzialità, altre volte alla sportività. Per questo si definiscono impropriamente gare tradizionali quelle di Kung Fu e gare moderne quelle di Wushu mentre, più correttamente, dovrebbero essere tutte gare di Wushu tradizionale quelle relative agli stili precedenti la rivoluzione culturale e gare di Wushu moderno quelle relative agli stili nati dopo la rivoluzione culturale del 1976.

Per quanto riguarda l'Italia, il Kung Fu è arrivato negli anni 70 e le prime gare sono state organizzate dalla FEIK con il primo campionato italiano a Venezia nel 1982. Da quell'anno sono iniziate gare nazionali con diverse sigle Fiw, federazione nata nel 1983 che sarebbe poi negli anni diventata Fiwuk, e con diversi Enti di promozione Sportiva.

Dal 1990, dopo i campionati di Hang Zhou del 1988, nasceva la PWKA che iniziava ad organizzare gare in tutta Italia sotto l'egida della IKUF.

Nel 1985 veniva fondata a Bologna la Federazione Europea EWUF, che nel 1986 organizzava a Bruxelles i primi campionati europei ufficiali, e che ha poi cambiato nome in WKFE nel 2023.

Ufficialmente nel 2026 il Wushu entrerà nei giochi olimpici giovanili che saranno organizzati in Senegal, non essendo stato riconosciuto nei giochi olimpici del 2008 di Pechino.

Spero di avervi dato una panoramica completa di come si è evoluto e si sta ancora evolvendo il settore competitivo nel mondo.

Walter Lorini

Prima medaglia Italiana, insieme a Cinzia Sereni, al secondo International Wushu Exchange del 1986 a Tianjin.

Nel corso del 2025 la Wang Academy ha ulteriormente sviluppato la sua attività di formazione per allenatori e istruttori di Taiji dello stile dell'Acqua, in linea con il disciplinare di AICS, l'ente di promozione sportiva cui aderisce.

Ad oggi una quindicina di praticanti sono iscritti alla formazione.

Per la Wang Academy, che si propone come scuola, tale attività è molto importante non solo per la diffusione dello stile ma anche per la formazione individuale di chi decide di iniziare il percorso, al di là del fatto che poi in futuro si dedichi o meno effettivamente all'insegnamento.

Intraprendere un percorso di formazione è una promessa, verso se stessi di impegno all'approfondimento, e verso gli altri di qualità nella condivisione dei valori e dell'amore per la disciplina.

Il regolamento della formazione è stato ideato seguendo modalità chiave che rispecchiano la tradizione nell'insegnamento.

Primo: nessuna serie di incontri o lezioni con scadenze e date predeterminate e relativa presenza obbligatoria, ma libera programmazione con accumulo di crediti formativi attraverso la partecipazione a eventi riconosciuti quali seminari in presenza, stages e lezioni online specifiche per materie di studio.

Questa formula consente allo "studente" la costruzione di un proprio programma di studio, e di assumersi in completa autonomia la piena responsabilità delle scelte.

Secondo: assenza di determinazione dei tempi entro cui completare la preparazione per il sostenimento dell'esame presso la commissione di AICS. In questo modo lo "studente" può scegliere quando presentarsi per sostenere l'esame in funzione del tempo a sua disposizione, dei costi sostenibili, della raggiunta sicurezza nella qualità della propria preparazione.

Terzo: ogni "studente", in completa autonomia, può scegliere fra i maestri e gli insegnanti della Wang Academy un tutor personale che l'accompagni e assista nella preparazione.

Questa formula dà spazio alla coltivazione e valorizzazione della relazione insegnante-allievo, che storicamente e tradizionalmente costituisce uno dei fondamenti nella trasmissione della disciplina marziale; in questo modo l'allievo dà fiducia all'insegnante, l'insegnante assume l'impegno di prendersi cura dell'allievo e, con la personalizzazione dell'insegnamento, cresce nella sua capacità didattica.

Le materie d'insegnamento spaziano da quelle strettamente tecniche a quelle più generali ma sempre ben connesse e funzionali alla comprensione profonda della pratica e alla realizzazione della sua qualità.

Nell'offerta di insegnamento, all'insegna del motto "Salute, Cultura, Difesa", è contemplato:

da un punto di vista salutistico, lo studio degli elementi fondamentali di medicina tradizionale cinese;

da un punto di vista culturale, lo studio dei principi fondamentali di filosofia e cultura cinese, cioè quelli del taoismo, del buddismo e del confucianesimo;

da un punto di vista tecnico lo studio dei fondamentali, della forma, del Tuishou, delle applicazioni e del combattimento (Sanshou), dello sviluppo dell'energia interna (Neigong).

Più precisamente, per quanto riguarda la tecnica lo studio verte sugli 8 principi di base tipici ed esclusivi del Taiji Stile dell'Acqua (Shiuxing Taiji):

1° Radice tronco rami – *gen zhong shao*

2° Punto linea superficie volume – *dian xian mian ti*

3° La gravità verso il centro della terra – *di xin yin li*

4° Le 13 forze in costante trasformazione (8 direzioni Bafang, 5 elementi Wuxing)

5° Quarantacinque gradi - *sishiwu du*

6° L'intenzione muove l'energia, il corpo segue il Qi – *Yi yi ling qi yi qi yun shen*

7° I movimenti sono quelli dell'acqua – *shuixing*: Scorrere, Onda, Mulinello.

8° L'esterno muove e il centro segue – *bianyuan lai zhongxin*

E, quanto al movimento, sulle seguenti caratteristiche:

- 45 gradi - *sishuwu du*

- incrocio – *shizi*

- rotondità – *yuan*

- utilizzo del visibile e dell'invisibile - *you/wu*

- utilizzo della forza indiretta

- espansione-concentrazione

- lavoro dell'anca.

Per quanto riguarda l'aspetto salutistico il programma prevede la possibilità di apprendere il Qigong per la salute attraverso lo studio dei quattordici meridiani e la pratica degli esercizi per la loro attivazione.

Per quanto riguarda la cultura, il programma prevede lezioni online di lingua cinese per il Taiji, di filosofia cinese e la lettura di libri attinenti il Taiji Quan.

Nel complesso, la formazione della Wang Academy attraverso le varie sessioni consente quindi l'esplorazione del Taiji Quan in modo olistico.

Per quella che è la mia esperienza, il mio vissuto nell'ambiente delle arti marziali, trovo che esse siano un mondo fantastico! Ricco e variegato, e tra le tante discipline e sport da combattimento che ho praticato e tuttora pratico, una delle mie favorite è proprio il Taiji Quan. Nel suo grande universo le pratiche che più mi attraggono sono i test, gli esercizi a coppie e il Tuishou con le sue mille ramificazioni, caratteristiche, i suoi diversi obiettivi e le sue diverse peculiarità. Tanto è variegato il pubblico che si affaccia al Taiji, tanto diverse sono le reazioni e le sensazioni che le persone hanno al solo sentirne parlare: dai maniaci che appena ti vedono devono darti una spintarella per testare la tua abilità (anche se sei al banco del bar a bere un caffè), ai tatto-fobici che scappano anche solo se c'è la lontana possibilità di sfiorarsi con un compagno di pratica.

Altrettanto si può dire dello scopo che viene attribuito alla "spinta con le mani".

Chi le attribuisce un valore marziale di combattimento e chi una goduria dei sensi, sentendo il corpo e le articolazioni che si aprono per far meglio scorrere la propria energia interna o sentire l'energia del compagno di pratica.

Per quanto mi riguarda adoro questa pratica e, secondo la situazione del momento o della persona che ho di fronte, mi adatto per cercare un'armonia di comportamento e d'intento.

La cosa per me molto importante è che la pratica sia sincera, che si tratti di ascolto o di utilizzo barbaro della forza, cerco sempre di essere coerente con lo studio del momento. Questo ad esempio significa che se vengo proiettato nel corso di una gara di Tuishou in movimento non andrò a lamentarmi perché l'avversario non è stato abbastanza morbido nella tecnica, e allo stesso tempo se siamo in una fase di TingJin non mi lascerò influenzare da quanto dichiarato né cercherò di oppormi con tutte le mie forze.

Stante ciò, ritengo quindi che ogni età, ogni momento e ogni fase del percorso di studio richieda un approccio differente. Ci sono momenti in cui il testosterone spinge e si sente la voglia di fare altrettanto, altri in cui si prova piacere a sentire il vuoto/pieno che il partner ci ha fatto trovare neutralizzando la nostra pressione o la nostra spinta.

Il Taiji ci insegna principalmente equilibrio, armonia, centratura. Quindi sono convinto che, senza mai arrivare all'eccesso, tutte le strade vadano affrontate, fermo restando ovviamente che qualcuno si voglia specializzare solo in un ambito specifico. In questo senso quindi, in riferimento alle gare sia di Tuishou che di forma, ritengo che siano un'esperienza da fare non come obiettivo finale, ma come passaggio fortemente consigliato per imparare a sentire se c'è capacità di mantenere presenza nei propri gesti, esercizi, movimenti o forme in situazioni di stress emotivo.

[segue >>](#)

Chiaramente se un praticante ha affrontato anni di Sanda, judo o lotta, sicuramente per lui è un passaggio che non ha molto interesse, perché sa già perfettamente cosa significhi ad esempio avere un partner non collaborativo. Viceversa, se non si ha mai avuto occasione di cimentarsi in uno scontro reale o sportivo che sia, spesso la competizione ci riporta con i piedi per terra. Nella nostra scuola, come in tante altre, ci sono momenti di studio dove l'obiettivo del Tuishou non è il contrasto ma, anzi, la ricerca di un successo e quindi di aiuto di un compagno; e altri dove si prova liberamente con tutti e si vede se si riesce a mettere in pratica quanto studiato per capire se funziona o non funziona. Per chi potrebbe pensare che con l'età diventi rischioso un approccio competitivo, ricordo che le gare di Tuishou a "piedi fissi" considerano "sbilanciamento valido" anche il semplice movimento di solo uno dei due piedi. Quindi non si parla di proiezioni o cadute che potrebbero risultare pericolose con l'avanzare dell'età. La stessa cosa avviene in Cina: ad esempio a Shanghai ogni primo sabato del mese tutti i maestri e allievi si trovano per "provare" e spingersi un po', ma nel pieno rispetto della condizione fisica del compagno e della sua salute (anche perché in Cina se causi un infortunio a un'altra persona sei costretto a risarcirla economicamente). Avendo avuto la fortuna di partecipare 3 o 4 volte a questi raduni ho trovato di tutto, dall' atleta di Shuaijiao venuto a mettere alla prova qualche nonnino, al signore ultra ottantenne che spesso mi ha messo più in difficoltà dei baldi giovani. Proprio perché il loro "lavoro interno" (leggasi: sensibilità, capacità di cambiamento, allineamenti, aperture, scorrimento...) era di livello più alto, e non si limitava soltanto alla prestanza fisica o alla mera tecnica. Ci tengo a ribadire che anche un atleta mediocre di lotta o judo ci può mettere in difficoltà se non abbiamo mai provato a fare sul serio. Quindi se ho velleità di avere un Taiji o un Tuishou marziale, lo devo allenare come tale. Altrimenti posso comunque praticarlo per la salute, per migliorare il gesto, per divertirmi.

Stessa cosa può valere per quanto riguarda le gare di forma. Non sarà certo un voto a giudicare la mia pratica, ma il momento in cui si accede al tappeto di gara si mettono alla prova emozioni e sensazioni, e soprattutto il rilassamento.

Personalmente mi capita spesso, soprattutto nelle forme di Taiji, che alla prima sequenza portata in una gara ci sia un lieve tremore nel movimento iniziale (QiShi) dovuto proprio alla tensione, che va via via sparendo nel corso della forma. E più faccio esperienza, più rapidamente svanisce.

Ricordo che, a un campionato europeo EWuF al Moscow Wushu Palace, terminata la categoria ero un po' contrariato dalla decisione arbitrale (sono arrivato secondo dietro al campione locale, che non aveva eseguito la sua prestazione migliore) e ho chiesto a un arbitro cosa avrei potuto fare per migliorare. Di risposta mi ha posto una domanda, che mi ha finalmente chiarito una volta per tutte il dilemma: "Vuoi migliorare nel Taiji o vuoi sapere come vincere la gara?".

segue >>

Come già detto, non è quindi la competizione che giudica il nostro livello di Taiji, anche perché nelle gare, per rendere il giudizio più obiettivo, sono stati dettati dei parametri standard. Spesso per raggiungere queste posizioni, se il corpo dell'atleta non è precisamente "sciolto" o elastico, si rischia di creare tensioni che disarmonizzano la pratica. Vero è che la ricerca della posizione corretta ci spinge a migliorare la flessibilità del corpo mantenendo più alto possibile anche il livello atletico e di mobilità articolare e, con essi in maniera direttamente proporzionale, quello della salute del nostro corpo. Pensate poi anche quanto è bello per il pubblico poter apprezzare l'esecuzione di una forma fatta bene. Tutti noi praticanti e studiosi di Taij Quan siamo stati nella nostra vita estasiati da quei movimenti lenti e armoniosi. E dobbiamo ringraziare il fatto che qualcuno abbia voluto mostrarci tali movimenti durante un'esibizione, una gara o un allenamento.

Da qualche tempo ci sono anche gare di Taiji e Wushu per persone diversamente abili; sono momenti toccanti, il loro esempio di volersi mettere alla prova ci deve spingere a lamentarci di meno e praticare di più, con mente e cuore aperti e, diciamolo, senza gli snobismi di chi pensa di essere superiore a ogni verifica di quello che sa fare perché solo il suo è "vero Taiji" o perché, vittima della timidezza o dell'insicurezza, si fa prendere dalla paura di mostrarsi.

Quindi se ci aiuta nella performance, ci permette di stare ancora più in salute, ci consente di socializzare e conoscere altre realtà e praticanti di scuole diverse..... perché no?



Alessandro Lenzini è insegnante di Taiji 6° Duan .
Laureato presso La Shanghai Sport University

L'album della pratica

Milano seminario di formazione

Domenica 15 febbraio lezione dei direttori tecnici Valeria Di Bitonto e Claudio Cicarilli, riservata agli insegnanti per l'aggiornamento didattico e di pratica per gli scritti alla formazione.



L'angolo POP

di Valeria Di Bitonto

Fearless La sfida dell'ascolto



Quando abbiamo scelto il tema di questo numero mi è tornato subito in mente il film *Fearless*, diretto da Ronny Yu e interpretato da Jet Li.

L'attore ha raccontato di aver cercato di mettere in questo film ciò che aveva compreso, dopo più di trent'anni di pratica, del significato profondo delle arti marziali.

Il protagonista è Huo Yuanjia, un maestro realmente esistito nella Cina di inizio Novecento. All'inizio della storia la sua vita è guidata soprattutto dall'orgoglio e la vendetta: combattimenti, sfide pubbliche, ricerca della vittoria. Una corsa che, a un certo punto, lo porterà a una perdita dolorosa e a una crisi profonda.

A quel punto il ritmo del film cambia: dalle arene e i duelli si passa alla vita semplice di un villaggio di contadini, al lavoro nei campi, ai gesti quotidiani, al silenzio della natura.

Qui si prendono cura di lui una ragazza non vedente e sua nonna e, lontano dal rumore della competizione, Huo comincia lentamente a ritrovare se stesso: la pazienza, l'umiltà, la presenza mentale.

Mi è rimasta impressa una scena in particolare che mi capita di citare durante le mie lezioni.

segue >>

Nei campi di riso a un certo punto i contadini si fermano e si alzano in piedi ad ascoltare: è la brezza che attraversa il campo. Un momento semplice e silenzioso, pieno di presenza.

All'inizio Huo non lo capisce. È ancora prigioniero della fretta e della tensione che hanno guidato la sua vita. Ma lentamente qualcosa cambia: impara a rallentare, osservare, ascoltare. A stare, senza voler dominare ciò che accade.

Nello studio del Taiji succede qualcosa di simile. All'inizio vogliamo “fare bene”: la forma giusta, la tecnica corretta, il movimento preciso. In qualche modo vogliamo anche “vincere”.

Poi, con il tempo, la pratica chiede altro: pazienza, ascolto. E la capacità di fermarsi abbastanza da sentire cosa sta succedendo.

Così anche il “mettersi in gioco” può diventare un'occasione di scoperta e trasformazione.

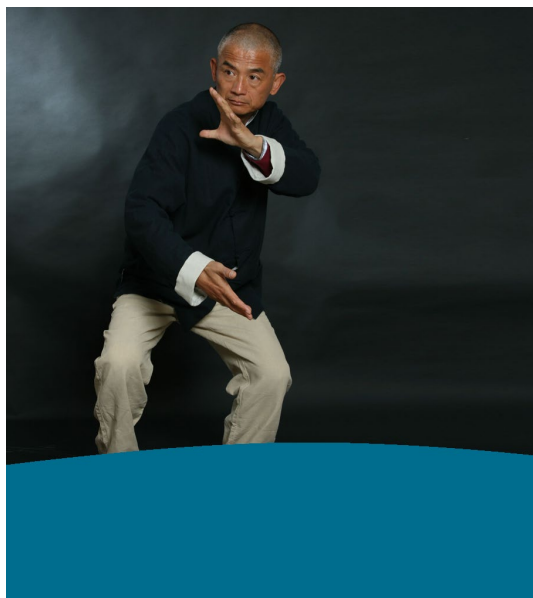
Nel film, lontano dalle arene, Huo impara a piantare il riso: ogni piantina viene appoggiata nel terreno con cura, lasciando lo spazio necessario perché possa crescere. È un gesto semplice, che richiede attenzione, gentilezza, pazienza.

Anche la pratica del Taiji cresce così, poco alla volta, con continuità, senza forzature. E il vero scopo non è vincere un combattimento o superare una prova, ma fermarsi un momento, come fanno i contadini nel campo, e imparare ad ascoltare il soffio del vento.



Appuntamenti

con la Wang Academy



Stage con il M.º WANG ZHIXIANG

– aperti a tutti –

da giovedì 23 a domenica 26 **aprile** 2026
ROMA

da venerdì 22 a domenica 24 **maggio** 2026
MILANO



Stage residenziale con M.º WANG ZHIXIANG

– aperto a tutti –

da giovedì 11 a domenica 14 **giugno** 2026
PARCO della MAREMMA - Grosseto

Info e prenotazioni:
Nadia +39 347 428 3831
nadiafp29@gmail.com

Corsi

della Wang Academy



Taijiquan e Qi Gong
Valeria Di Bitonto
Roma

Martedì e giovedì 10.00 e 11.00
CIMI
Lunedì e mercoledì 18.00 e 19.00
Scuola Oberdan
Martedì 09.00
Online Zoom
Giovedì 18.30
Online Zoom

taiji@sinaforum.com



Taijiquan e Qi Gong
Emanuele Oliva
Milano

Martedì 19.15
Giovedì 18.00 e 19.15
La Comune ASD
Mercoledì 19.00
Accad. Italiana Shatsu Do
Giovedì 14.30
CAM SanPaolino
Mercoledì 15.00 e 16.30
CAM La Spezia (MI)

ragemanueleoliva@fastwebnet.it



Taijiquan
Claudio Cicarilli
Ancona/Macerata

Martedì e giovedì 19.00
ASD Judo Club Maiolati Spontini
Lunedì e giovedì 10.00
ASD alfa Judo Civitanova Marche

claudiocicarilli@gmail.com
339 592 5012



Taijiquan e Qi Gong
Nadia Predella
Modena

Martedì 20.15
Arte Tango – Spazio Yoga
Medolla (MO)
Giovedì 19.30
Centro Olistico Porte dell'Anima
Disvetro Cavezzo (MO)
Domenica 10.00
Sede Società Operaia
Bondeno (FE)

nadiafp29@gmail.com
347 428 3831



Taijiquan
Michele Burini
Porto Recanati

Lunedì e giovedì 19.15
Centro Anni d'Argento
392 985 8888

[segue >>](#)

Corsi

della Wang Academy



Taijiquan
Enrico Ferro
Torino

Giovedì 19.00
Via G.Reni 96/140

[facebook.com/taichitorino](https://www.facebook.com/taichitorino)



Qi Gong
Stefania Casini
Roma

Martedì e domenica 09.00
online Zoom

stefania.casini@gmail.com



Taijiquan e Qi Gong
Giamprimo Bonato
Rovigo

Martedì e giovedì 20.30
Scuole Elementari Miani
348 26 53703



Taijiquan e Qi Gong
Maria Stefania Luisi
Granada (Spagna)

Huerta Tao
El Cultivo de la Vida
Tai Chi ~ Chi Kung

Martedì e giovedì 18.30
stefanialuisi@yahoo.it

Amici

della Wang Academy



CIMI

CENTRO ITALIANO
MEDICINA INTEGRATA



TING GONG
听宫
MAGAZINE

Direttore responsabile

Manlio Valli

Direttore editoriale

Emanuele Oliva

Comitato di redazione

Stefania Casini

Valeria Di Bitonto

Maria Stefania Luisi

Emanuele Oliva

Contributors

Stefano Bernacchi

Valeria Di Bitonto

Alessandro Lenzini

Walter Lorini

Emanuele Oliva

Coordinamento

Maria Stefania Luisi

Progetto grafico

Rachele Lo Piano



TING GONG MAGAZINE
rivista della Wang Academy

www.wangacademy.org

ANNO 5, n. 1 | MARZO 2026

Riproduzione riservata ©