

IL PICCOLO SAN SAO (Shao San Shou)

La forma conosciuta come “ Shao San Shou “ o “ piccolo San Sao “ (piccola dispersione delle mani), è una forma molto breve derivata dalla forma lunga dello stile Yang, nella quale una persona utilizza una serie di attacchi predeterminati contro un partner che risponde con movimenti di questa forma; deve essere considerato come un metodo di allenamento, non una forma di combattimento.

Il Piccolo San Sao trae le sue origini dalla versione modificata della forma lunga di Taijiquan della famiglia Yang così come venne insegnata da Yang Cheng Fu (nipote del fondatore Yang Lu Chan) e non dalla forma “ vecchia “ così come praticata da suo nonno, suo padre, zio e fratello maggiore .

Storicamente parlando, questa forma fu insegnata da Yang Sau Chung (1910 - 1985) ma se sia stata creata da lui o se gli fu trasmessa da suo padre Yang Cheng Fu non è chiaro.

La forma si basa sul primo cambiamento o revisione della sequenza di famiglia (è documentato che Yang Cheng Fu la cambiò tre volte) in quanto comprende le tecniche di “ arn “ a sinistra e a destra e “ i pesci in otto “ eliminate poi nelle due successive revisioni.

Praticando il Shao San Shou, lo studente impara a inserire simultaneamente nella sua pratica molti dei principi sui quali si basa la strategia di autodifesa del Taijiquan:

- ☉ Mantenere un corpo rilassato mentre la mente è sotto pressione.
- ☉ Generare la massima potenza col minimo sforzo.
- ☉ Una struttura del corpo più vantaggiosa in relazione ad una forza in arrivo.
- ☉ Strategia di spostamento ed entrata.
- ☉ Radicamento del corpo alla terra verso una forza in arrivo.
- ☉ Forza centrifuga generata dalla vita.
- ☉ Il rapporto esistente fra la forma lenta e le reali applicazioni di autodifesa.
- ☉ La posizione e la funzione di un certo numero dei maggiori punti di pressione e gli effetti che si ottengono colpendoli.
- ☉ L'uso della “ visione periferica “ per ridurre il tempo di reazione.

Gli attacchi e le tecniche di risposta, il lavoro dei piedi, l'allineamento del corpo e la distribuzione del peso, vengono imparati prima lentamente e a velocità controllata, per dare ad entrambi i partners il tempo di studiarli nei dettagli senza trovarsi sotto alcun tipo di pressione e creare confidenza in quegli studenti che non hanno nessuna precedente esperienza di tecniche a contatto. La forma è strutturata in modo che ogni singolo movimento possa essere ripetuto come un esercizio in se stesso per sviluppare precisione, coordinazione e radicamento. Deve essere studiato e sviluppato sia come metodo a solo che a due persone.

Quando la sequenza dei movimenti è stata appresa, si incrementa l'intensità degli attacchi, finché si portano utilizzando, per quanto possibile, più forza fisica; allo stadio

finale i colpi vengono portati a caso e fuori dalla sequenza. Ci sono molte ragioni che portano ad allenare il San Sao in questo modo.

La prima è che dopo un po' di tempo i danni accidentali sono virtualmente eliminati. Questo è molto importante per il principiante che non ha alcuna precedente esperienza nelle arti marziali il quale, se ferito, può perdere ogni confidenza, allontanarsi dall'allenamento per settimane o mesi o addirittura smettere la pratica.

La seconda è che il praticante impara a controllare allo stesso tempo gli effetti dei movimenti di attacco e difesa, poiché è l'attaccante che può essere seriamente ferito dal movimento di risposta; questo perché non vi è qui nessun concetto di blocco e contrattacco. Tutti i cosiddetti " blocchi " sono in realtà dei colpi; in altre parole la difesa diventa un attacco; questi tipi di colpi sono molto potenti, perché sono portati con l'intero corpo, non semplicemente con una locale azione muscolare del braccio, come può essere nel Karate o nel Kung fu.

Attraverso l'allenamento del " Shao San Shou " si impara ad usare il proprio corpo in modo che l'intero peso sia coordinato con una azione di rotazione attorno ad un perno, che produce una enorme forza centrifuga generata dalla vita.

La rotazione del tallone quindi è una componente chiave del piccolo San Sao; deve essere praticata in modo corretto finché radicamento, rilassamento e connessione con i movimenti siano stati raggiunti completamente.

Combinare il peso del corpo più la forza centrifuga con concentrazione di potenza nei colpi utilizzando una area di contatto molto piccola può essere paragonato ad un colpo con un martello.

Questi colpi sono generati da una distanza molto ridotta utilizzando " energia esplosiva vibrazionale " (Fa Jing) senza essere telegrafati e senza un avvertimento " a priori " entrando nella " Visione dell'aquila " (percezione periferica ad ampio angolo); gli studenti imparano quindi a reagire ad un riflesso subconscio, senza dover pensare a cosa è meglio fare in ogni situazione.

Allenandosi in questo modo, si sperimentano situazioni che non sono considerate in ambito sportivo, ma diventano critiche in uno scenario " reale ".

I concetti esaminati nella pratica del Piccolo San Sao sono i seguenti :

TEMPO: gli attacchi reali accadono in pochi secondi. Questo significa che devi essere abile a tentare di difendere te stesso la prima volta; se la persona è armata, sicuramente non avrai una seconda possibilità.

REAZIONI: le situazioni serie sono totalmente imprevedibili ed estremamente veloci; tentare di usare una risposta razionale (se lui attacca così allora io uso questa o quella tecnica) è un suicidio.

SPAZIO: gli attacchi reali non permettono alla persona predestinata il lusso di una zona predisposta o ben illuminata nella quale muoversi. Gli attaccanti trarranno vantaggio dall'ambiente: quando una persona sta scendendo dall'auto, una strada male illuminata o un vicolo, un bar affollato o una cabina telefonica.

ABITI: nelle situazioni sportive gli atleti vestono una divisa, mentre i vestiti ordinari impediscono la mobilità. Una persona non allenata può automaticamente dare importanza al suo orologio o al suo telefono cellulare, invece di tentare di difendere se stessa.

ETA' e CONDIZIONE FISICA: il bersaglio degli attaccanti di strada è solitamente una persona che considerano essere un bersaglio facile; un vecchio o una donna o quelli che sembrano deboli o timidi.

PSICOLOGIA: la prima linea di attacco probabilmente sarà psicologica, cosa che potrebbe “ gelare “ mentalmente la vittima prima che ci sia qualche contatto fisico e assalto verbale; gridare, insultare ed imprecare è una strategia primaria. Se la vittima può essere “ congelata “ o sufficientemente intimidita, spesso il combattimento è finito.

Dovrebbe essere chiaro, a questo punto, che l'elemento più importante nell'allenamento del Sao San Shou e nelle tecniche di difesa del Taijiquan, è l'allenamento della mente.

Ne consegue che il tempo e la continua supervisione da parte di un istruttore qualificato per “ cambiare la mente “ è un'altra ragione per un lento, metodico approccio all'allenamento di questi metodi.

Forse l'aspetto più vantaggioso della forma del “ Shao San Shou “ e che tutti gli studenti possono praticarla, non importa quale sia l'età, il sesso, il peso, la capacità o l'esperienza.

E' uno dei più efficaci metodi di introdurre gli studenti alle applicazioni pratiche del Taijiquan e questo li porta ad accelerare la velocità con la quale imparano nuovo materiale ed in particolare la qualità dell'esecuzione della forma lenta.

“ Considero questo esercizio uno dei metodi di allenamento più importanti in quanto insegna i tempi, l'equilibrio e la coordinazione, dove colpire, come colpire, la direzione degli attacchi di Dim Mak e la potenza da usare. Tuttavia è necessario sottolineare che, sebbene ciascuna tecnica possa essere utilizzata come metodo di difesa personale, è necessario trattare il Piccolo San Sao come metodo di allenamento, senza mai togliere o aggiungere nulla ad esso “

Erle Montaigue