

Prologo

Nella primavera del 2005 Erle mi invitò per la prima volta ad allenarmi con lui nella sua casa a Llangadog, Galles.

La famiglia si era trasferita dall'Australia dalla fine del 2003 e viveva in Galles da poco più di un anno.

Tuttavia, nella primavera del 2005, Erle aveva deciso di tornare in Australia per motivi personali - ragioni che Erle all'epoca mi spiegò chiaramente ma che non hanno alcuna importanza qui (in seguito avrebbe cambiato idea e poi avrebbe ripensato di partire nel 2007 per ritornare in Australia).

Dopo aver sentito questa notizia ero rattristato e deluso. Mi allenavo ormai da quasi 8 anni e l'arrivo di Erle nel Regno Unito aveva portato allo stesso livello il gruppo di persone che, come me, non potevano permettersi di volare in Australia per allenarsi. Non avevo mai perso una sessione di allenamento con Erle (e avrei perso solo due sessioni in 12 anni)!

Erle aveva percepito la mia delusione e nella sua inimitabile maniera - qualcosa che, a chi lo conosceva personalmente, era familiare - disse, e cito:

"Sono molto soddisfatto dei tuoi progressi! ... cercherò di elaborare qualcos'altro per correggere la tua forma. "

Pochi giorni dopo, mi avrebbe contattato di nuovo per chiedere se mi sarebbe piaciuto venire ad allenarmi con lui a casa!

Non ci potevo credere! Un'offerta così straordinaria - ma quello era Erle!

Accettai immediatamente e gli chiesi se gli fosse dispiaciuto se avessi portato con me Elliot Morris, dato che Elliot e io ci allenavamo insieme da un certo numero di anni, e ci dedicavamo in tutto e per tutto! Erle non ebbe problemi ad approvare.

Quindi, ci dirigemmo a Llangadog nel giorno stabilito senza avere idea di cosa ci aspettasse.

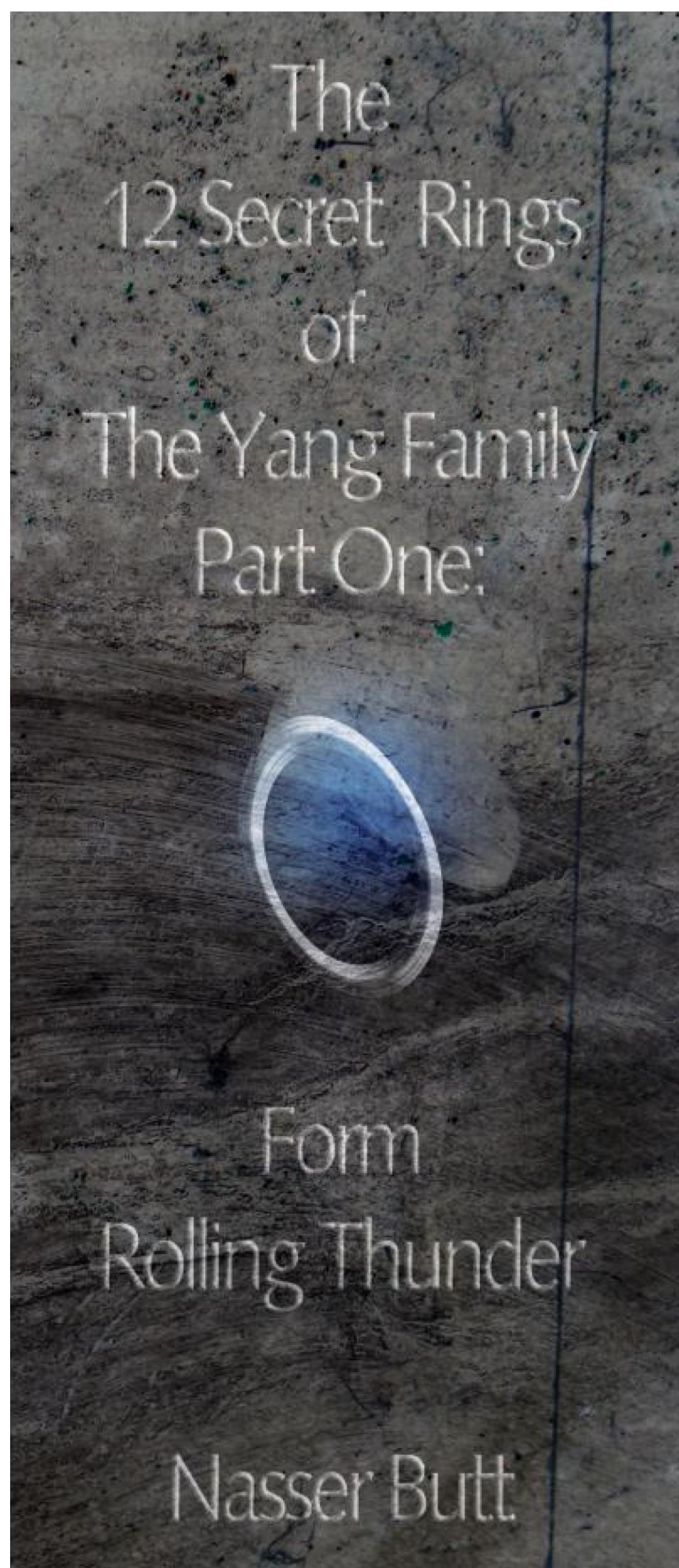
Al nostro arrivo, Erle ci fece mangiare e bere entrambi, poi prese un blocco con un po' di fogli e disse "Vediamo, cosa sapete fare?" Ci condusse nel retro della casa verso l'edificio nel cortile e ci portò in una stanza.

Non ho idea per quanto tempo fossimo stati là noi tre, comunque, durante quel tempo Elliot ed io eseguiamo tutta la forma di Yang Lu-ch 'an mentre Erle era seduto lì a guardare e di tanto in tanto scarabocchiava sulla lavagna. Ci stava distruggendo i nervi, a dir poco, stando così tanto sotto il suo controllo!

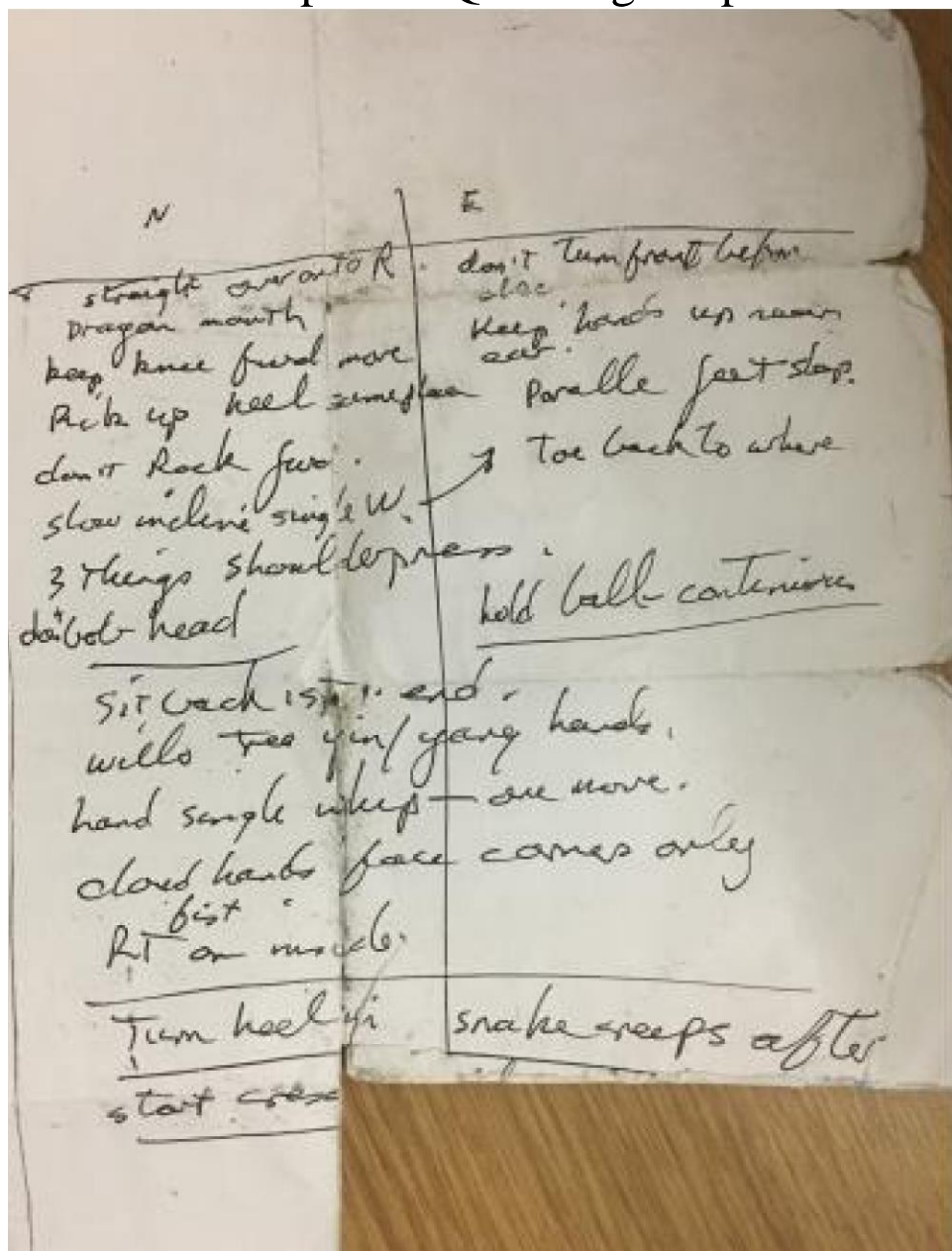
Una volta terminata la forma, Erle iniziò le correzioni che aveva annotato sulla carta nei minimi dettagli, era molto contento di ciò che aveva visto e tuttavia continuò a dire: "Mi aspetto ancora livelli più alti da voi due! "

Dopo che Erle ebbe finito di correggere la forma, passammo al piccolo San-sau. Prima nella forma a solo e poi a due. Ancora una volta Erle ci mise alla prova nell'esercizio a coppia controllando la nostra potenza, stabilità e movimento - correggendo anche gli errori più piccoli.

Dopo il piccolo San-sau, Erle chiese di vedere il Pauchui - di nuovo, prima a solo e a seguire a due persone. Altre correzioni più dettagliate. Finalmente, passammo al Mani che spingono (Push Hands).



Elliot e io, entrambi, iniziammo con il 'push hands' ad un punto - statico, poi muovendoci e poi aggiungendo dei cambi prima di passare al 'push hands' a due punti, mentre Erle rimase lì a guardare intensamente e correggerci durante la pratica. Rimase molto impressionato da un paio di cambi che avevamo fatto, mentre le mani si univano a quelle sue – ci chiese dove li avessimo imparati? Quando gli rispondemmo che lo avevamo capito da noi stessi guardandolo, lui semplicemente sorrise.



Poi fece un passo avanti, con il braccio alzato - mentre eseguivamo il training di 'mani che si uniscono' ci disse:

"Voi due siete pronti per gli Anelli o le Case della famiglia Yang! Vi mostrerò la parata detta "appoggiarsi al recinto e parlare con il vicino" mentre "si devia 1000 libbre con solo 4 once!"

Guardai Elliot e lui mi guardò - entrambi senza idea, non avendo mai sentito parlare di queste Case o Anelli!

Erle unì le mani alle nostre, ognuno separatamente e iniziò a spiegare ...

Sopra: una parte degli appunti scritti a mano di Erle e le correzioni del nostro primo allenamento privato a casa sua nel 2005. N sta per Nasser ed E per Elliot.

Sia Elliot che io stesso adoriamo queste correzioni - entrambi abbiamo copia - una rarità.

Introduzione

Erle introdusse formalmente i **Dodici Anelli Segreti o Case di Yang** nella sua successiva lezione mensile nella primavera del 2005 a Swansea, nel Galles.

Fu molto esplicito fin dall'inizio sulla natura di questi:

"Queste Case segrete sono state insegnate solo al club interno di studenti o alla scuola interna! Ho lentamente introdotto alcuni principi delle prime tre di queste Case, lentamente nei miei vari insegnamenti, senza effettivamente dichiarare che queste erano le Case segrete!"

(MTG281 - Le Case/Anelli Segreti della Famiglia Yang: Volume Uno: Casa n. 3)

La prima Casa formale che si doveva insegnare era la **Casa n. 3 – Metodo di "Unire le mani" (Joining Hands)**. Ecco come Erle spiegò la Casa n. 3:

"Le case segrete di Yang sono ciò che rende grande il Taijiquan, questo è ciò che distingue il falso Tai Chi da quello vero. Ciò che trasforma lo stupido 'tu mi spingi, io ti spingo' in un vero sistema di autodifesa da combattimento. Queste 12 Case o Anelli, come venivano spesso chiamati, erano ciò che i Maestri insegnavano solo ai loro [studenti] più preziosi e/o membri della famiglia e si diedero addirittura da fare per fornirci le informazioni sbagliate ed impedirci di ottenere i "gioielli di famiglia", come mi disse una volta Yang Sau-chung. Perché ci viene detto che Tai Chi Ch'uan significa "Supremo combattimento finale" quando ci viene insegnato solo quella cosa stupida di mani che spingono? Perché fare questo? Non ti spingi a vicenda nel combattimento reale. Questo modo di spingere le mani era anche una falsa pista per tenerci fuori dalle tracce del vero "Unire le mani", che è il modo in cui ci viene insegnato come combattere nel Tai Chi. "Unire le mani" è un'esperienza che apre gli occhi e che probabilmente risponderà a molte delle tue domande e paure su come imparare a usare il Tai Chi nel combattimento"

(Moontagu DVD Catalogue 2010: MTG281 – Le Case/Anelli Segreti della Famiglia Yang: Volume Uno: Casa n. 3)

Pertanto, le Case erano importanti!

Erle continua:

"Le persone spesso si chiedono come saranno mai in grado di usare il Tai Chi per l'autodifesa usando ciò che il loro maestro gli ha insegnato. Altri sistemi arrivano persino a proporre i loro stili con tecniche attinte dagli stili duri come il pugilato occidentale o persino il kick boxing ecc. Il motivo è che costoro non sono mai riusciti a studiare sufficientemente a lungo per comprendere le "case" segrete del Tai Chi che conducono lo studente verso le aree del vero combattimento o della guarigione, aree che possiamo chiamare avanzate. Questi 12 "Anelli" furono insegnati solo al gruppo interno o ai membri della famiglia Yang. Ed è interessante che quelli che non li hanno mai imparati oppure che li hanno abbandonati o dimenticati siano morti molto male!"

Il primo 'Anello' implica l'apprendimento della Forma ai suoi livelli più alti, dei quali ho fatto cenno nei miei insegnamenti e nei miei DVD. Tuttavia, anch'io ho tenuto per me alcune aree come la Forma del 'Tuono Rotolante'! Questa forma è insegnata agli studenti della 2a Casa. Nella 3a Casa/Anello apprendiamo il VERO Push Hands e non la versione che fu divulgata per tenere gli estranei semplicemente lontani dalla vera strada! Qui impariamo come combattere aderendo a tutti i Classici delle arti interne e non dover fare affidamento sulla nostra forza fisica per vincere. Perché quando vedi le persone fare Push Hands, sembrano fare un combattimento di wrestling? Perché stanno tenendo ancora posizioni larghe e basse erroneamente insegnate dalla famiglia Yang, proprio per tenere fuori gli estranei!"

Nel VERO Push Hand, c'è un movimento molto piccolo del corpo, proprio come nel combattimento, ci atteniamo al principio di 4 onces che spostano 4.000 libbre. E non puoi farlo usando i 'soliti' metodi di Push Hands.

Gradualmente inserirò tutti i 12 Anelli Segreti su DVD in modo che tutti possano ottenere i grandi benefici dell'allenamento nella casa segreta degli Yang "

Fonte: taijiworld.com/Articles/Yang Family Secret Rings (or Houses), 2005 circa.

Mentre Erle iniziava a pubblicare ulteriori informazioni sulle "Case" dal 2005 in poi - i suoi detrattori, come al solito, iniziarono immediatamente a gridare al gioco sporco - che non esistevano cose come le Case segrete e che Erle le aveva inventate!

Queste stesse accuse furono lanciate contro Erle alla fine degli anni Settanta e all'inizio degli anni Ottanta quando iniziò a parlare della Forma Vecchio Stile Yang - una forma di famiglia che non era insegnata pubblicamente come fu per la forma modificata di Yang Cheng-fu. I "maestri" cinesi che vivevano in Occidente e che ingrassavano sulle loro affermazioni di lignaggio infondate, e i loro protetti occidentali protestarono all'unisono - "Bugiardo!" - I forum su Internet finirono in una totale confusione dove ogni artista marziale da poltrona voleva dire la sua. Ci vollero due pubblicazioni importanti alla fine degli anni Ottanta e Novanta in particolare, *Pilastri del T'ai-chi: Le Trasmissioni Segrete della Famiglia Yang* di Douglas Wiles e *Libro di Testo Originale del Tai Chi Chuan di Chen Pan-ling* di Y. W. Chang & Ann Carruthers per dimostrare il contrario - **Erle aveva sempre avuto ragione!** Ho già scritto in dettaglio riguardo al Vecchio Stile Yang e non desidero ripetere le lunghe prove qui, basti dire che rimando il lettore al mio saggio - **Di chi è questa linea, comunque? Parte Uno** - apparso in *Combat and Healing, Volume 67, gennaio 2014.*

Erle ha continuato con il suo lavoro. Ricordo di aver avuto molte conversazioni con lui su questo argomento, compilando le pagine del mio taccuino con le sue risposte poiché erano pertinenti al nostro allenamento. **Ciò che è interessante è il fatto che nessuno avesse mai chiesto ad Erle se esistessero "forme segrete" o metodi di allenamento. Era Erle, che aveva sempre condiviso le sue conoscenze liberamente, e le offriva ai suoi studenti senza alcuna insistenza!**

È importante che comprendiamo ciò, perché siamo qui agli inizi del 2017, esattamente sei anni dopo la scomparsa di Erle, e queste brutte accuse stanno rialzando di testa. Ciò che è interessante è che questa volta i principali protagonisti che stanno lanciando queste accuse all'eredità di un morto sono esattamente quelli che dovrebbero essere i 'custodi' della sua eredità!

Cominciarono a comparire articoli che accusavano Erle di aver inventato queste 'Case Segrete' per l'intrattenimento di quegli studenti che **"amavano i segreti"**! Che a Erle non fossero mai state insegnate formalmente da nessuno dei suoi insegnanti e che fosse riuscito a metterne insieme solo quattro in quasi quarant'anni di addestramento, nonostante Erle avesse già esposto sei al pubblico dominio e avesse chiaramente documentato chi gli aveva insegnato e quando! Ridicole affermazioni che fossero proprio i "migliori metodi di pratica" di Erle e che volesse "piazzarli" per vendere DVD e ottenere più studenti in classe! Che fosse "superstizioso" e che amasse le storie cinesi e quindi inventò il nome - Le 12 Case Segrete degli Yang!

Un estraneo che stesse cercando di studiare il Taijiquan e che durante la sua ricerca si fosse imbattuto in queste parole, avrebbe ragione di presumere che Erle Montaigne fosse un bugiardo e un impostore!

Gli studenti e gli amici di Erle provenivano da molti background. Erano dottori, chirurghi, poliziotti, criminologi forensi, scienziati e artisti marziali di altissimo livello - gente intelligente ed esperta che aveva la capacità di odorare cazzate a un miglio - però dovremmo credere che li abbia ingannati tutti!

Quindi, cosa era cambiato? Quali sono stati i motivi alla base di questi attacchi da "alcuni istruttori" per non parlare del lavoro e dell'eredità di Erle stesso?

Con la scomparsa di un capo prolifico di qualsiasi sistema puoi essere certo che le gelosie, gli ego e le affermazioni fraudolente entrino sempre in gioco. Questo è accaduto nel Wing Chung con la morte di Ip Man, nel JKD con la morte di Bruce Lee e nel Taiji con la morte di Yang Shou-hou. Il sistema di Erle non era diverso!

All'improvviso, i sostenitori coinvolti affermano di aver "studiato Dim-mak per 24 anni" e di aver iniziato l'allenamento dall'età di quattro anni. Che avevano ricevuto la maestria (e avevano raggiunto questo livello in meno tempo di Erle) o che erano stati "nominati discepoli", quando in realtà la loro formazione iniziava solo quando erano a metà dell'adolescenza ed era ben lungi dall'essere completa meno di dieci anni dopo, quando morì Erle! Altri che conoscevano a malapena Erle sostenevano di essersi allenati con lui per anni, quando in realtà erano studenti degli studenti senior di Erle! Piuttosto che ammettere semplicemente questa mancanza di esperienza, conoscenza e formazione incompleta, la loro incredula e narcisistica natura ha preteso di trasformare Erle e i suoi studenti che meglio lo conoscevano in bugiardi! Gli studenti che avevano fatto migliaia di miglia e investito molto tempo e sforzi nell'addestramento con Erle, per non parlare degli oneri finanziari, furono sminuiti perché non erano con lui tutto il tempo - come se questo facesse la differenza? **Erle fu con Chang solo per alcuni anni e non viveva con lui o lo vedeva ogni giorno ... eppure riuscì a imparare e scoprire da lui più che da chiunque altro!**

Ciò che ha reso queste affermazioni ancora più incredibili fu il fatto che molti dei più stretti amici di Erle e degli studenti personali senior sono ancora vivi e stanno bene, e sanno esattamente chi si è formato con chi, come e quando, e possono facilmente confutare queste affermazioni assurde.

Quando Yang Shou-hou morì e Yang Cheng-fu divenne il capo della famiglia Yang, nel suo libro - *Taijiquan Tiyong Quanshu (L'Essenza e le Applicazioni del Taijiquan)* - pubblicato nel 1934, si affermava che Yang Cheng-fu era riluttante ad allenarsi da bambino e che ci volle suo nonno, il leggendario fondatore dello stile Yang, lo stesso Yang Lu-ch'an a persuaderlo altrimenti!

Yang affermò:

"Da quel momento in poi, lavorai con incessante sforzo per venti estati calde. Ora mio nonno, mio zio e mio padre, tutti mi tramandarono quando furono in vita."

Yang Lu-ch'an morì nel 1872, undici anni prima della nascita di Yang Cheng-fu nel 1883! La conversazione non avvenne MAI!

È accettato dalla maggior parte degli storici che Cheng-fu iniziò la sua formazione tardi - molto probabilmente anche nella sua adolescenza - alla fine del 1890 o agli inizi del 1900. Nel 1914 lavorava già all'Istituto di Ricerca sulla Cultura Fisica di Pechino, quindi non poteva essersi allenato "nelle venti estati calde"!

Yang Shou-hou morì nel 1930, quindi nel 1934 i suoi studenti erano ancora in giro per confutare la rivendicazione di Yang Chen-fu e loro lo fecero!

Secondo Harvey Kurland, che traccia il suo lignaggio a Yang Shao-hou attraverso il suo discepolo Hsiung Yang-ho:

*"Gli studenti senior di Yang Shao-hou che non divennero discepoli di Cheng-fu furono messi fuori dal lignaggio della famiglia Yang dopo la morte di Shao-hou. Hsiung era uno di quelli che non si era affiliato con Yang Cheng-fu ... alcuni storici e scrittori sostengono che Yang Cheng-fu non avesse l'abilità marziale di alcuni degli studenti di suo padre e del fratello maggiore ... **La storia "ufficiale" è stata rivista liberamente a seconda di chi raccontava le storie.**"*

Eccoci qui, quasi cento anni dopo e sembrerebbe che non sia cambiato molto!

Erle Montaigne non era un bugiardo e non attribuiva fraudolentemente il proprio lavoro ad altri - certo come gli altri

prima di lui, egli aggiustava le cose qua e là secondo la sua stessa esperienza! Lavorò sodo per ottenere informazioni che altrimenti sarebbero andate perse o incomprese o rinchiuso dietro qualche porta chiusa! Una volta ottenuta questa informazione, la condivideva volentieri con il pubblico in modo che potesse svilupparsi come i fondatori originali del sistema avevano previsto e, come tutti i buoni insegnanti, non mise mai "tutte le sue uova in un unico cestino". Egli depositò le sue conoscenze in tutti i suoi studenti - alcuni dei quali si erano allenati con lui per molto più tempo dei suoi stessi figli - in base alla loro capacità di comprensione ed esperienza. Erano le sue unità di "archivio dati"!

Se Erle avesse inventato qualcosa o se avesse rivisto un metodo precedente, allora non avrebbe avuto problemi ad ammettere il suo proprio lavoro:

" Lui [Chang] usava una serie di 8 e ne ho aggiunto uno io stesso - 8 metodi di allenamento che erano anche i suoi attacchi preventivi ... "

Source: MTG222 – Metodi di Attacco Preventivi di Chang Yiu Chun's

Quindi, presento qui le 'Case' o 'Anelli' della famiglia Yang, come Erle li insegnava - quelli che aveva già collocato nel pubblico dominio ufficialmente e quelli che avevamo discusso privatamente e formano i miei appunti, e che egli ancora doveva rilasciare formalmente.

Presenterò questi in sei parti. Ogni parte coprirà due 'Anelli' con note esplicative e riferimenti a fonti interne ed esterne, ove possibile, alla fine.

Per Erle ... !

Gli Anelli (Case) della Famiglia Yang

Secondo Erle stesso gli 'Anelli' della famiglia Yang gli furono insegnati da **Chang Yiu-chun (e discusse di questi anche con Yang Sau-chung - il figlio di Yang Cheng-fu nel 1981)** il suo maestro che fu **uno degli studenti del cerchio ristretto di Yang Shou-hou ed anche un suo parente:**

"In questa serie di articoli, approfondisco la vecchia pila di appunti scritti a mano presi durante il mio addestramento con Chang. Principalmente per preservare tali tesori, ma anche per procurarmi informazioni preziose sul Tai Chi."

Questa prima conversazione ebbe luogo nei cantieri navali di Sydney in una piccola alcova che si affacciava sul deposito della Marina australiana una mattina presto, nel 1978.

"In che cosa consisteva la tua formazione iniziale?"

"Essendo già uno studente della cerchia ristretta, fui iniziato alle case. "

"Le case? Cosa sono?"

*"Egli insegnava sempre agli studenti della cerchia ristretta, quindi insegnava sempre le case interne. Queste erano la trasmissione diretta proveniente da suo nonno il quale insegnava i livelli più alti dello stile. **I movimenti ... aderiscono strettamente agli scritti dei Classici antichi.** "*

"Usi molto il dorso dei tuoi avambracci in questo sistema che non è caratteristico degli altri sistemi Yang o di qualsiasi altro sistema di Tai Chi che io conosca, perché ciò?"

*"È una delle Case degli Yang in cui apprendiamo il Tuono. Quando usi il dorso delle tue braccia, ciò renderà tutto il corpo allineato ed equilibrato e darà anche una grande potenza in attacco, è come qualcosa che si arrotola ancora ed ancora fino alla fine del combattimento. Quando le braccia si girano rovesciandosi, rendono il corpo come l'Universo che cambia e si muove continuamente in avanti. **Questa era la seconda Casa.** "*

"Il tuo modo di praticare Mani che Spingono (Push Hands) è lo stesso del ' Tuono Rotolante' (Rolling Thunder), giusto? L'ho capito solo ora. In quale 'casa' impari questo modo di Unire le Mani (Joining Hands)?"

"Questa è la casa numero tre. "

Source: Taijiworld - Conversazioni con Chang Yiu-chun

Dovrebbe già essere abbondantemente chiaro al lettore quanto alla fonte della conoscenza di Erle che i nomi e l'ordine degli 'Anelli' fossero già stabiliti (quindi, se questo era uno stratagemma, allora Erle lo aveva programmato già nel 1978 secondo i suoi propri scritti - o almeno lo posizionava così lontano nel tempo)!

Una cosa che devo aggiungere qui è il fatto che Erle si era spesso chiesto perché fossero stati messi in tale ordine. Nelle nostre conversazioni, infatti diceva spesso che sentiva che alcuni degli ultimi 'Anelli' avevano più senso di insegnarli prima, eppure, nonostante ciò, si attenne all'ordine in cui gli erano stati insegnati! Di nuovo, la domanda salta alla mente: se Erle fosse stato davvero il creatore di questi, allora perché non li ha insegnati nell'ordine in cui ha scelto?

Quindi, ciò che possiamo dedurre sugli 'Anelli' finora è:

1. *Essi erano trasmissioni date agli studenti della cerchia ristretta e alla sola famiglia.*
2. *Essi aderivano rigorosamente ai Classici.*
3. *L'argomento in sé non era il 'segreto' - almeno non nella maggior parte dei casi, i segreti erano davvero nel modo di applicare e comprendere i Classici nella propria formazione, al fine di raggiungere i più alti livelli dello stile!*
4. *Al fine di raggiungerli, uno doveva conoscere e capire i Classici.*

I Classici, tuttavia, secondo Erle, erano difficili da capire per il principiante:

"È tutto lì nei 'Classici' del Taijiquan e Bagwazhang. Tuttavia, la maggior parte degli insegnanti prende troppo alla lettera i proverbi dei classici e cercano di eseguire ciò che dicono quei classici prima di essere saliti ad un livello abbastanza elevato. Non potete comprendere ciò che i grandi vecchi maestri dicevano quando non siete al loro livello per iniziare a seguirli. I vecchi maestri non scrissero i classici quando stavano appena cominciando! Li scrissero una volta che avevano compreso appieno il significato di 'interno' e di 'piccola struttura'. Li scrissero quando erano molto avanzati. A che serve scrivere una guida per i principianti? Il principiante può imparare i movimenti di base da chiunque li conosca abbastanza bene. Ma una volta appresi, è molto importante avere un insegnante che sia in grado di impartire la conoscenza interna e anche di portare lo studente alle forme più avanzate. E solo allora gli studenti capiranno il vero significato di ciò che i classici stanno cercando di insegnarci. "

Source: Violenza Riflessa – La Via del Gong-fu Interno, Il Sistema Erle Montaigne (2000)

E inoltre:

"I classici ci danno spiegazioni su come utilizzare ogni aspetto del T'ai chi dalla forma attraverso 'Mani che Spingono' e il combattimento da strada. Se siamo in grado di capirli e usarli come back-up del nostro apprendimento, allora diventano il più grande strumento di apprendimento a disposizione di qualsiasi studente di T'ai chi ...

Chang stava facendo esattamente quello che i classici dicevano di fare, ma ad un vero livello interno che è l'unico livello in cui dicono di fare i classici. Se, ad esempio, i classici dicono che devi 'alzare la schiena' e in effetti alzi la schiena fisicamente, allora non conosci questo classico. Se dice che dobbiamo 'arrotondare le spalle', e arrotondiamo le spalle molto, fisicamente, allora non sappiamo ciò che questo significa. Se ci dice di 'rendere concavo il petto' e noi facciamo grandemente concavo il petto solo fisicamente, allora non sappiamo ciò che questo significa. Una delle espressioni di Chang era che dovevamo essere come una scimmia. "No, come la grande scimmia", direbbe, intendendo un gorilla. A quel tempo, non avevo idea di cosa volesse dire se non andare in giro come una scimmia! "No, dentro", direbbe. La scienza moderna ora ci dice che questo è ciò che si intende per la schiena a "C" e 'accedere' al cervello rettile."

Come Usare il Taiji e il Bagwa Per il Combattimento ©1983 Erle Montaigne Capitolo 4 - La Pagina dei Classici

Definendo **L'Anello** o **Casa**:

Un anello è sinonimo di un cerchio ed il cerchio è un simbolo universale con un vasto significato filosofico.

È una linea ininterrotta che non ha inizio nessun fine e nessuna direzione - che rappresenta la totalità, la completezza, il Sé, l'eternità, l'eternità, il sacro, la perfezione, tutto il movimento ciclico - Yin Yang. Il cerchio si espande e si evolve dal suo centro. Tutti i punti sulla linea circolare si incontrano al centro del cerchio, che è quindi il loro inizio e la loro fine.

Il cerchio è anche il simbolo di protezione. È la forma che continua intorno al suo bordo per proteggere l'interno - come una casa. In termini astrologici, una casa è definita come una dodicesima divisione della sfera celeste, che si basa sulle posizioni dell'ascendente nel cielo in un dato tempo e luogo!

Secondo i Classici del Taiji:

"In piedi come una bilancia, muoviti come una ruota ... la tua vita è il fulcro del tuo corpo, quando la tua vita si muove, l'energia innata gira come una ruota, raggiungendo ovunque il tuo corpo e non rimanendo bloccata in nessuna parte".

Il mondo delle arti marziali è ricco di concetti di anelli, cerchi e case. È un tema che si estende in lungo e in largo in queste arti. Il Bagwazhang è forse una delle arti più famose associate al cerchio e non dimentichiamo di menzionare uno dei più grandi libri mai scritti sulla Via della spada e della strategia - Il libro dei cinque anelli di Miyamoto Musashi!

Quindi, non dovrebbe sorprendere che gli Yang si riferissero alle loro trasmissioni più cruciali nella comprensione e perfezionamento della loro arte come 'Anelli' o 'Case'. In effetti, non si può pensare a un modo migliore per descrivere l'essenza stessa del movimento nel Taijiquan.

La Forma – Il Primo Anello (Casa) degli Yang

" Comune nel cerchio è il principio e la fine "

Eraclito

"Il primo 'Anello' comporta la forma ai livelli più alti. "

Tutto nel Taijiquan inizia e finisce con la Forma! Tutti gli 'Anelli' - come fiumi - si dirigono verso l'oceano che è la Forma. Tuttavia, quando parliamo della Forma come di un 'Anello', stiamo parlando della Forma Vecchio Stile Yang al suo massimo livello e non della moderna versione della forma standardizzata di Yang Cheng-fu!

Naturalmente, al tempo di Yang Lu-ch'an, non era chiamato il *Vecchio Stile Yang*, in realtà non era nemmeno chiamato Taijiquan - era più comunemente conosciuto come "*Mien Quan*" (Boxe di Cotone) o "*Hua Quan*" (Boxe che Neutralizza) - l'insegnante di Erle, Chang Yiu-chun si riferiva all'arte come "*Hao Ch'uan*" (Boxe Sciolta).

Al livello più alto della Forma, il praticante diventa l'incarnazione dei Classici o come disse una volta a Erle:

"Tu stai facendo Taiji, io no ... Io sono Taiji."

(Fonte: Chang Yiu-chun, L'ultima intervista, di Erle Montaigue)

Che gli Yang abbiano tenuto la loro forma di famiglia nascosta al grande pubblico non è più un fatto contestato - è un dato di fatto - e ora abbiamo molti libri, articoli e riferimenti storici a conferma di questo e metodi di formazione che sono stati dati solo agli studenti che erano membri stretti della famiglia.

Secondo lo storico e praticante Xu Yu-Sheng nel suo libro Taijiquan Shi (Taiji Boxing Power Enhancement [Containment]), scritto nel 1927 e recentemente tradotto e annotato da Bradford Tyrey:

"... aveva imparato le pratiche originali e le sequenze in rapido movimento della famiglia Yang da Yang Jian-Hou, e da Yang Shao-Hou aveva acquisito abilità applicative di boxe morbida. Sotto Yang Cheng-Fu, Xu disse di essere diventato abile ad abbracciare la grandezza nella piccolezza [riferendosi alla pratica delle posture espansive rispettando l'unità con l'interno]. "

Inoltre:

"... Yang Jian-Hou [il suo insegnante iniziale] e Yang Cheng-fu erano professionisti del Taiji estremamente dedicati e rispettarono tutti i segreti dell'addestramento che la loro famiglia aveva impartito loro. Tuttavia, Cheng-fu scoprì che metodi così rigorosi erano molto difficili per una persona comune, così creò numerose piccole sequenze per esercitarsi, poi consolidò queste sequenze in tre sequenze più lunghe, e alla fine consolidò questi tre sequenze in una singola forma composta da 115 movimenti. Questa forma di 115-posture è ancora insegnata in Cina dagli allievi di Li Ya-Xuan, un

allievo senior di Cheng-fu e compagno di classe di Xu. Cheng-fu più tardi levò numerosi movimenti complicati che assomigliavano alla Boxe Shaolin, i calci saltati e i veloci movimenti di rotazione, dando la forma il numero proprio di 108 movimenti."

Nello stesso libro, Bradford Tyrey, il traduttore ci informa (Prefazione del Traduttore):

*"Nel 1939, Xu pubblicò il testo **I Segreti della Boxe Interna del Taijiquan (Taijiquan Internal Boxing Secrets) riguardante i metodi di allenamento di Yang Cheng-Fu e Yang Shao-Hou. Ho scelto di trascrivere il primo testo di Xu perché è raro da trovare un'edizione completa e per il motivo che le informazioni che scrive sono oscure, fornendo una base necessaria per capire i metodi di allenamento avanzati che egli impartisce in quel libro. I Segreti della Boxe Interna del Taijiquan fu un compito piuttosto difficile per Xu. "***

Torneremo alle informazioni sopra riportate molto più tardi nell'ultimo 'Anello'.

Secondo Erle, c'erano **Quattro Livelli di Abilità** per imparare le basi della **Forma a Struttura Grande (o Large Frame) della famiglia Yang** (Nota: qui stiamo parlando della Forma - ovviamente ci sono molti altri insiemi di abilità che devono essere acquisiti!):

Livello 1: Livello iniziale, in cui apprendiamo ciascuno dei movimenti della forma sotto forma di blocchi - il modo più semplice per insegnare ai principianti.

Livello 2: Quando iniziamo a connettere i blocchi senza fermarsi, cioè in un flusso continuo.

Livello 3: Dove impariamo sull'aprire e a chiudere, o yin e yang.

Livello 4: Hao ch'uan - dove alla fine della maggior parte dei movimenti si emette un fa-jing, o una scossa esplosiva.

Questi Livelli di Abilità dovevano essere sviluppati per molti anni e praticati a **Tre Altezze o Livelli – Alto, Medio e Basso**.

Il livello Basso doveva essere tentato solo dopo molti anni e doveva essere eseguito solo se lo si poteva fare senza causare tensioni. Questo ancora non significa tenere le dita dei piedi oltre le ginocchia, la posizione diventa più lunga per compensare ciò. Una volta interiorizzata la Forma, il praticante iniziava lentamente a rialzarsi finché non avesse trovato **' il proprio livello '!**

Ogni volta che la *Forma* veniva praticata, doveva essere eseguita **tre volte - una volta per le ossa, i muscoli e i nervi, una volta per la mente e una volta per lo spirito**. Ad ogni giro, la velocità della forma cambiava. La regola generale da seguire era che:

Ossa, muscoli e tendini - Questo era il ritmo più veloce della forma (di solito eseguito in 10-15 minuti).

Mente - Questa era fatta a metà del ritmo di quello per ossa, muscoli e tendini.

Spirito - Questo doveva essere eseguita a metà del ritmo di quello per la mente.

Se il praticante non ha il tempo di eseguire la *Forma* tre volte, può interrompere la forma ad ogni **'Chiusura Apparente'** con una breve pausa prima di proseguire con il terzo successivo. La durata della pausa varia in base al livello di abilità di ciascun praticante.

Inoltre, i tre passi sopra sono in aggiunta ai cambiamenti di ritmo che si verificano all'interno dello stesso Vecchio Stile Yang!

Wu Yu-hsiang, nelle sue ' Esposizioni delle Intuizioni sulla Pratica delle Tredici Posizioni '), ci dice:

"Sii immobile come una montagna, muoviti come un grande fiume."

Questo è esattamente come devono essere le nostre Forme di Taijiquan cioè come un grande fiume! Erle ci diceva sempre che per farci capire il nostro Taiji, dobbiamo solo fare come dicono i *Classici*. È in questo modo che scorriamo come un fiume e comprendiamo che possiamo forse cominciare a capire i vari movimenti dell'energia nascosti nella nostra forma.

La forma originale della famiglia Yang conteneva **movimenti lenti per la raccolta di Qi, movimenti veloci per bilanciare il Qi e movimenti esplosivi (Fa-jing) per disperdere lo Yang Qi**, accumulato durante la pratica, al contrario del modo sempre e solo lento delle forme moderne, quindi, rendendolo un sistema completamente bilanciato. Questo è

fondamentale, poiché i movimenti lenti di queste forme modificate, portano a un eccessivo accumulo di Yang Qi, che quindi si trasforma nel suo opposto stato Yin, causando dannosi 'accumuli Yin' all'interno del corpo.

Nel momento in cui l'addestramento fondamentale è stato completato, dopo molti anni di pratica, studio e contemplazione, il corpo dovrebbe acquisire tutti i prerequisiti per il combattimento e il raggiungimento dell'*Equilibrio - rilevante per le sei coppie bilanciate di organi e le corrispondenti parti del corpo, per quanto lo yin e yang Qi (o energia) venga coinvolto:*

Parte del corpo bilanciata	Meridiano corrispondente
Mani/Piedi	Stomaco e Milza
Ginocchi/Gomiti	Reni, Vescica
CV1 (Punto alla base del torso tra il sesso e l'ano) & Corona della Testa (GV20).	Triplice riscaldatore, Pericardio
Glutei/Ascelle	Cistifellea e Fegato
Coccige/Nuca	Cuore e Intestino tenue
Spalle/Anche	Polmoni e Intestino Crasso (Colon)

Ora, l' 'Anello' può iniziare! Questo potrebbe e dovrebbe essere considerato un '**Quinto Livello**' - il culmine della propria formazione, ancora mentre si sta imparando e migliorando e ci si inoltra negli ultimi anni di vita - e sarebbe in sintonia con le idee espresse da **Chen Xiaowang**, nel suo eccellente trattato: ***I cinque livelli del Taijiquan!***

Tuttavia, prima di continuare, vorrei che riflettessi sulla **Distillazione**. La definizione di distillazione è:

1. L'azione di purificare un liquido mediante un processo di riscaldamento e raffreddamento.

Sinonimi:

***Distillazione, purificazione, raffinazione, filtraggio, filtrazione, trattamento, lavorazione, sublimazione;
Pressatura, spremitura, estrazione, estrarre, prelevare;
Concentrazione, condensazione, riduzione.***

2. L'estrazione del significato essenziale o degli aspetti più importanti di qualcosa.

Il livello più alto della Forma della famiglia Yang è comunemente noto come **Forma a Piccola Struttura** (o *Small Frame*). Tuttavia, non dobbiamo confondere questa *Piccola Struttura* con la *Small Frame* che Yang Lu-ch'an e i suoi figli insegnarono alla Corte Imperiale.

Quella forma, sebbene **non inferiore**, era una variazione della *Struttura Grande*, "per consentire il combattimento e la pratica da eseguire con le lunghe tuniche imperiali dalle lunghe maniche indossate dai membri della corte imperiale".

Yang Shao-hou insegnò pubblicamente la *Struttura Grande* (*Large Frame*), come suo fratello minore Yang Cheng-fu.

In privato, con i suoi studenti più stretti che avevano imparato e avanzato nella Struttura Grande, iniziò ad insegnare la sua Forma a Piccola Struttura. La Piccola Struttura di Yang Shao-hou era una combinazione degli elementi della *Struttura Grande* e *Piccola*, eseguita in velocità "ma senza perdere le qualità della struttura grande come il rilassamento, l'affondamento, la calma e la continuità." In altre parole, i Classici erano uno strumento completamente rispettato.

Si chiamava Piccola Struttura a causa dei suoi movimenti compatti.

Peter Lim Tian Tek, autore della Piccola Struttura di Yang Shao-hou, ci dice:

"Secondo Wu Tu Nan, la Piccola Struttura di Yang Shao Hou era conosciuta come "struttura d'uso". Si supponeva che la forma fosse stata creata da Yang Lu Chan distillando l'essenza del Tai Chi Chuan in questa sequenza di combattimento avanzata. "

Poi continua:

"Questa sequenza può essere appresa solo dopo aver raggiunto un livello abbastanza avanzato nella struttura grande e non è la struttura grande fatta in fretta.

Il Tai Chi Chuan di Yang Shao Hou esibiva le abilità di livello avanzato poco conosciute che estendevano le abilità di combattimento di base della sensibilità, del controllo del centro e del cercare la posizione di vantaggio per superare una forza più possente. Queste abilità comprendevano attacchi ai punti di agopuntura, blocchi delle ossa, colpi alle ossa, rottura dei tendini, blocco e controllo dei punti di pressione relativi al flusso sanguigno, spettacolari fa-chin fatti a gran velocità e movimento continuo, con una tecnica che fluisce nell'altra così che non vi fossero pause per chi avesse contato. Senza prima acquisire le abilità di base, le abilità avanzate non possono essere apprese e applicate correttamente. "

E inoltre:

"Sebbene avesse solo pochi studenti, siamo fortunati che la forma esista ancora oggi, seppur conosciuta e praticata solo da un numero limitato di sostenitori. È in pericolo di estinzione. Le abilità avanzate sono presenti nella forma, ma è necessaria una corretta comprensione di essa prima che queste possano essere acquisite. Imparando soltanto la forma sulla base della velocità, senza questa comprensione, si guadagna solo il guscio e non il nocciolo dell'arte. In tal modo non si raggiunge affatto l'arte. "

Secondo l'insegnante di Erle Montaigne, Chang Yiu-chun - uno dei pochi studenti di Yang Shao-hou - questa forma si chiamava *H'ao Ch'uan a Piccola Struttura*.

Tuttavia, i grandi movimenti non sono stati fatti semplicemente più piccoli, piuttosto è il **'Qi che diventa più'** concentrato. Ancora una volta, in sintonia con la descrizione sopra di *distillazione* di Wu Tu Nan. (*Questa è una comprensione critica da sviluppare e ritorneremo ad essa in modo molto più dettagliato in uno degli ultimi "Anelli"!*)

Ulteriori prove a conferma di quanto sopra ci vengono date da *Chen Xiaowang* - un detentore del lignaggio della famiglia Chen del XIX secolo - nel suo eccellente trattato, *I Cinque Livelli del Taijiquan*, nel quale afferma:

"Se vuoi raggiungere la qualità nelle tue capacità della boxe, devi imparare a rendere i cerchi più piccoli! "

Egli spiega la dichiarazione di cui sopra come:

"I singoli passi nella pratica del Taijiquan comprendono l'avanzamento nel padroneggiare i cerchi di grandi dimensioni a cerchi medi, e da lì cerchi piccoli. Il termine 'cerchio' nello specifico non descrive il percorso del singolo movimento delle parti del corpo, ma il flusso delicato di energia interna, il Qi. "

Ancora una volta, abbiamo la conferma del processo di distillazione e tutte le nostre fonti sono in completa armonia, ma ci viene detto di credere che questo sia stato inventato da Erle!

Quindi, come arriviamo dall' H'ao Ch'uan a Struttura Grande all'H'ao Chuan a Piccola Struttura?

Lascerò che sia Erle a spiegare:

"Mi piace davvero dare ciò che mi è stato insegnato, ma ciò spesso è impossibile a causa dei livelli relativi raggiunti dai miei studenti. Quando scopro qualcosa che pensavo di conoscere ma che allora non era interno e lo è diventato ora, mi eccito e voglio chiamare i miei studenti per mostrare loro questa nuova rivelazione in modo che anch'essi possano ricevere i benefici di ciò che sento. Quindi tengo una lezione, espongo questa cosa meravigliosa e vedo i volti vuoti sbarrati a parte uno o due. La ragione ovviamente è che nel mio zelo di insegnare agli altri, non ho preso in considerazione il fatto che molti non sono semplicemente pronti ad accogliere questa area avanzata di allenamento ...

Per anni ho cercato di trovare un modo per insegnare ai miei studenti come eseguire la forma di Taijiquan così come la si esegue nel modo del "Piccolo Cerchio" ... Il livello del piccolo cerchio di Taijiquan è stato discusso da quando questa grande arte è diventata popolare negli ultimi anni Sessanta in Occidente. Ma non molti hanno effettivamente capito cosa realmente significasse. Molti semplicemente eseguivano la forma più piccola, rendendo ogni movimento proporzionalmente più piccolo. Ma questo non era niente di diverso da prima, in quanto tutto era ancora fondamentalmente lo stesso, solo più piccolo. Tutto SOMMATO era lo stesso!

Quindi, se non siamo in perfetto equilibrio (com'è per la maggior parte di noi), riducendo la forma non faremo che dar minor valore all'esercizio. "

Quindi, per risolvere il problema e per cercare di spiegare le varie energie coinvolte, Erle insegnò un insieme di **"forme intermedie"** attraverso le quali trasmettere queste energie e manifestazioni ai suoi studenti. Accanto a queste forme sono

stati collocati alcuni metodi di allenamento per aiutare lo studente a capire ulteriormente. Purtroppo, come sempre è il caso, molte di queste informazioni sono state fraintese e gli studenti hanno iniziato a vederle come altri modi di fare la Forma! C'è **UNA SOLO FORMA!**

Naturalmente, mentre insegnava queste forme provvisorie, Erle stava introducendo continuamente i concetti dei rimanenti 'Anelli' nei momenti appropriati.

Tratterò solo qui le principali forme provvisorie e ne fornirò una breve descrizione, poiché per entrare nei dettagli richiederebbe un tomo di diverse centinaia di pagine e lo scopo qui è di introdurre lo studente agli 'Anelli'.

'La Forma Scapolare' (The Scapular Form)

Le scapole fanno parte della fonte di energia di tutto il corpo. Controllano la **fascia di energia** vitale che circonda la schiena, controllando così le braccia e ciò che fanno!

Le scapole si muovono in accordo con lo Yin Yang, creando così non solo una grande potenza nel colpire ma anche un aiuto nel raggiungimento dell'equilibrio Yin -Yang e ancora più importante dello stato di **Sung!**

Con la parola equilibrio non parliamo di equilibrio fisico - questo dovrebbe essere già stato raggiunto, insieme al bilanciamento delle coppie (vedi sopra) - ma piuttosto dell'equilibrio di Yin e Yang. Questo è fondamentale per comprendere su come iniziare a distillare e concentrare il Qi in cerchi più piccoli, iniziandoci così nel percorso della *Piccola Struttura*.

Ogni parte della Forma ha un movimento Yin e Yang, corrispondente quindi a due movimenti delle scapole - uno per lo Yin e uno per lo Yang. Questo si verifica in tutta la *Forma*. Mentre inizialmente questi movimenti delle scapole sono grandi e marcatamente visibili, progredendo i suddetti movimenti diventeranno appena visibili usando le scapole per muovere le braccia. Non dovremo preoccuparci delle mani che ora si muoveranno naturalmente nello stato di **Sung!**

Una volta che iniziamo a usare le scapole per iniziare i nostri movimenti, inizieremo automaticamente ad entrare nella modalità *Piccola Struttura* perché le scapole hanno una piccola escursione di movimento, quindi mostreranno al praticante l'ampiezza "corretta" del movimento stesso.

Mentre pratichiamo la *Forma* in questo modo, dobbiamo assicurarci di non sacrificare nessuno dei *Classici* per il raggiungimento di questo obiettivo. In altre parole, anche mentre si usano le scapole, le spalle devono stare in struttura, vale a dire che non devono sollevarsi! In ogni caso, il **centro** deve essere ancora la causa del movimento.

'Il Metodo Ritmeggiante' (The Rhythm Method)

Sebbene sia importante praticare la nostra forma regolarmente, ciò che è più importante è mescolare il ritmo naturale del nostro corpo con quello dei movimenti o del ritmo della forma stessa! Il 'Metodo Ritmeggiante' ci mostra come ottenere questa armonia totale.

Fare la forma in questo modo permette alle nostre mani e alle nostre braccia di muoversi nel modo che vogliono, facendo sì che determinati punti di **attivazione** del Qi si innescano con questi nuovi movimenti che agiscono sul Tiantien. Esistono metodi di Qigong che aiutano a migliorare l'effetto di questi punti 'speciali' di attivazione del Qi, ma li tratteremo più dettagliatamente nell'*Anello Otto*.

È importante che il praticante scopra il ritmo naturale della *Forma*, che a sua volta ha l'effetto di cambiare la propria *Forma* in qualcosa di unico per sé stessi.

Il 'Metodo Ritmeggiante' - come la '*Forma scapolare*' - ci consente di distinguere tra *Yin e Yang* nella parte inferiore e superiore del corpo. Di nuovo, questo è collegato alla comprensione di '*Equilibrio*' come già spiegato sopra - in modo che lo Yang (le gambe) possa prendersi cura di sé stesso, permettendo allo Yin (parte superiore del corpo) di funzionare! Ciò significa che le gambe devono essere radicate ma potenti; però dovesse qualsiasi tensione insinuarsi nella parte superiore del corpo, il radicamento o *grounding* fallirà! Si dovesse perdere questo *grounding*, all'interno della forma ci sono alcuni passaggi che permettono di riguadagnare questo radicamento!

A questo livello – a patto che ci si sia allenati correttamente - i movimenti dovrebbero essere interni al novanta per cento! Chen Xiaowang, nel suo trattato (vedi sopra), ancora una volta conferma ciò, laddove dice che:

"Durante il livello 1 nel Taiji Gong Fu, è abbastanza normale essere limitati al 10% di Yin e al 90% di Yang. Ciò significa che le abilità marziali sono dure, invece di essere morbide, e prevale lo squilibrio tra Yin e Yang. L'allievo non è ancora in grado di sostituire il duro con il morbido ... "

Durante il *'Metodo Ritmeggiante'* le mani costantemente *"agitano"* il Qi nel Tiantien, come *"accendere il fuoco sotto il calderone"* - in modo che il Qi faccia il suo lavoro! Per poterlo fare dobbiamo convertire il Qi in Jin - ed è qui che arriva il fuoco. Ora, ancora una volta, il lettore dovrebbe essere attento alla descrizione di Wu Tu Nan della *Piccola Struttura* di Yang Shao-hou come *"distillare l'essenza del Tai Chi Ch'uan"*, confrontarlo con la descrizione di cui sopra e scoprire che stiamo parlando della stessa cosa!

Infatti, Yang Ban-hou nel suo trattato *Spiegazione dei Principi del Taiji* (*Taiji Fa Shuo* - circa 1875), usa un'analogia simile per spiegare il Principio di Inversione:

"Il principio di inversione può essere spiegato con l'acqua e il fuoco. Lasciati a sé stessi, il fuoco si alza e l'acqua precipita, ma se l'acqua è posta sopra il fuoco allora sono in uno stato invertito. Naturalmente, se non è fatto correttamente non ci sarebbe stato invertito, [solo un fuoco spento e un po' di acqua fatta in vapore,] e quindi deve essere una situazione in cui l'acqua viene messa in una pentola che viene poi posizionata sopra un fuoco. Quando l'acqua nella pentola riceve il calore del fuoco, non solo non sarà in grado di affondare ma assorbirà anche il calore del fuoco e inevitabilmente diventerà calda e anche se il fuoco sale verso la pentola, questo viene fermato lì e non passa oltre... "

Mentre pratici la *Forma a Struttura Piccola*, uno degli errori più comuni è quello di far fare alle gambe piccoli movimenti proprio come le mani. Ciò è sbagliato! NON è la *Struttura Piccola*, poiché in questo modo mani e piedi stanno ancora facendo la stessa cosa della *Struttura Grande* - solo più in piccolo! Così inoltre non comprendi l'equilibrio tra Yin e Yang come menzionato sopra! In effetti, *durante la Piccola Struttura affondiamo di più nelle gambe in modo che la base diventi più forte e più pesante e la parte superiore del corpo più piccola al fine di rendere maggiore il differenziale tra Yin e Yang!*

'La Forma Ondeggiante ' (The Waving Form)

Questa è la forma che si dice sia l'emulazione più vicina al flusso interno del Qi nel corpo. Secondo **Chen Weiming**:

"La tua mente comanda, l'energia è la sua bandiera, e la tua vita è il suo vessillo".

Secondo Erle:

*"Beh, non c'è modo di insegnare questa forma se non farlo mentre gli altri ti guardano, sperando che un giorno i tuoi studenti finalmente vedano internamente quello che dovrebbero fare. 'Vedendo' la forma con l'occhio interiore, questa lavorerà su di te con il tempo facendoti allineare il corpo e muovere correttamente in armonia con il tuo flusso del Qi. Cresce internamente come un piccolo seme che diventa qualcosa di enorme. **Il flusso del Qi!** Sì, questa è una storia completamente diversa. Si deve semplicemente dire agli studenti che dobbiamo muoverci in armonia con il nostro flusso del Qi, ma che cosa ciò significa? Come si insegna il flusso del Qi? Non puoi vederlo, non puoi dire a qualcuno di muoversi come questo o quello perché, non appena dici a qualcuno di muoversi come questo o quello, il suo cervello cosciente prende il sopravvento e tutto è perduto. Quindi, l'unico modo per insegnare il flusso del Qi è permettere al Taijiquan di insegnarti nel tempo. Poi, quando il tuo corpo sarà pronto, inizierà a muoversi in armonia con il flusso del tuo Qi e alla fine scoprirai come il flusso del Qi sia simile all'azione del tuo corpo che si muove durante la forma a piccola struttura ondeggiante! E allora capirai che il flusso di Qi non è come quello che ti aspettavi, né quello che ti è stato detto che fosse. Non puoi elaborare processi di pensiero coscienti sul flusso del Qi, poiché abbiamo solo termini fisici con cui confrontarlo, e pertanto ci viene detto che il flusso del Qi è come un fiume, o che è come le nuvole che montano nel cielo, o che dobbiamo muoverci come il vento e qualsiasi altra delle centinaia di cose che ci vengono dette. Il flusso del Qi non può essere descritto in termini fisici, devi semplicemente sperimentarlo. Ma quando lo fai, ciò cambierà il modo in cui ti muovi e non vorrai mai eseguire la tua forma in nessun altro modo. L'armonia completa è una cosa meravigliosa.*

Mentre si pratica la forma in questo modo le posture diventano una sola postura, con l'inizio di una postura e la fine della precedente che diventano indistinguibili! In altre parole, un osservatore che guardasse qualcuno che pratica la *'Forma Ondeggiante'* non vedrebbe necessariamente posture singole ma piuttosto una lunga postura singola con solo un inizio e una fine! Questa versione della *Forma* è eseguita leggermente più veloce delle altre in quanto ci colleghiamo con la nostra stessa energia, che sarà unica per ogni singolo praticante, e quindi sarà fatta a velocità diverse a seconda dell'individuo e dello stato della sua energia interna - ***la Forma non sarà mai uguale due volte e la nostra energia interna diventerà la guida su come la eseguiremo!*** Inoltre, a questo ritmo incrementato e a questo livello di pratica, le componenti di Fa-jing della forma non saranno necessarie poiché il corpo avrà già imparato e capito questo!

Erle descrive l'origine dell'onda che parte dalla vita (dal Tiantien) e finisce sulle punte delle dita ... ***"come un grande nastro che si agita nella brezza."***

Paragoniamo ciò che Erle dice a ciò che **Yang Ban-hou** afferma sull'argomento:

*"In piedi in una linea verticale,
tutto dipende da una rotazione orizzontale.
I miei accorgimenti possono cogliere il più piccolo cambiamento, e posso distinguere tutte le misure.
Ruotando la mia vita,
la grande bandiera è sventolata.
La mia mente invia il comando, l'energia porta le bandiere che ho diretto, e naturalmente mi muovo con facilità.
Il mio intero corpo è attivato come un guerriero Arhat ben temprato.
Nel combattimento, Uno sarà presto o tardi,
Unendomi all'avversario, lo mando via,
ma non è necessario per me provare a lanciarlo nella stratosfera. Con una quantità di energia contenuta,
Ho solo bisogno di esprimere un "ha!" e lui va abbastanza lontano.
Ma questo è qualcosa che deve essere insegnato personalmente
per poter aprire la porta e ammirare il panorama."*

Guarda la descrizione qui - identica a Erle - non stiamo assistendo alla *'Forma Ondeggiante'*? Ban-hou conferma anche che questo *"deve essere insegnato personalmente per poter aprire la porta e vedere il panorama"*! Eppure, se dobbiamo credere agli aspiranti giovani 'maestri' che proclamano molto nel nome di Erle – costui l'avrebbe inventata! I lettori possono decidere da soli!

Ancora una volta, questa forma come le forme precedenti è collegata all'equilibrio di Yin e Yang - in realtà si dice che sia uno dei più alti bilanciamenti dello Yin e Yang nel corpo e ci insegna anche a combattere senza pensare - unendo il sé interiore ed esteriore.

'La Forma Spiraleggiante' (Silk Reeling Form)

"Sposta l'energia come una perla attraverso un percorso a chiocciola, penetrando anche nel più piccolo angolo ... Cammina come un gatto e muovi l'energia come se tirassi la seta" - Chen Weiming; *Taiji Quan Shu – L'arte della Boxe Taiji (The Art of Taiji Boxing) (1925)*,

Secondo Erle:

"Ch'an Ssu Chin" o "Energia che avvolge la seta" è una parte importante del proprio allenamento del Tai Chi, infatti è parte integrante del modo avanzato di eseguire il Tai Chi. **Tutto nel Tai Chi è costituito da spirali, in modo lento (a volte esplosivo), allo stesso modo in cui la seta deve essere tirata da un bozzolo per non spezzare il filo.**

Il nome corretto del Fa-Jing è *'Fa-Jing Ch'an Ssu Chin'* o *Energia esplosiva che avvolge la seta, in cui lanciamo l'energia esplosiva per poi richiamarla indietro. Quindi ci sono 8 metodi di allenamento del fa-jing per ottenere questa capacità.*

E Chen Xiaowang ci dice:

"Al livello 4, la progressione da medio a piccoli movimenti a spirale dovrebbe essere padroneggiata: questo è lo stadio in cui ci stiamo avvicinando alla realizzazione, e questo un traguardo molto alto nel Gong Fu. Ormai i metodi di allenamento efficaci dovrebbero essere già acquisiti".

Nel *Manuale della boxe Taiji di Gu Ruzhang* del 1936, ci viene data una chiara *checklist a Solo* che ***"servirà come mezzo per indagare e verificare ..."***

Questa *checklist* è piuttosto unica in un modo che ci fornisce cose molto precise e specifiche a cui prestare attenzione. Gu era già un famoso e abile artista marziale noto per molte delle sue cose, come il suo Palmo di Ferro, quando incontrò il generale Li Jing Lin - il più famoso esperto di spada in Cina - che gli insegnò la spada di Wudang e il Taijiquan stile Yang. Gu imparò anche lo Xingyi e il Taijiquan con Sun Lu-tang.

Checklist a Solo

1° Stadio – sei cose da controllare:

(Classificazione - Indicatore di abilità / Indicatore di errore)

1. **Corpo** - Sei centrato e comodo? / O ti stai piegando in avanti, all'indietro, o inclinando verso i lati?
2. **Condizione** - Sei dinamico e immerso? / O sei rigido e inconsapevole?
3. **Vita** – **Stai [ruotando] come una ruota e [sospesa] come una bandiera di comando?** / O si limita a torcersi come un pezzo di corda e stare come un bastone?
4. **Testa** - è guidata senza sforzo nel sollevarsi? / O la tua testa sta cadendo e la tua fronte è sporgente?
5. **Spina dorsale** - stai guidando il movimento con l'energia che passa attraverso la colonna vertebrale? / O la tua colonna vertebrale non ha alcuna influenza sul movimento?
6. **Passo** - **Stai camminando come un gatto?** / O stai camminando goffamente e cadendo appesantito sul tuo piede?

2° Stadio - quattro cose da controllare:

1. **Muovere le mani** – **Le ruote come avvolgere la seta?** / O le tue mani si muovono dritte e non attaccano ruotando?
2. **Premere verso il basso** – **Ti stai piegando, chiudendo con un'intenzione verso l'alto che contiene un'intenzione verso il basso?** / O sei rigido e fragile?
3. **Immagazzinare** - è potente come un arco tirato? / O collassa e si riduce?
4. **Emettere** - è veloce come una freccia? / O stai rilasciando timidamente come un arco senza elasticità?

3° Stadio - quattro cose da controllare:

1. **Scioltezza** - **Stai avvolgendo la seta sia verso l'interno che verso l'esterno?** / O le rotazioni non sono tonde?
2. **Leggerezza** - hai un'energia *P'eng* verso l'alto? / O stai fluttuando senza motivo?
3. **Pesantezza** – **Hai un'energia *P'eng* verso il basso?** / O sei statico e fiacco?
4. **Agilità** – **Stai trasformando con scioltezza?** / O resti attaccato al suolo in modo non flessibile?

Se si legge attentamente questa *checklist*, non si può fare a meno di vedere TUTTI i moduli intermedi insegnati da Erle per aiutare a sviluppare la Forma a Piccola Struttura avanzata!

Tuttavia, non abbiamo ancora finito! Dobbiamo ancora dare un'occhiata alla 'Pesantezza' e alle 'Mani di Pietra'!

Forma 'Mani di Pietra' ('Stone Hands' Form)

La Forma delle 'Mani di Pietra' dovrebbe essere eseguita tra le 3 e le 4 del mattino. Questa funziona sui polmoni - associati alla 'sede della forza' - aumentando così i livelli di energia dell'area stessa.

Quando si pratica la Forma delle 'Mani di Pietra' non c'è cambiamento di stato nelle mani. Esse 'pendono' dai polsi. **Ci vorranno circa 4 ore per completare l'intera Forma**, con alcuni movimenti così piccoli da essere in realtà eseguiti nella mente! Nel momento in cui uno ha finito di fare la Forma in questo modo, **si dovrebbero sentire le mani pesanti e piene come pesi di piombo appesi all'estremità dei tuoi polsi!** Questo introduce la pesantezza nelle mani e aggiunge ulteriore "Bilanciamento" tra lo Yin e lo Yang, a cui tutte queste forme intermedie avanzate conducono. Secondo Erle dopo aver finito la Forma, camminando in giro – ci si sente quasi come un gorilla!



Fig. 1

Ricordi ciò che Chang disse a Erle di essere "*come la grande scimmia ... dentro*", citato prima? Questa Forma aiuterebbe a portarci in quello stato interno che sviluppa la *schiena a 'C'* ed il *Cervello Rettile!*

Quando Erle mi insegnò e spiegò i dettagli più sottili delle *'Mani di Pietra'*, egli aveva chiaro che, come la maggior parte delle Forme avanzate, queste non possono essere insegnate di *per sé* come si fa con quelle Fondamentali - queste Forme devono essere viste dallo studente come dei "semi" piantati per il futuro! Inoltre, *come nel caso della maggior parte di queste Forme avanzate, il punto principale dello studio non parte dal movimento di apertura: esso apparirà quando il corpo si sistemerà nel suo proprio ritmo!*



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4

Quando Erle mi mostrò la forma al modo delle *'Mani di Pietra'* in Germania nel 2007. Le *'Mani di Pietra'* partono solo da *Double P'eng* della sequenza *Prendere la coda del passero* in poi (Figura 1-4).

Egli non solo ha piantato il seme, ma mi ha anche permesso di catturare i suoi movimenti per i posteri!



A sinistra: Fig. 5 - Erle mostra la *Frusta Singola* da *'Mani di Pietra'*. Il movimento è "*fatto*" nella mente! (Nota: Ron Beir - Il rappresentante della Germania di Erle è in piedi lontano, con la mano alla bocca, mentre Erle mi portò a parte durante una pausa pomeridiana per insegnarmi *'Mani di Pietra'* e *'Tuono Rotolante'*!)

Tuono Rotolante (Rolling Thunder) – Il Secondo Anello (Casa) degli Yang

" ... le quattro tecniche di P'eng, Lu, Ji e An sono le prime delle tredici dinamiche su cui lavorare.

Stando fisso in un punto fai girare le quattro tecniche in cerchio, poi le fai avanzando e ritirandoti, il tutto con postura ad altezza media. Poi falle anche stando più alto e più basso, lavorando così su tutte e tre le altezze. Partendo dalle basi, prosegui nella sequenza a Solo. Quindi inizia a lavorare con le quattro tecniche, dapprima movimenti grossolani più grandi, poi concentrati sui dettagli più fini finché l'abilità di estendere e contrarre diventa fluente, e sarai salito fino alla metà della vetta, poi continuerai verso l'alto. "



Yang Ban-hou - Taji Fa Shuo (1875)

"È una delle Case degli Yang dove apprendiamo il Tuono. Quando usi il dorso delle tue braccia, ciò renderà il tutto il corpo allineato ed equilibrato e darà anche una grande potenza in attacco, è come qualcosa che si arrotola ancora e ancora fino alla fine del combattimento.

Quando le braccia si girano rovesciandosi, rendono il corpo come l'Universo che cambia e si muove continuamente in avanti. Questa era la seconda Casa. "

Chang Yin-chun (1978)

"Tuttavia, anche io ho tenuto per me alcune aree come la Forma del 'Tuono Rotolante'! Questa forma è insegnata agli studenti della 2a Casa.

Erle Montaigue (2004)

Sopra e sotto: Erle mi insegna i punti più sottili delle Forme 'Mani di Pietra' e 'Tuono Rotolante'.

La Forma del 'Tuono Rotolante' è un avanzamento della Forma Spiraleggiate. È anche il ponte per comprendere il Primo, il Terzo e il Quinto Anello degli Yang.

Il risultato naturale dei movimenti a spirale di energia fa sì che le braccia si girino ancora di più, così che finiamo per usare il dorso delle braccia producendo potenti attacchi mentre si utilizza tutto il corpo! Gli attacchi si susseguono all'infinito, il corpo "si muove come il grande fiume" - come onde che si infrangono sulle rocce.

Mentre il corpo si espande, si contrae e arrotola, i nervi, i muscoli, i tendini e il sangue si rafforzano sia per la salute che per il combattimento.

Ancora una volta, la Forma è intesa come strumento di apprendimento visivo. Qualcosa che devi aver visto fare dal tuo insegnante. Non c'è modo di insegnarlo: è qualcosa che deve essere sentito e compreso quando si è raggiunto un livello di comprensione al di là delle cosiddette forme avanzate!

Alla fine, tutte le energie si fondono in una, per produrre un flusso continuo di energia ininterrotta secondo i Classici più avanzati:

- 1. Quando le tue emozioni sono stabili e la tua mente è calma, sarai naturalmente agile e attento in ogni punto.*
- 2. Quando l'energia fluisce attraverso tutto il tuo corpo, c'è una continuità che non può essere interrotta.*
- 3. Quando non sei mai influenzato dagli avversari alla gola, tutti ti penseranno in termini eroici.*

Qual è il grande risultato? È che tutto è stato raggiunto dentro e fuori, sia in generale che nei dettagli.

Cenni sulla Teoria del Taiji - Chen Yanlin (1943)

Benché la *Forma del 'Tuono Rotolante'*, in sè, non può essere insegnata, i suoi veri concetti e principi vengono alla luce e a compimento nel Terzo Anello degli Yang, Mani che si Uniscono.

Il viaggio verso l' Hao Ch'uan a Piccola Struttura di Yang Shao-hou è lungo e arduo. Ci viene ricordato:

"Sfortunatamente, in quanto Yang Shao Hou insegnò questa forma solo a un pugno di discepoli. Ci sono pochissime persone che conoscono questa forma e la praticano ... solo i discepoli più stretti e i primi studenti impararono queste forme avanzate ... Questa forma rappresenta un aspetto del Tai Chi Chuan stile Yang che pochi conoscono o realizzano possa addirittura esistere ... È una chiara rappresentazione del Tai Chi Chuan stile Yang al suo massimo: un'arte di combattimento micidiale e una meravigliosa arte della salute".

Peter Lim Tian Tek – La Piccola Struttura di Yang Shao Hou



Nel 2007, Erle non solo mi mostrò la *Forma del 'Tuono Rotolante'* ma mi permise anche di filmarlo. Era sua intenzione rilasciare finalmente tutti i 12 Anelli e renderli di pubblico dominio. Tuttavia, morì tristemente prima di riuscire a raggiungere il suo obiettivo! Sopra e sotto le immagini di Erle tratte da delle schermate dell'unico video esistente di lui che insegna quella forma!





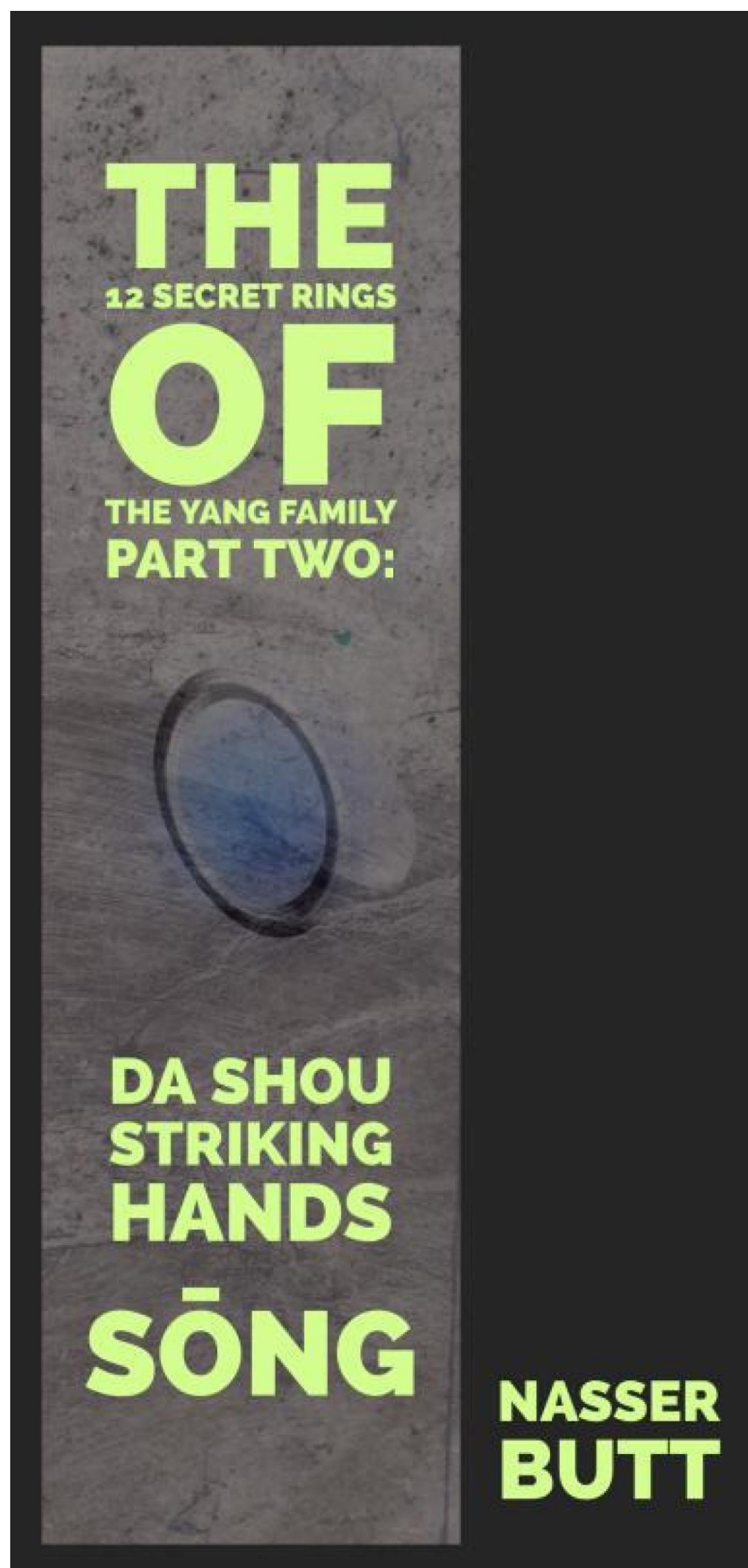
"... la maggior parte dei principianti guarda gli alberi e non riesce proprio a vedere la foresta ... pensano di sapere tutto perché praticano da quindici anni, quando in quel piccolo lasso di tempo non si sa ancora proprio nulla! "
Erle Montaigue



Pagina precedente e sopra: Erle esegue la Forma del 'Tuono Rotolante'. Tutte le immagini sono protette da copyright di Nasser Butt©2017. Tutti i diritti riservati. Si prega di non riprodurre altrove senza l'esplicito permesso scritto del proprietario del copyright.

Mani che colpiscono/si uniscono/giocano Il Terzo Anello (Casa) degli Yang

Introduzione e Storia



打手歌 Dǎ Shou Gē

棚捋擠按須認真。上下相隨人難進。
任他巨力來打我。摔動四兩撥千斤。
引進落空合即出。粘連黏隨不丟頂。
Canzone delle mani che colpiscono/
giocano/si uniscono

Autore Sconosciuto

Parare (P 'eng), Ritirarsi ruotando (Lu), Spremere (Ji), e Pressare (Arn) devono essere prese sul serio.

Coordinate il sopra ed il sotto e sarà difficile per l'avversario trovare un modo di entrare.

Lascia che mi attacchi con tutta la potenza che vuole,

perché tirerò il suo movimento con quattro onces di forza, muovendo il suo di mille libbre.

Portandolo ad atterrare sul nulla, io allora chiudo su di lui e lo mando via.

Aderisco a lui e vado con il suo movimento invece di staccarmi o di scontrarmi.

I Classici del Taiji

Dǎ Shou Gē è tutto ciò che abbiamo nei Classici del Taiji relativo all'argomento di quello che è comunemente noto come "Mani che spingono" (o in inglese "Push Hands")! Queste sono le prime e uniche righe sull'argomento - sei per la precisione – di un autore sconosciuto!!

Tutto il resto che possediamo è o un commento o un'esposizione sull'argomento dei Maestri del passato.

Prima di procedere ulteriormente, tuttavia, dobbiamo chiarire che cosa significa esattamente Dǎ Shou Gē?

手 - Dǎ = *battere / colpire / colpire / spezzare / mescolare / costruire / lottare / recuperare / fare / legare / emettere / sparare / calcolare / giocare (un gioco)*
打 - Shou = *Mano*
歌 - Gē = *Canzone/cantare*

Una cosa dovrebbe essere immediatamente chiara da quanto sopra che **stiamo parlando di un'arte marziale!**

Dǎ sembra davvero un verbo molto versatile e, indipendentemente da come lo guardiamo, non significa "spingere" - questo dovrebbe essere ovvio per ogni lettore! Il termine '*Mani che Spingono*' (*Push Hands*) è moderno, proprio come il nome Taijiquan (T'ai Chi Ch'uan). Non fu certamente usato al tempo di Yang Lu-Chan e tutte le prove indicano semplicemente che questo metodo di allenamento era indicato come **Dǎ Shou** (Nota: *Dǎ Shou* si traduce anche come '*delinquente assoldato*' – *sebbene le parole siano pronunciate in modo simile c'è una differenza tonale e le due non devono essere confuse!*) - comunemente tradotto come '*Mani che giocano*' o più recentemente conosciuto come '*Mani Unite*', dal significato di '*legare*'!

Mentre i termini '*Mani che giocano*' e '*Mani Unite*' sono due delle diverse interpretazioni di Dǎ Shou - credo che il termine corretto dovrebbe essere '*Mani che colpiscono/combattono*' per enfatizzare la vera natura di questo importantissimo metodo di allenamento! Spiegherò di seguito come questo sia fondamentale per comprendere la natura del **Terzo Anello o Casa degli Yang!**

Secondo la "**Prefazione**" di Chu Minyi che si trova nel libro di Wu Tu-nan (un discepolo di Yang Shao Hou ed uno storico di Taijiquan) - **Un'arte marziale più scientifica: La Boxe del Taiji**, pubblicato nel 1931:

“La Boxe Taiji è un'arte di pugilato della scuola delle abilità interne.”

Inoltre, Wu stesso aggiunge:

“Wang Yuyang disse: 'Tra le arti del pugilato, Shaolin è la scuola esterna e Zhang Sanfeng di Wudang è la scuola interna.' Dopo Zhang Sanfeng, ci fu Wang Zongyue di Xi'an. Dopo aver ottenuto i veri insegnamenti di Zhang, diventò famoso per aver prodotto molti scritti in cui spiega a fondo i profondi principi del pugilato Taiji.”

Di nuovo, Chen Pan-ling un altro studente di Yang Shao Hou ed uno storico, nella "**Introduzione**" al suo libro - **Libro di Testo Originale del Tai Chi Chuan di Chen Pan-ling**, afferma:

“Il Tai Chi Chuan appartiene alla scuola di Wutang.”

E infine, **Yang Cheng-fu** e **Dong Yingjie** nel loro libro **Metodi di Applicazione della Boxe Taiji (Taijiquan Shiyong Fa)** dichiarano nella loro sezione "**Osservazioni generali**":

“La boxe Taiji è fondamentalmente legata al pugilato delle abilità interne di Wudang.”

Tutto quanto sopra conferma la **connessione con Wudang!**

Mani Unite, Mani che Giocano o Mani che ‘Spingono’ non sono mai state praticate nel Wudang - almeno non ci sono prove dirette che lo confermano, ma abbiamo prove che esistevano altri metodi di allenamento a due persone che ti insegnavano le stesse abilità!

Secondo Erle Montaigne, mentre si stava allenando nel Wudang con la supervisione di **Liang Shih-kan**, l'allora Custode del **Sistema di Pugilato di Wudang**, gli furono insegnate **Le Dodici Armi della Mano di Wudang**. Queste, gli fu detto da Liang, furono le precorritrici di *Mani unite!*

Le Dodici Armi della Mano consistevano in:

- 1. Martello:** Questa sequenza di due persone utilizza il pugno chiuso, usando la base del pugno come un martello. Usa anche la parte posteriore degli avambracci per simulare l'impugnatura del martello con effetti devastanti, producendo potenti colpi lungo i punti vulnerabili del corpo.
- 2. Lancia:** Questo metodo è pericoloso e bisogna prestare attenzione durante l'allenamento in quanto gli occhi sono coinvolti. La mano imita la testa di una lancia mentre le dita tagliano e graffiano gli occhi e le cavità morbide del collo. Di nuovo, come il martello, gli avambracci imitano il manico della lancia.
- 3. Spada:** Di nuovo, gli avambracci e il bordo delle mani imitano l'arma tagliando il collo, mentre il palmo è usato per attaccare le cavità come le tempie.
- 4. Aratro:** Questo sviluppa azioni subconscie alla perfezione mentre le mani imparano a rotolare e imitare i movimenti di rovesciamento del terreno, 'solchi' penetranti attraverso le difese avversarie!
- 5. Ascia:** Questo ci insegna a tagliare i movimenti in tutte le direzioni.
- 6. Suora:** Questo è uno strumento a tre sezioni per battere il grano o il riso. Il braccio è piegato al polso e al gomito producendo così tre segmenti utilizzati per attaccare, intrappolare e ruotare attorno alle braccia dell'avversario mentre le dita attaccano la gola.
- 7. Combinazione:** Questo combina molti aspetti dei primi sei metodi e ci insegna su attacco istantaneo e difesa in ogni situazione.
- 8. Dardo:** Questo metodo ci insegna l'uso di mani molto veloci nel colpire continuamente con metodi diversi. Colpisce una mano mentre l'altra controlla o afferra mentre le mani guizzano rapidamente dentro e fuori dagli attacchi!
- 9. Trapano:** auto-esplicativo - Questo metodo ci insegna uno dei più importanti metodi di attacco usando i metodi di perforazione.
- 10. Pala/Vanga:** Questo metodo usa la parte piatta dei palmi per attaccare e difendersi come faresti se usassi una pala! Ti insegna anche a rimbalzare sugli arti dell'avversario per attaccarlo usando un singolo movimento.
- 11. Doppie lame:** Questo metodo utilizza i palmi come se fossero due lame / seghe circolari in attacco e difesa.
- 12. Strappa-ceppi:** Questo metodo ha un sacco di spinte (strattoni) e movimenti di trazione, comprese i bloccaggi che agiscono sulle articolazioni per slogarle e anche per disfare e scuotere i tuoi nemici a terra o sradicarli!

Secondo Liang, agli studenti veniva assegnata un'arma (della mano) all'anno per sviluppare e padroneggiare la tecnica prima di poter passare a quella successiva. In sostanza, dodici anni di allenamento dopo i quali lo studente aveva sviluppato un metodo di combattimento istintivo devastante per contrastare qualsiasi attacco. Insita nelle Armi della mano vi era l'arte mortale del **Dim-Mak!**

Tutte e dodici le Armi della mano contengono le **Tredici Dinamiche** essenziali (fare riferimento all'articolo "**Muoversi con consapevolezza - Le 13 Dinamiche, i Pilastrini e il loro Significato**", apparso nel **Numero 1 di Lift Hands Magazine**, novembre 2016, per una spiegazione dettagliata) - le basi della metodologia di combattimento del Taijiquan e le basi del **Dǎ Shou!**

Dalla tradizione orale ereditata, Liang inoltre disse a Erle che quando Yang Lu-Ch'an si recò nel Wudang per terminare il suo addestramento dopo il suo soggiorno nel villaggio Chen si allenò nelle *Dodici Armi della Mano di Wudang* e nelle *Dodici Forme di Distruzione del Qi* - Le forme originali di *Pugilato di Wudang* su cui si basano le arti interne di Taijiquan, Bagwazhang e Xingyiquan!

Yang trovò queste Armi della Mano molto brutali e le ferite erano comuni nell'allenamento degli studenti, così iniziò a sviluppare un metodo di allenamento che insegnasse l'essenza dei principi implicati senza ferire o danneggiare lo studente. Una volta che gli studenti padroneggiavano le idee di base, le forme originali potevano essere insegnate senza pericolo di ferite o peggio. Così nacquero Mani unite/ Mani che giocano! Più tardi, quando molte più persone iniziarono a praticare il Taiji come arte della salute, gli aspetti marziali dell'arte vennero diluiti, le Mani Unite si trasformarono in Mani che Spingono (*Pushing Hands*) - basate su trasmissioni incomplete di conoscenza (intenzionali e non) e incomprensioni di idee formative, al punto che si erano sviluppate competizioni di Mani che Spingono!

Quindi, c'è qualche prova delle tradizioni orali qui sopra citate che confermano la storia di Liang raccontata a Erle e a sua volta tramandata ai suoi studenti - me compreso? O è semplicemente un'altra fantasia inventata da Erle Montaigne - come viene spesso accusato dai suoi molti detrattori?

Nel suo importante lavoro *Pilastri del Tai Chi: Trasmissioni Segrete della Famiglia Yang* - compilato e tradotto dal professor Douglas Wile - ci viene detto quanto segue a pagina vii "*Nota del traduttore*":

"Ch'ang-hsing gli diede le trasmissioni di Chang Sang-feng, Chiang Fa e Wang Tsung-yueh, e Lu-ch'an realizzando le origini taoiste dell'arte, si recò sulle montagne Wu-tang alla ricerca di un maestro. Fu qui che studiò lo yoga taoista e l'aspetto morbido delle arti marziali e inventò le mani che spingono. Ritornando al mondo civile da perfetto artista marziale, fu introdotto da Wu Yu-hsiang a Pechino."

Wile, nelle sue 'Note' prese questa informazione da Sung Fu-t'ing, Sung Chih-chien. 1966. "*T'ai-chi ch'uan Yang tsu shih Lu-ch'an chuan*" (*Biografia di Yang Lu-ch'an*), In *T'ai-chi ch'uan yen-chiu chuan-chi* 22, pp 19-21.

Se quanto riportato sopra è un resoconto accurato dei viaggi di Yang Lu-ch'an e la maggior parte degli storici concorda sul fatto che egli si recò a Wudang, allora abbiamo buone ragioni per credere che la tradizione orale raccontata da Liang a Erle fosse vera!

Se egli, infatti, inventò Mani che Spingono a Wudang, allora deve aver avuto una fonte da cui partire per svilupparle e le Armi della Mano di Wudang potrebbero essere certamente un candidato principale. Tuttavia, prima di arrivare ad un verdetto definitivo, ci sono ulteriori evidenze?

Secondo Xu Long-hou (Xu Yu-sheng), un discepolo di Yang Jian-hou, anche lui addestrato sotto Yang Cheng-fu e brevemente con lo stesso Yang Shao-hou:

" Shao-hou insegnò secondo gli studi appresi da suo zio, Yang Ban-Hou (1837-1892), che comprendevano metodi di torsione delle ossa, tecniche per ferire i muscoli dell'avversario, afferrare vene e tendini come in Shou Wei Pi-Pa (Mani che suonano il liuto), mani veloci combinate con metodi di calci esplosivi, blocco delle articolazioni e metodi per influenzare il qi e il sangue attraverso colpi sui punti vitali."

Taijiquan Shi: Posture e Sviluppo della Potenza Interna del Tai-Chi di Xu Yu-sheng Pubblicato nel 1921. Tradotto e annotato da Bradford Tyrey, Bradford T. Tyrey, North China Publication, USA. 2006. Prefazione del Traduttore, pp. 4.

Inoltre, Chen Wei-Ming (1881-1958), il famoso discepolo di Yang Cheng-fu, allude anche a questo nel suo libro *T'ai Chi Ch'uan Ta Wen* (Risposte alle domande sul Taiji), quando gli venne chiesto, quali altre tecniche di combattimento venissero utilizzate nel T'ai Chi.

"Altri metodi di cui ho sentito parlare (ma di cui non conosco l'uso) sono: afferrare i legamenti che

attaccano i punti di pressione e tecniche speciali di presa e controllo."

Notate la clamorosa ammissione che viene fatta qui da uno dei più importanti discepoli di Yang Cheng-fu tra parentesi sopra (l'enfasi è mia)!

Infine, nel *Manuale di Taiji di Ga Ruzhang*, circa 1936, si afferma che tra questi metodi:

"Ci sono anche sei tipi di esercizi che devono essere uniti in un unico metodo continuo: 1. Espandere e contrarre, andare e venire. 2. Concentrare il tuo spirito per intimidire l'avversario. 3. Affondare, arrotolare, sfregare in modo violento e torcere. 4. Connettere, coprire, spingere e sollevare. 5. Tagliare, trascinare, sradicare e portare. 6. Trascinarlo facendolo finire nel nulla. "

Se osserviamo questi metodi di allenamento di Shau-hou e poi leggiamo le descrizioni degli esercizi di Gu e li confrontiamo con le Armi della Mano Wudang sopra, le similitudini sono troppo vicine per essere scartate! Non solo, ma ci viene detto molto chiaramente che queste tecniche non furono condivise con tutti, né spiegate in dettaglio!

Sembrerebbe che l'arte di Shau-hou sia più vicina all'originale rispetto a quella di Yang Cheng-fu e molto più brutale sia nella pratica che nell'esecuzione! Di nuovo, la descrizione nel racconto orale di Liang è inquietante per il fatto che Lu-ch'an trovò questi metodi troppo brutali e dannosi per lo studente (e Shau-hou era noto per ferire e brutalizzare i suoi studenti e avversari in allenamento) - non che non dovevano essere insegnati, ma che si doveva trovare un altro modo per insegnare le abilità necessarie e quindi i metodi di formazione 'duri' potevano essere dati agli studenti 'meritevoli' in modo più sicuro!

Che i metodi di allenamento del Wudang siano direttamente collegati o, siano almeno l'ispirazione dietro a ciò che oggi chiamiamo "Mani che Spingono", non dovrebbe lasciare più dubbi. Sebbene Gu parli di "sei tipi di esercizi", sono i numeri 3, 4 e 5 - ognuno contenente quattro delle idee ritrovate nelle Armi della Mano di Wudang che sono la vera chiave. Il conteggio di sei è semplicemente il modo in cui le informazioni furono trasmesse a lui. Infatti, quando Erle li insegnò, li insegnò come una coppia di sei - proprio come fu insegnato a lui stesso!

È mia convinzione, alla luce delle informazioni di cui sopra, che il *Dǎ Shou* dovrebbe essere correttamente definito come Mani che Colpiscono o Mani che Combattono nel loro senso originale! Questi nomi descrivono sia le Armi della Mano di Wudang che i metodi di allenamento di Shau-hou, alla lettera! *Mani che Spingono* è decisamente un termine improprio basato su un fraintendimento che spiegherò di seguito.

Dǎ Shou

Dǎ Shou, al suo livello più alto è un metodo di addestramento al combattimento. Non è una competizione, né è mai stato concepito per essere praticato come tale! È la seconda parte più importante di un allenamento dopo la forma. Come per la forma, il metodo è stato altrettanto frainteso e ha subito altrettante variazioni!

La maggior parte degli studenti di solito trascorre un periodo non adeguato nell'apprendimento del Dǎ Shou, ed in particolare il Dǎ Shou Singolo in quanto non è considerato 'attraente' o eccitante come la versione a due. Ciò porta di solito a un fallimento nella comprensione, nella migliore delle ipotesi, o in un duro pestaggio in strada, se non peggio!

Il mio periodo di allenamento con Erle e le mie domande rivolte sull'argomento a cui gli rivolsi erano abbastanza chiare e ad ampio spettro – i miei appunti sono stati sottolineati con forza su ciò che Erle riteneva importante nel suo stesso allenamento - e basai tutto il mio addestramento sulla sua metodologia, anche se questa lavorava per il mio tipo di corporatura.

TUTTI gli elementi del Dǎ Shou DEVONO essere sviluppati nei metodi di allenamento a mani SINGOLE. Se non riesci a capirli qui, stai sprestando il tuo tempo nel passare a due mani. Ricorda ... TUTTI

i cosiddetti 'segreti' sono dati all'inizio della propria formazione NON alla fine – lì non hanno alcun valore!

Erle ci dice senza mezzi termini nel suo libro *Potenza del T'ai Chi Ch'uan Parte Due – Mani che Spingono*:

"Devi iniziare con le mani che spingono quelle ORIGINALI e non quelle che un 'Maestro moderno' ha immaginato. Se inizi con lo stile di base, dopo un po' inizi ad "arrivarci" da solo e poi sei in grado di trovare nuove direzioni e nuove tecniche. Ma questo accadrà solo se la base e l'Originale sono stati innanzitutto apprese. "

E:

"Durante le mani che spingono si impara il tema dell'energia e del suo uso. Impari a distinguere tra energie diverse e quando e dove usarle. Così come il corpo esterno diventa sempre più sensibile, così lo diventa anche la mente e le dinamiche interne."

Inoltre:

"... le Mani che Spingono a mani Singole rappresentano l'intera base del T'ai Chi sia come arte marziale che come arte di guarigione. Unendo le mani con un partner non solo impari a 'sentire' da un'altra persona, impari ad ascoltare dallo stare a contatto. Senti il centro di un altro ed esattamente dove si trova il suo centro e se esso è Yin o Yang.

Con le mani che spingono a un punto collaboriamo per collegare insieme l'intero corpo come una collana di perle. Quando spingi devi sentire una spirale di energia che proviene dal piede posteriore fino alla vita, e poi a spirale lungo il braccio di spinta, devi sentire come se il piede posteriore SIA la mano che spinge e immaginare che il tuo peso corporeo sia nel palmo. Quando cedi ritirandoti, pensa a una spirale di energia che proviene dal tuo palmo giù nel tuo braccio e nella gamba posteriore, mentre 'risucchi' l'avversario. "

Infine, un avvertimento:

"Ci sono stati alcuni 'Maestri' che hanno deciso di cambiare le Mani che Spingono Originali, poiché ci furono alcuni che volevano cambiare la Forma Originale. Tali nuove forme hanno sempre fallito. Ho studiato tutte le principali deviazioni e non ne ho ancora trovata una in grado di resistere ad una spinta a piena potenza di Ch'i. Le sole Mani che Spingono che funzionano VERAMENTE sono quelle Originali ... "

Allora, dove e come iniziamo la pratica del Dǎ Shou?

Ancora una volta, Erle ci fornisce una risposta chiara:

"... in una posizione ad arco".

Gōng Bù - 弓步 - Posizione ad Arco (Bow Stance)

弓 - Gōng = un arco (arma) / CL: 張 | 张. / piegare / inarcare (la schiena, etc)

步 - Bù = un passo / un'andatura / camminata / marcia / fasi di un processo / situazione

Secondo il libro Cai Yizhong *Taiji Boxing Illustrato*, pubblicato nel 1931:

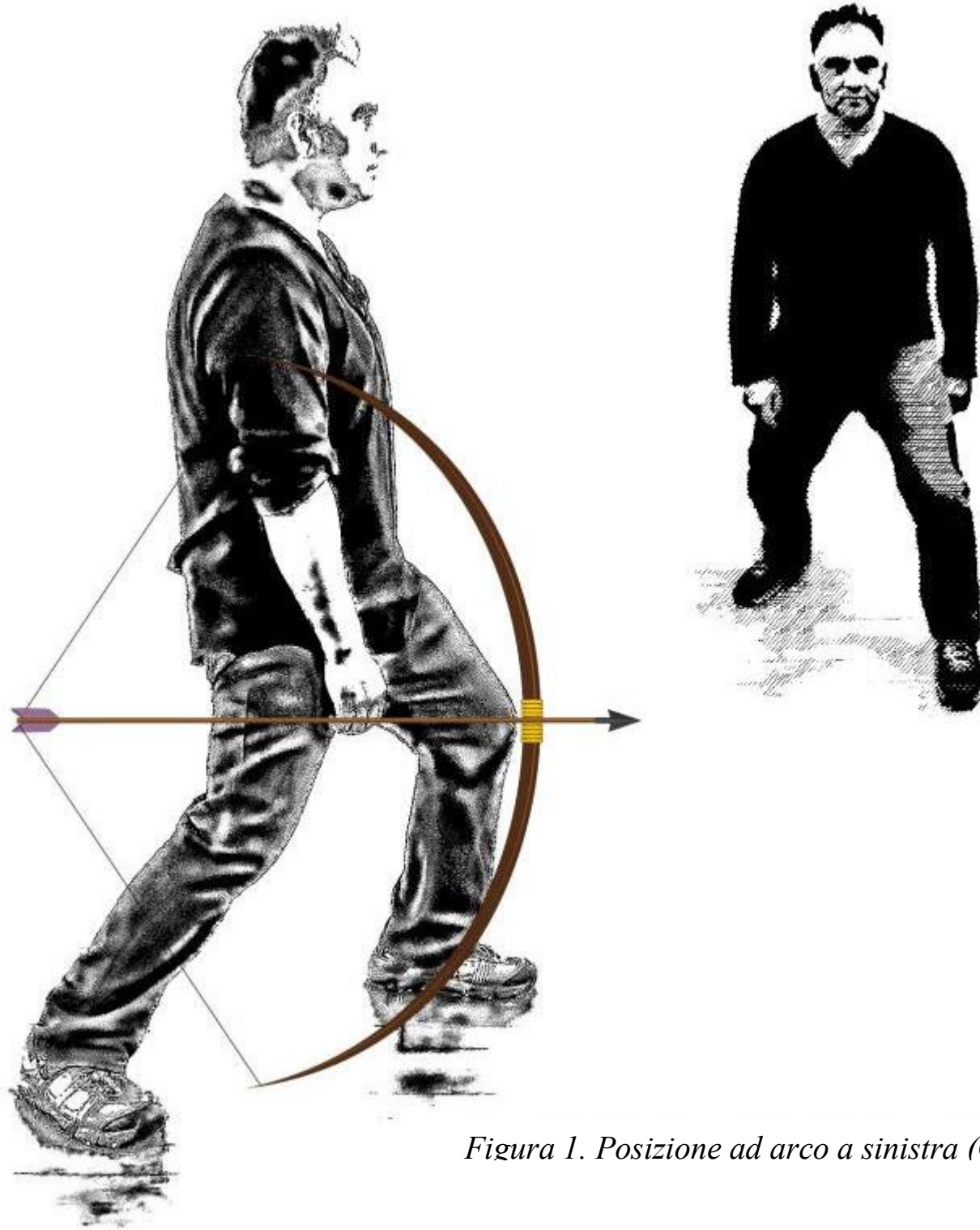


Figura 1. Posizione ad arco a sinistra (Gōng Bù) – Vista di fronte e laterale

“È una posizione che disegna come un arco, una gamba in avanti, l'altra dietro. Con la gamba sinistra in avanti, è una "posizione dell'arco a sinistra". Con la gamba destra in avanti, è una "posizione ad arco a destra". Quando sei in posizione dell'arco a sinistra, la gamba sinistra è piegata e il peso del tuo corpo si trova sulla gamba sinistra. La dimensione del passo non è scolpita sulla pietra. Dipende da ciò che è giusto per l'individuo / e per le proprie gambe. Il criterio principale è la capacità di ritirarsi facilmente: Fisiologicamente parlando, il passo di una donna sarà generalmente più breve di quello di un uomo.”

La posizione ad arco è la 'posizione' fondamentale del Taijiquan. È la posizione in cui impariamo e alleniamo la maggior parte delle nostre abilità. **Tutte le altre 'posizioni' emergono dalla comprensione di questa posizione attraverso una contrazione o un'espansione, o entrambe.**

Se l'abilità di conoscere te stesso viene dalla pratica *a solo* delle Tredici Dinamiche nella Boxe Lunga, allora l'abilità di conoscere il tuo avversario deriva dalla pratica e dalla comprensione delle stesse Dinamiche nel Dǎ Shou! **Entrambi, hanno Gōng Bù alla radice. NON ci sono eccezioni!**

Così come non iniziamo il nostro addestramento della boxe Taiji lungo nella piccola struttura, allora la logica dovrebbe dettare che lo stesso dovrebbe applicarsi anche alla pratica del Dǎ Shou - entrambe queste pratiche sono inestricabilmente collegate, infatti possiamo tranquillamente affermare che il Taijiquan non può esistere o essere compreso senza l'uno o l'altro!

Quando gli studenti di **Yang Cheng-fu** gli chiesero sull'importanza dell'altezza e della lunghezza delle 'posizioni' durante la pratica - come riportato da Chen Weiming in **Taiji Da Wen** (*Risposta alle domande sul Taiji*) – egli rispose:

"... quando inizi ad allenarti ... il tuo passo deve essere allungato. Ciò perché lo standard per le gambe è che una sia dritta mentre l'altra sia piegata, ad esempio se la tua gamba sinistra è dritta, la gamba destra è piegata. Per la gamba piegata, lo standard è che il ginocchio sia in linea verticale con la punta del piede, e quindi la vita può allentarsi verso il basso e girare in avanti e indietro. Se il tuo passo è troppo piccolo la rotazione della vita sarà anche piccola, e se l'attacco dell'avversario è feroce, non avrai più spazio per neutralizzare e non avrai altra scelta che ritirarti. Se ti ritrovi su un sentiero che si restringe e non hai alcun posto in cui ritirarti, quale alternativa hai? [Queste parole sono sicuramente confuse e il significato dovrebbe essere: se ti trovi su un sentiero che si restringe, non puoi andare da nessun'altra parte se non all'indietro.] Invece, se il tuo passo è abbastanza grande da poter girare la vita, allora puoi neutralizzare la potenza e il contrattacco dell'avversario. "

Inoltre:

"Un saggio sulla Boxe Taiji [Comprendere come praticare] dice: 'In primo luogo, sforzati di aprire, poi sforzati di chiudere'. Una volta che sei molto abile, allora le tue tecniche di passo e di mano possono essere tutte rimpicciolite, poiché ora sono comprese completamente dalla tua mente e fanno parte del tuo corpo.

Quindi, quando lo si è fatto piccolo si è imparato a farlo grande, quando lo si è fatto alto si è imparato a farlo basso, quando lo si è fatto stretto si è imparato a farlo largo, e quando lo si è fatto discontinuo si è imparato a farlo in modo scorrevole. Così facendo, allora che sia piccolo o alto o stretto o discontinuo, sarai sicuro. Se no, temo allora che quando affronterai un'emergenza, sarai rigido e non in grado di rispondere in base alla situazione, i tuoi passi saranno in disordine, e sarai in cattive acque."

Questo è ulteriormente elaborato nel *"Il Manuale della Boxe Taiji"* di Gu Ruzhang (già menzionato sopra):

"Indipendentemente dal fatto di praticare la sequenza da solo o le mani che spingono, in entrambi i casi prima cerca di aprirti, il che permette ai fianchi di muoversi sempre quando c'è anche la minima azione. Una volta che sei diventato abile, cerca di chiuderti, grandi cerchi che si trasformano in piccoli cerchi che si trasformano in nessun cerchio, come anche è detto [prefazione a "Zhong Yong"]: "Emesso, riempi il mondo. Ritirato, si nasconde in sottigliezza."

Gu continua:

"Mani che spingono in origine non aveva posizioni fisse. Derivava dalle tecniche di parata, di ritirarsi ruotando, di premere, pressare, presa, strappare, dare gomitate, e di urtarsi, che si trasformavano costantemente, andando avanti e indietro senza fine come un cerchio senza limiti. Anche se non è come le altre arti di pugilato, questa è paragonabile in quanto ha metodi fissi. Durante l'inizio dell'apprendimento delle mani che spingono, i metodi in questo libro dovrebbero essere rispettati, praticandoli secondo la sequenza. In nessun caso ci sono passaggi da saltare, poi nel corso del tempo l'abilità si svilupperà naturalmente.

... Non è appropriato avere soltanto l'intenzione di emettere la forza ...

Pertanto, quando si pratica le mani che spingono, i parametri della teoria del pugilato Taiji devono essere rispettati, e gli studenti non devono semplicemente fare quello che vogliono, perché ciò crea solo cattive abitudini "

Dovrebbe essere abbondantemente chiaro al lettore l'enfasi e l'importanza posta sulla Posizione ad Arco e il motivo per cui dobbiamo iniziare con una 'grande' struttura: è la struttura in cui dobbiamo imparare e sviluppare tutte le nostre abilità prerequisito per combattere, incluso il nostro allenamento isometrico nel quale costruiamo muscoli, tendini e legamenti appropriati.

Nel 1985, Erle produsse il suo primo video (MTG5) in cui pone le basi di apprendimento delle Tredici

Dinamiche nelle Mani che 'Spingono'. Cinque anni dopo, nel 1990, produsse il suo secondo video spiegando idee più 'avanzate' nelle Mani che 'Spingono'. Ci sarebbero voluti altri tre anni prima che la successiva puntata fosse realizzata nel 1993. **Durante questi otto anni Erle insegnò tutte le basi nella Posizione ad Arco - non deviò MAI da questa, una sola volta!**

Fu solo nel 1993 che Erle iniziò ad insegnare i concetti e le idee su come 'ridurre il cerchio' e mostrare come regolare di conseguenza il gioco di piedi, progredendo gradualmente fino a quando arrivò a insegnare il livello più alto nel 2005: l'Anello! ***Ci sono voluti venti anni di progressi per arrivare a questo punto – NON è il punto in cui Erle iniziò!***

Regolazione del ' footwork' o lavoro di piedi nel Gōng Bù - Il principio di riduzione delle misure

Se iniziamo con la (struttura) ampia e comprendiamo i movimenti grossolani, allora sarà molto più facile dividere questi stessi in movimenti più piccoli, e se dovesse verificarsi un errore, non sarà così grave! Se, d'altra parte, dovessimo iniziare con piccoli movimenti e lavorassimo a modo nostro, allora staremmo a moltiplicare: gli eventuali errori o sbagli che sorgono ora sarebbero amplificati di molto e "Mancare di un pollice" si trasformerebbe in "Perdere di un miglio!"

Quanto sopra è esattamente come Erle mi spiegò, e come scritto nei miei appunti, sul perché dobbiamo iniziare larghi e su come adattiamo il nostro lavoro di piedi Gōng Bù nell'apprendimento della sequenza corretta per sviluppare le nostre abilità nel Dǎ Shou!

Quindi, fu Erle a inventare ciò? Erano i suoi metodi soltanto le 'migliori pratiche di allenamento' o è quello che insegnava la famiglia Yang?

Ancora una volta, lo scopriremo molto presto, Erle insegnava esattamente i Classici e le tradizioni della famiglia di Yang:

"Allena prima i movimenti grossolani, poi i dettagli più fini. Quando si ottengono i movimenti grossolani, si può parlare dei movimenti più fini. Quando si ottengono i movimenti più fini, si può parlare di misure di un piede e più sotto di questo. Quando le tue abilità saranno progredite fino al livello di un piede, potrai quindi progredire fino al livello di un pollice, quindi a un decimo di pollice, quindi alla larghezza di un capello. Questo è ciò che si intende per il principio di riduzione delle misure. Un piede ha dieci "pollici": un pollice ha dieci decimi, un decimo ha dieci peli. Queste sono le misure. Molto tempo fa si diceva "Il combattimento è una questione di misure." Comprendendo le misure, puoi ottenere la riduzione delle misure. Ma se vuoi capire la misura, questa deve essere insegnata meticolosamente, e poi sarai in grado di ridurre la misura fino a un decimo e poi giù fino a un capello. Qui sta l'abilità nell'attaccare i punti di pressione."

Yang Cheng-fu ci lascia senza dubbi, come visto sopra!

Quindi, come possiamo iniziare a ridurre il lavoro di piedi del Gōng Bù?

"Avvolgi l'inguine e copriti i genitali mentre fai i passi con i cinque elementi".

" 'Avvolgere l'inguine' significa che le dita del piede anteriore sono leggermente rivolte verso l'interno. Le tue ginocchia hanno l'intenzione di unirsi leggermente, in tal modo "coprendo" i genitali. I "cinque elementi" indicano i cinque tipi di passi: avanzare, ritirarsi, camminare a sinistra, camminare a destra e rimanere al centro, questi sono i metodi fondamentali di lavoro dei piedi nell'arte della boxe Taiji: al centro sei stabile. Il tuo piede sinistro e destro alternano i passi. Avanza e ritirati in modo fluido."

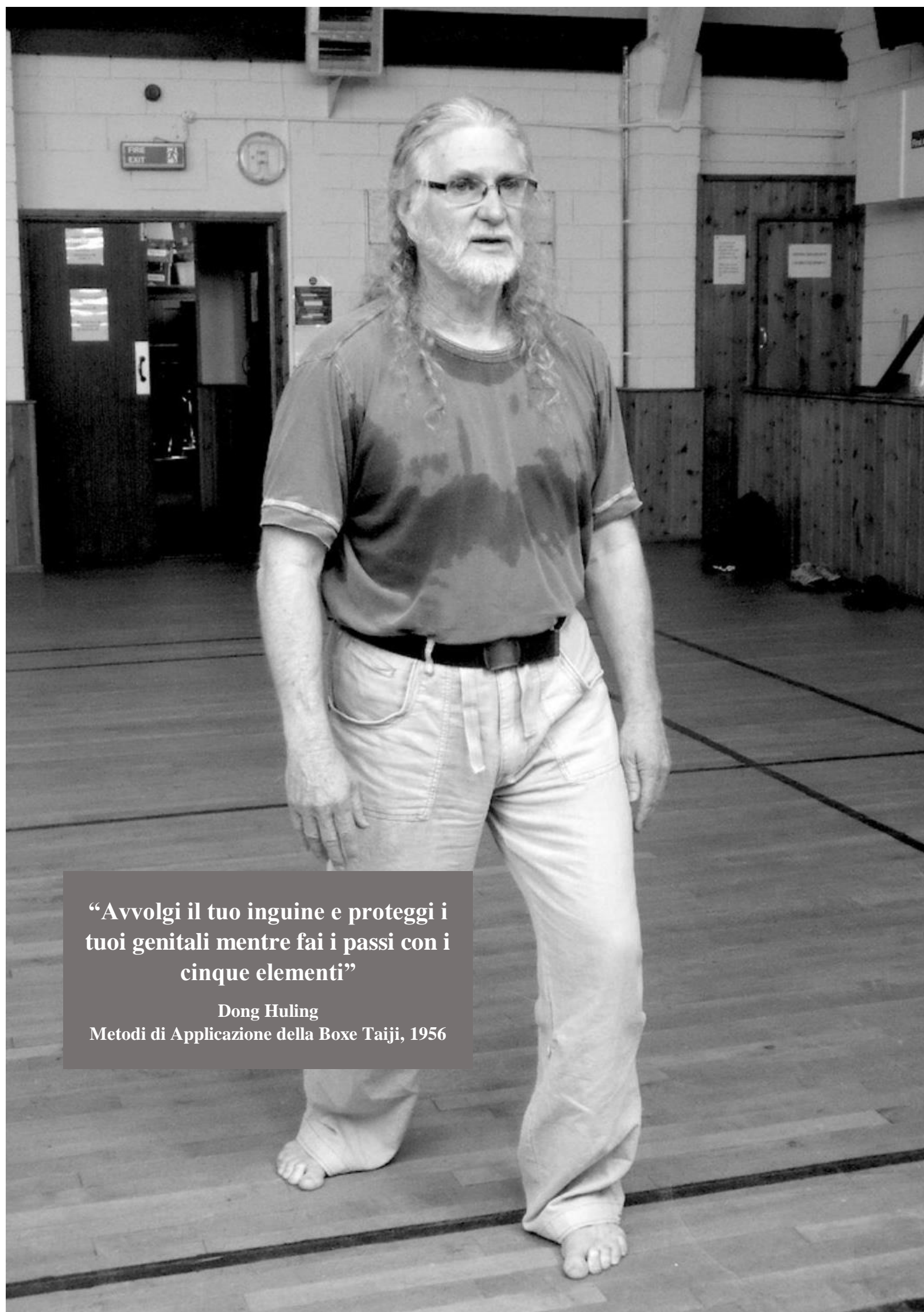
Queste sono le parole sopra di Dong Huling, il figlio di Dong Yingjie, (*Metodi di Applicazione della Boxe Taiji, 1956*), leggile attentamente e medita per un momento.

Ora date un'occhiata alla foto di Erle Montague, in cui mi sta mostrando la *'sua'* Posizione Gōng Bù! Questa immagine l'ho scattata io stesso e fa parte di una raccolta di oltre 20.000 immagini che mi permise di riprendere in tutti anni in cui mi sono allenato con lui. È stata scattata pochi mesi prima che morisse.

L'immagine è la quintessenza delle parole di Dong sopra!

Erle non inventò queste cose, né cambiò la forma! Ciò mostra una chiara mancanza di comprensione da parte di coloro che lo affermano - stava semplicemente avanzando e mostrando i progressi in momenti appropriati. Ricorda il Classico sopra:

"Prima cerca di aprire, poi cerca di chiudere..."



“Avvolgi il tuo inguine e proteggi i tuoi genitali mentre fai i passi con i cinque elementi”

Dong Huling
Metodi di Applicazione della Boxe Taiji, 1956

In questo caso, iniziamo personalizzando la posizione di Gōng Bù. Le dita del piede anteriore non si girano solo leggermente verso l'interno, ma sono specificamente rivolte verso l'interno per la larghezza del proprio alluce, dandoci così maggiore radicamento e stabilità.

Riducendo la larghezza della nostra posizione della larghezza del nostro piede, ci possiamo estendere un po' di più. Questo concetto è insegnato nella forma attraverso la postura nota come 'Frusta Singola', che è l'origine del **Gōng Bù ad Angolo** o posizione di **Gōng Bù Diagonale** - di solito la terza posizione insegnata nella Forma a Solo (*Figure 2 e 3 sotto*).



Figura 2. Posizione di Gōng Bù ad angolo all'inizio del secondo terzo della Forma Vecchio Stile Yang.



Figura 3. Le origini della posizione di Gōng Bù ad angolo o Frusta Singola.

Nella

posizione di Gōng Bù convenzionale, come già notato sopra, il piede anteriore è tenuto 'dritto' mentre il piede posteriore è tenuto ad un angolo di 45 gradi. Se, tuttavia, giriamo sul tallone del piede anteriore di 90 gradi, non solo riduciamo la lunghezza della nostra posizione, ma finiamo anche con una **posizione Inversa di Gōng Bù** (*Figura 4*) con il tallone anteriore in linea con le dita del piede posteriore. **Questa è una posizione critica nell'avanzamento della comprensione ai livelli superiori del Dǎ Shou e serve a uno scopo specifico, cioè a come tenere il centro che verrà spiegato più avanti.**

La **Posizione Inversa di Gōng Bù** è anche, a volte, generalmente indicata come una **'Posizione di Potenza'** (Power Stance) ed è questo nome che ha causato confusione tra coloro che non hanno iniziato il loro allenamento del Dǎ Shou nella tradizionale posizione di Gōng Bù! Questa **NON è la posizione con cui iniziamo il nostro periodo di allenamento Dǎ Shou!** Chiunque lo difenda sta semplicemente mostrando la sua ignoranza del lavoro di piedi del Taiji e di come esso si dispiega al fine di insegnarci specifici insiemi di abilità. Non solo, ma iniziare la tua formazione in Posizione Inversa di Gōng Bù sarebbe simile a un principiante che cerca di imparare la sua forma da solo al livello della Piccola Struttura - e ci sono molti sciocchi che tentano di fare proprio questo! È per questa esatta ragione che la gente non può affrontare una forza più grande o più potente e, piuttosto che cercare l'errore nella propria comprensione o formazione, tenteranno di cambiare il metodo di allenamento o la forma!

Come ho già detto sopra, l'avanzamento delle Tredici Dinamiche nella Forma a Solo è direttamente collegato all'avanzamento delle stesse meccaniche nel Dǎ Shou (**questo non significa che possiamo soppiantare l'allenamento a due con quella a solo – anzi sono lontano dal dire ciò**) anche se ora stiamo lavorando con l'energia di un avversario. **Nella Forma a Solo, la Posizione Inversa di Gōng Bù è la seconda posizione insegnata al principiante dopo la tradizionale posizione di Gōng Bù!**



Figura 4. Posizione di Gōng Bù Inversa di fronte e di lato.



Figura 5. Posizione Gōng Bù Inversa 'Pesci in Otto' & 'Palmi del Drago invertiti' dal Vecchio Stile Yang.



Figura 6. 'Mani che suonano il Pipa'.

Dopo aver appreso 'Afferrare la coda del Passero' nella posizione di Gang Bù la postura successiva - 'Pesci in Otto' introduce immediatamente il principiante alla posizione di Gōng Bù Inversa (Figura 5) con la sua immagine speculare che appare in alcuni movimenti più avanti nella posizione 'Palmi del Drago invertiti'!

Nella riduzione delle misure, la prossima posizione 'chiave' da tenere presente è '**Mani che suonano il Pipa**' o '**Mani Alzate**' - **posizione dei piedi a metà della larghezza della spalla** (Figura 6). Questo non solo sviluppa il nostro radicamento, ma ci aiuta anche a distinguere chiaramente i concetti di 'Pieno' e 'Vuoto' e come stare come un 'Palo' (*orig. ingl. 'Post'*). Mentre questo svolge un ruolo critico in tutto il nostro addestramento del Dǎ Shou, è nella pratica del Dǎ Shou a Passo in Movimento e del Dǎ Lu che dimostreremo se abbiamo o meno compreso pienamente i suoi concetti!

Stando con i nostri piedi senza spazi vuoti tra di essi, girando il piede su cui si poggia il peso di quarantacinque gradi e facendo scivolare l'altro piede in avanti, in modo che la 'palla' del piede tocchi leggermente il terreno senza alcun peso su di esso, come nella postura di '**L'Airone spiega le sue Ali**', questo ci dà il lavoro di piedi più stretto (Figura 7) e ancora una volta ciò è intimamente legato al Dǎ Shou a Passo in Movimento, Dǎ Lu e 'Piedi che Spingono' - dove impariamo a difenderci usando le nostre gambe e i nostri piedi.

Infine, nella riduzione delle misure, abbiamo la postura della **posizione 'Forma del Fiume'**, o '**Postura a tre-linee**' (Figura 8), con una linea che rappresenta ciascun piede e la linea in mezzo tra essi! Si considera questa stare in una posizione naturale. Ora non sono necessarie posture fantasiose, i nostri anni di

allenamento ci hanno ora portato a una posizione da cui possiamo muoverci con fluidità e agilità in qualsiasi direzione, mantenendo la nostra radice e stabilità - rinforzati in tutte le direzioni, cielo e terra uniti!



Figura 7. L'Airone spiega le sue Ali



Figura 8. Posizione 'Forma del Fiume'

Mentre c'è molto più lavoro di piedi, tutto ciò fa parte dei metodi di formazione e non può essere descritto qui completamente. È qualcosa che viene mostrato. Inoltre, il termine 'footwork' (o lavoro di piedi) qui dovrebbe essere preso molto liberamente - non c'è lavoro di piedi nelle arti marziali! Ciò che definiamo lavoro di piedi è in realtà l'azione della vita/centro che si ripercuote sui piedi - il corpo collegato dalla testa ai piedi come un singolo organismo - obbedendo al Classico del *'centro che muove le periferie'*!

Ci sono sette *"modi intelligenti di trasformare"* e muoversi, questi formano le *'Sette Ingegnosità'*. Secondo *Ga Ruzhang*, questi sono:

"1. Trasforma a livello della tua vita, 2. Trasforma a livello del tuo polso 3. Trasforma a livello del tuo gomito, 4. Trasforma a livello della tua spalla, 5. Trasforma con il busto, 6. Trasforma a livello dei tuoi fianchi 7. Trasforma con il tuo passo. Il termine viene applicato anche in sette modi di muoversi: 1. Avanzamento, 2. Ritirata, 3. Avanzamento con passo laterale, 4. Avanzamento con passo continuo, 5. Zig-zagging, 6. Rotazione, 7. Scuotimento. "

Di nuovo ci viene fornita una connessione con il Wu-dang. Coloro che hanno familiarità o sono stati addestrati ai *Metodi di passo di Wu-dang*, li vedranno immediatamente riflessi nelle Sette Ingegnosità, nonché nei concetti avanzati e idee del *'Principio del ripiegamento'* ('Folding Principle') e, naturalmente, nello Yin e Yang in tutto il nostro corpo, in modo da evitare l'errore delle *mani 'morte'* (Sǐ Shǒu) e dei movimenti 'morti', fondamentali per la nostra formazione sull'arte marziale e per comprendere il Dǎ Shou

a livello di combattimento. Le immagini nella pagina seguente mostrano un piccolo esempio delle trasformazioni *menzionate sopra*.



Dǎ Shou a Mani Singole (Identificare & sviluppare le energie)

終 終放 特終

"Primo cerca di aprire, e poi cerca di chiudere, e da lì sarai in grado di raggiungere una sottigliezza raffinata."

Secondo **Huang Wenshu (Yuanxiu)** nel suo libro *Le Abilità e i Concetti Fondamentali della Boxe Taiji Stile Yang e Discussioni Marziali* pubblicato nel 1936, quando inizia a descrivere l'abilità del Dǎ Shou:

*"Quando due partner uniscono le mani, devono addestrare i cinque aspetti di mano, occhi, corpo, tecnica e passo, e allenare le energie di palmo, pugno, gomito, polso, spalla, vita, anca, ginocchio e piede, così come nelle Tredici Dinamiche: parare, ritirarsi ruotando, spremere, spingere, tirare/strappare, dividere, tirare di gomito, urtare, avanzare, ritirarsi, andare a sinistra, andare a destra e centrato. **Fin dall'inizio, questo è l'obiettivo e il compito fondamentale delle mani che spingono, ma in genere scopriamo che gli studenti non praticano seguendo questa lista. È come se "macinassero solo la soia per fare il tofu," e sebbene possano ripetere le stesse azioni migliaia di volte, costoro ottengono ben pochi benefici.**"*



Figura 9. L'apertura tradizionale di Dǎ Shou! Entrambi, A e B si fanno avanti e attaccano (si uniscono) con "Mani che suonano il Pipa".

E inoltre:

"Mani che spingono è il terreno di prova della boxe Taiji. Questo è già stato spiegato, ma qui ci sono altre

tre cose a cui prestare attenzione:

- 1. "Non devi essere competitivo ...**
- 2. Non devi essere imprudente ...**
- 3. Non devi cercare di mettere in imbarazzo gli altri ... "**

Infine:

"Per quanto riguarda il piano generale, la pratica con le mani che spingono inizia con parare, ritirarsi ruotando, premere e spingere cominciando con due persone che collaborano nell'eseguire cinque tipi di grandi cerchi, i quali sono considerati i metodi di base:

- 1. Cerchio orizzontale**
- 2. Cerchio verticale**
- 3. Cerchio diagonale**
- 4. Cerchio all'indietro e in avanti**
- 5. Cerchio naturale.**

*Inizia ad allenarli finché non diventi esperto, quindi puoi passare ad altri tipi di cerchi per migliorare l'effetto. Tuttavia, questi cinque cerchi devono essere insegnati personalmente, poiché i movimenti sono troppo difficili da spiegare a parole. **Inizia con un grande cerchio per avere un'idea, quindi riduci il cerchio per renderlo più vivace. Quindi rimpicciolisci ulteriormente in modo che questo venga da dentro e non sia più da un movimento esterno, un girare intenzionale senza più una figura circolare. In tale momento, l'emissione diventa meravigliosamente sottile. A questo livello, opererai sull'intuizione piuttosto che sull'istruzione. Nessuno comprende veramente tale sottigliezza, tuttavia è una sottigliezza che sorgerà naturalmente. Ma senza un duro lavoro per un periodo molto lungo, non sarai in grado di raggiungerlo.**"*

Chiunque abbia familiarità con gli insegnamenti di Erle, riconoscerà immediatamente che questo è stato precisamente il modo progressivo con cui lui stesso ha insegnato l'abilità del Dǎ Shou!

Lo scopo di iniziare a imparare con il Grande Cerchio era semplicemente quello di sviluppare **Equilibrio, Coordinamento e Tempismo**, oltre a rafforzare e **sviluppare i corretti muscoli, tendini, legamenti e flusso sanguigno**. In altre parole, questo costituiva una parte importante del nostro allenamento isometrico! Questi sono i prerequisiti di qualsiasi arte di combattimento. Non devono essere scambiati per combattimento o autodifesa. In questa fase del nostro sviluppo non stiamo ancora imparando a "identificare le energie," stiamo ancora sviluppando i movimenti grossolani - in altre parole stiamo cercando di **"aprire"** prima di cercare di **"chiudere"**! Nell'allenare i movimenti grossolani del Dǎ Shou, comprendiamo e sviluppiamo il concetto marziale delle sei unioni - queste sono composte da tre unioni interne e tre unioni esterne:

Nell'allenare i movimenti grossolani del Dǎ Shou, comprendiamo e sviluppiamo il concetto marziale delle **Sei Unioni** – queste consistono di tre **Unioni Interne** e tre **Unioni Esterne**:

La mente è unita all'intenzione, l'intenzione unita all'energia e l'energia unita alla potenza. Queste costituiscono le Tre Unioni Interne.

Le Tre Unioni Esterne sono costituite dalla **mano unita al piede, il gomito unito al ginocchio e la spalla unita all'anca.**

Ci sono Tredici Dinamiche nella boxe Taiji, Otto Energie e Cinque Elementi! Entrambi, le otto energie e i cinque elementi hanno un significato sia interno che esterno (**vedi Diagramma 1**).

Le Otto Energie internamente sono rappresentate da: *P'eng, Lu, Ji, Arn, Căi, Lieh, Zhou e K'ao* mentre esternamente, sono le *quattro direzioni cardinali* e le *quattro direzioni d'angolo*.

I Cinque Elementi sono: *Metallo, Legno, Acqua, Fuoco e Terra* e internamente sono rappresentati come: *Attaccare, Connettere, Aderire, Seguire, e né Allontanarsi né Schiantarsi* (contro l'avversario). Esternamente, *avanzare, ritirare, osservare, decidere, e stabilità o muoversi con consapevolezza, mentre si protegge la testa, si proteggono i gomiti, si protegge il centro, si proteggono i reni e si proteggono le ginocchia*.

Nel Dă Shou, essi sono espressi esteriormente come posture, ma dimorano dentro come energie. Quando si applica la potenza, essa *"parte dal tuo piede, si diffonde attraverso le gambe, si dirige verso la vita ed è espressa dalle dita"*. È praticando la sequenza a solo che addestriamo le energie, e praticando il Dă Shou impariamo a identificarle!

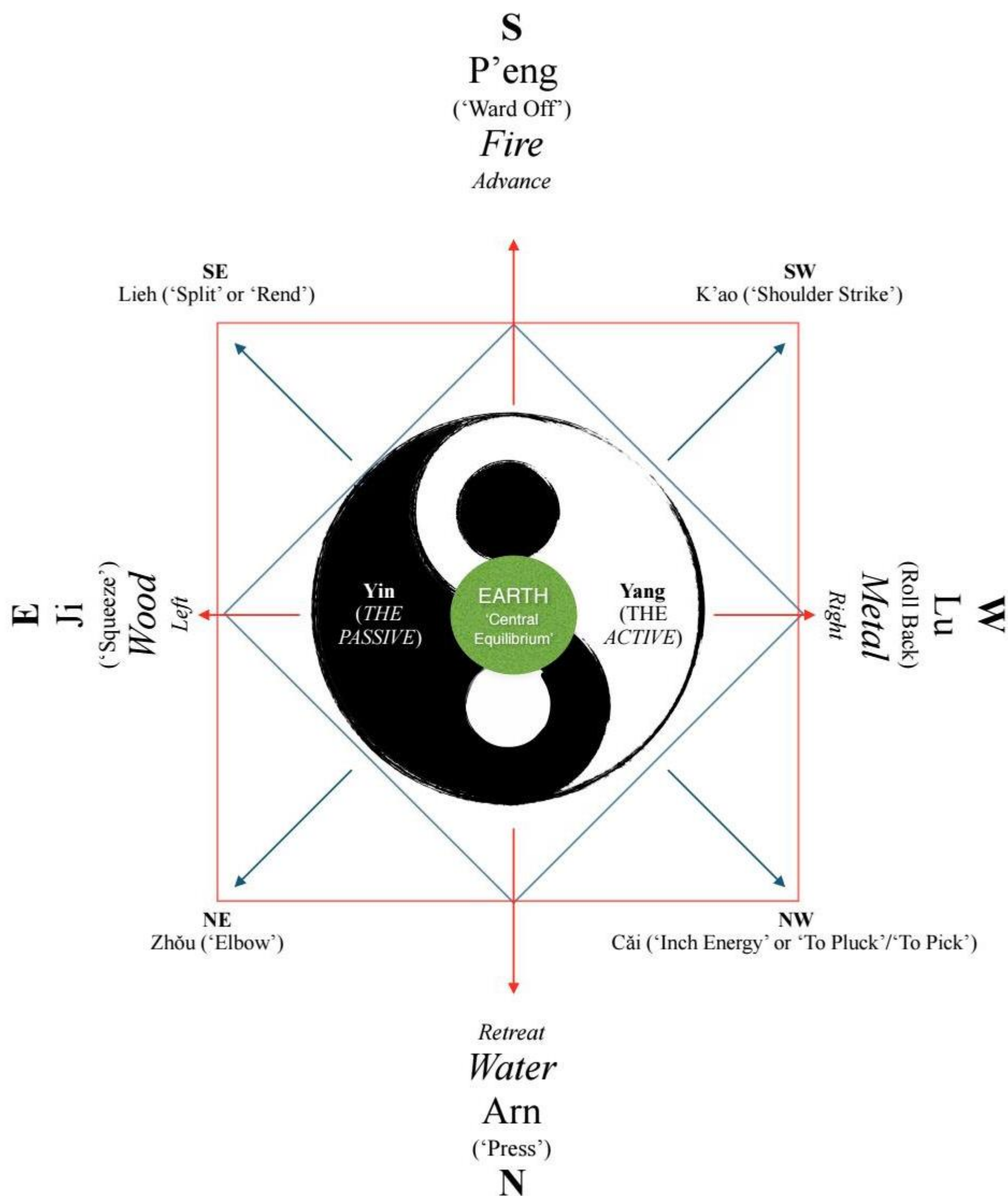


Diagramma 1. Le Tredici Dinamiche: Muoversi con Consapevolezza

Gli Otto Cancelli & Le Cinque Direzioni della Lunga Boxe. Dă Shou & Da Lu (Grande Respinta o Grande arretramento)

Copyright©Nasser Butt 2016FJCICBS

Prendendo in considerazione tutto quanto detto sopra, la prima cosa che dobbiamo sviluppare nel Dǎ Shou è la 'quadratura' o le direzioni cardinali di P'eng, Lu, Ji, Arn (*rappresentate dal quadrato rosso nel Diagramma 1 sopra*) nel '*Passo Fisso*'. Queste sono le nostre energie primarie e, come ci dice la Canzone, "devono essere prese sul serio"! L'importanza delle direzioni cardinali è simile alle cinque vocali a, e, i, o, u nelle lingue occidentali, senza le quali le parole non possono essere pronunciate e quindi non comprese o simili alle note della scala tonale - Do, Re Mi ... etc. nel comprendere la musica e le canzoni!

Quando iniziamo ad apprendere le idee e i concetti alla base del Dǎ Shou, non è solo sufficiente 'fare'! Dobbiamo inizialmente chiarire il suo contenuto. Che cos'è P'eng? Quanti modi diversi possono esprimere l'idea o il concetto di P'eng? È un attacco Yang o una difesa Yin? Cos'è Lu? Come deve essere usato? Cos'è Ji? Cos'è Arn? Come possiamo superare o neutralizzare tali attacchi?

Dobbiamo capire cosa significa immagazzinare potenza e come emetterla. Allo stesso modo, dobbiamo capire cosa si intende per pieno e vuoto, espansione e contrazione. Il concetto di ripiegamento deve essere compreso nella parte anteriore e posteriore delle braccia. Dobbiamo sviluppare pesantezza con agilità e vigore. In definitiva, ogni singolo parametro della Teoria della boxe Taiji deve essere rispettato!

Stiamo ancora imparando o sviluppando la meccanica grossolana del corpo, assicurando che ci sia la coordinazione tra il sopra e il sotto - il che significa che la potenza sale dal mio tallone, attraversa la mia gamba, fino alla vita, poi dalla mia spalla alla mia mano fino alla punta delle dita, andando verso l'alto dal basso in un unico flusso ininterrotto, indipendentemente dalla tecnica della mano, dal movimento del corpo o dal lavoro di piedi - in altre parole stiamo sviluppando i concetti essenziali di ciò che si intende per *Attaccarsi, Aderire, Connettere e Seguire, e cosa si intende per Schiantarsi, Collassare, Allontanare e Resistere*.

Il Classico della Boxe Taiji dice: "*Né andare troppo lontano né non abbastanza lontano, assecondare e piegare, quindi ingaggiare ed estendere*".

Chen Yanlin nel suo manuale '*Esposizione sul Taiji: La Boxe, la Sciabola, la Spada, il Bastone e lo Sparring*', pubblicato nel 1943, afferma:

"Quelli che desiderano analizzare ciascuno di questi otto termini in dettaglio e chiarezza, in realtà sono rari come le piume di una fenice e le corna di un unicorno. Ma se non comprendi questi otto termini, non sarai in grado di identificare le energie, e se non puoi identificare le energie, allora le mani che spingono che praticherai saranno inefficaci ... Attaccarsi significa sollevare in alto. Aderire significa rimanere ed essere attaccato/unito. Connettere significa lasciarsi andare e non separarsi dall'avversario. Seguire significa seguirlo ovunque vada. Questi quattro termini sono i principi fondamentali nella Boxe Taiji. Se non sono pienamente compresi, cerca di realizzarli e sarai in grado di identificare le energie. Quindi se vuoi identificare le energie, devi fare un'attenzione particolare a questi quattro termini ... Schiantarsi significa sporgere la testa fuori. Collassare significa non avere abbastanza pressione. Allontanarsi significa separare. Resistere significa troppa pressione. Questi quattro termini sono contrari all'attaccamento, aderire, connettersi e seguire, perché attraverso il modo di schiantarsi, collassare, allontanarsi e resistere non sarai in grado di attaccarti, aderire, connetterti e seguire. D'altra parte, se sei in grado di attaccarti, aderire, connetterti e seguire, non farai sicuramente l'errore di schiantarti, collassare, allontanarti e resistere. Quando inizi a imparare a spingere le mani, spesso e facilmente commetterai questi quattro errori. Se vuoi guardarti da loro, devi attentamente sentirti mentre spingi le mani, e in ogni momento riceverai le correzioni dal tuo istruttore. Una volta che sarai stato corretto alla perfezione, allora sarai in grado di percepire acutamente mentre si attacca, si aderisce, ci si connette e si segue, e conseguentemente si otterrà la capacità di identificare le energie. "

Chen continua:

"Cerca di distinguere chiaramente tra vuoto e pieno, passivo e attivo. Rendi la tua energia fluida e quella dell'avversario ruvida, e non allontanarti mai dall'attaccarti, aderire, connetterti e seguire ... Una volta

che avrai praticato le mani che spingono a passo fisso al punto che puoi attaccarti, aderire, connettere, e seguire fino in fondo alla vita e alle gambe, il tuo movimento del corpo e le posizioni saranno lisce e naturali, che starai rispondendo in base alla situazione, e che farai tutto ciò senza il minimo sforzo maldestro, solo allora potrai passare alla pratica di spingere le mani con il passo in movimento ... "

Dopo migliaia e migliaia di combinazioni per settimane, mesi e anni la tua vita si allenterà, l'energia affonderà naturalmente, e **"allora i tuoi piedi avranno forza e la tua posizione sarà stabile"** [Yang Cheng-fu]. Se la transizione tra vuoto e pieno nelle tue parti del corpo non funzionerà, ciò dipenderà interamente dal girare e dal cedere in modo appropriato la tua vita per rimediare alla situazione. Inoltre, a volte anche se la tua vita sarà completamente allentata, potrebbe sentirsi a disagio durante la rotazione e quindi quest'ultima non avverrà completamente senza il simultaneo allentamento dei fianchi. **Questo è il motivo per cui il Gōng Bù (Bow Stance o Posizione ad Arco) è fondamentale per il principiante**, non solo aiuta a sciogliere la vita e rafforzare i piedi e le gambe, in particolare le cosce, ma aiuta anche a sciogliere i fianchi che **non possono essere raggiunti nelle posizioni 'più strette'!**

Questo è considerato il Dǎ Shou 'normale' o base. In questa fase, 'spinte' e 'tiraggi' sono consentiti per controllare la stabilità, l'equilibrio, la struttura e i tempi del praticante. È qui che nasce la sciocca nozione di **'Mani che spingono'** - un fraintendimento di un test di base per principianti (**un test simile esiste nel Piccolo San-sau, che è stato erroneamente trasformato in un inesistente 'Lato-B' che porta gli studenti lungo un percorso di confusione e di errori!**) Tuttavia, questo non significa che siamo in competizione - stiamo semplicemente testando! Gu Ruzhang è molto chiaro su questo:

"I principianti devono sopportare di essere lanciati, il che impedisce loro di avere paura e di essere titubanti nel proseguire, e questo è il punto della vasta pratica delle arti marziali".

Inoltre, è importante rendersi conto che a questo livello, quando ci stiamo spostando da e verso, ci stiamo effettivamente muovendo diagonalmente e distinguendo tra **"vuoto e pieno"!**

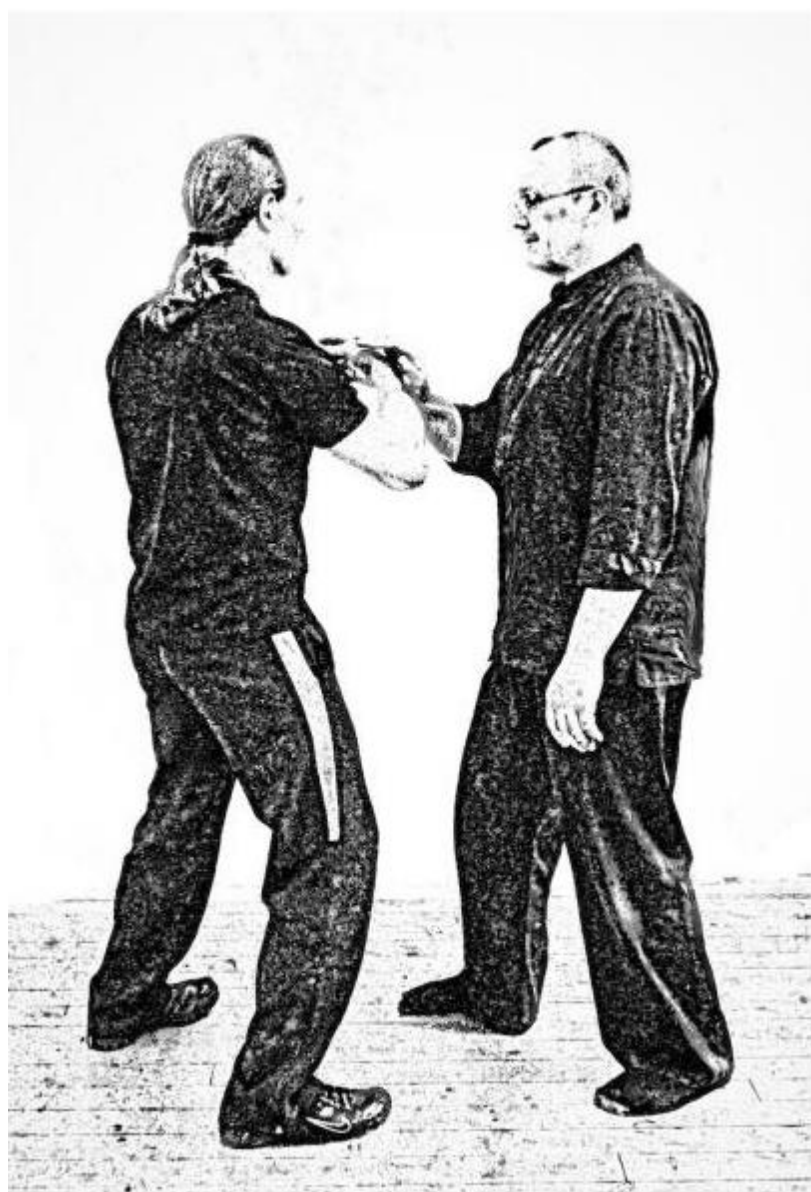


Figura 10. Posizione ad arco destra (Gōng Bù) come mostrato dagli studenti senior e istruttori di Erle: Peter Jones & Elliot Morris - Dǎ Shou Singolo vista laterale.



Figura 11. Posizione ad arco sinistra (Gōng Bù) - P'eng con la gamba sinistra "piena".

Questo è di primaria importanza e ci insegna come spostare la gamba 'Yin' con agilità quando si ha a che fare con una grande forza. Con "vuoto e pieno" si intende che:

Se il peso è sulla gamba destra, la gamba destra è piena (Yang) e la gamba sinistra è vuota (Yin). Se il peso è sulla gamba sinistra, la gamba sinistra è piena (Yang) e la gamba destra è vuota (Yin). Se riesci a distinguere i vuoti e i pieni, allora i tuoi movimenti saranno leggeri e agili, e senza sforzo e tensioni. Viceversa, i tuoi passi saranno pesanti e fiacchi, la tua posizione sarà instabile, e sarà facile per un avversario sbilanciarti.

Il Dǎ Shou a 'Passo fisso' deve essere praticato in *Quattro Modi* e al Livello delle *Tre Strutture - Alto, Medio e Basso*.

I Quattro Modi di praticare sono:

Piede Destro, Mano Destra; Piede Destro, Mano Sinistra; Piede Sinistro, Mano Destra; Piede Sinistro, Mano Sinistra.

Inoltre, i praticanti devono allenarsi sia con il *Passo Opposto* che con lo *Stesso Passo* - cioè, se la Persona A ha il piede destro in avanti, la Persona B ha il piede destro in avanti (Stesso Passo) e se la Persona A ha il piede destro in avanti, allora la persona B ha il piede sinistro in avanti (Passo Opposto).

Allenandoti nei Quattro modi e nello Stesso/Opposto Passo, non importa da che parte combatterà il tuo avversario quando avverrà lo scontro - il praticante sarà totalmente preparato ad ogni eventualità!

Una volta che abbiamo acquisito i movimenti grossolani delle Quattro Energie primarie nel Dǎ Shou a "Passo Fisso", iniziamo a sviluppare le nostre abilità con il *'Passo in Movimento'*. Iniziamo con un basico passo in avanti ed un passo indietro. I passi sono inizialmente piccoli 'mezzi passi' mentre impariamo a muovere tutto il nostro corpo all'unisono. Dopo questo, *Avanzare e Retrocedere* possono essere eseguiti in passaggi multipli di 2, 4 o 6 ad esempio. Tuttavia, è sempre essenziale usare i fianchi come centro del movimento. Anche quando fai un passo, devi chiaramente distinguere quale gamba è vuota e quale è piena. Durante il *Dǎ Shou a Passo in Movimento*, al di là dell'avanzare e del ritirarsi, andare a destra e a sinistra, fondendo l'intenzione e l'energia, e focalizzando lo sguardo, devi prestare particolare attenzione a *'restare al centro'*, altrimenti non sarai in grado di neutralizzare il tuo avversario e rispondere, facendoti perdere l'equilibrio. Ma parleremo più dettagliatamente di 'restare al centro' più in là.

Questo si divide anche nelle tre versioni di pratica *Alta, Media, Bassa*. Primo, pratica in una posizione alta, quindi ad un'altezza media, poi bassa. Una volta che hai passato queste tre fasi, dovrai quindi praticare tutte e tre le versioni insieme.

Si applicano tutte le regole del Dǎ Shou a 'Passo Fisso'. In altre parole:

Nel *Dǎ Shou a Passo in Movimento*, oltre a mantenere il tuo corpo in equilibrio, innalza senza forzare la corona della testa, affossando leggermente il torace e arrotondando la schiena, affondando le spalle e abbassando i gomiti, sprofondando l'energia nel tuo Tan Tien, spingendo in avanti il coccige per allinearli alla colonna vertebrale, allentando la vita e i fianchi, e facendo lavorare tutto il corpo all'unisono. Quindi, una volta raggiunto un livello adeguato, si dovrebbe prestare attenzione anche alla respirazione. All'inizio della pratica, dovresti soltanto cercare di respirare naturalmente, e non hai bisogno di pensarci finché la tua postura esterna non sia diventata perfetta. Il *Dǎ Shou a Passo in Movimento*, allenando la vita, gambe, mani e piedi, parte superiore del corpo e parte inferiore del corpo a lavorare all'unisono, può anche allungare il respiro, aumentare la resistenza di mente e corpo e compensare gli svantaggi delle Mani che Spingono eseguite da fermi.

I prossimi principi da sviluppare sono le Quattro Energie Secondarie o gli angoli/diagonali - Cǎi, Lieh, Zhǒu e K'ao (rappresentati dal 'diamante' blu nel Diagramma 1 sopra). Questo è anche comunemente noto

come *Grande ritirarsi ruotando (Large Rollback)* o *Da Lu* –noto anche con il nome *Grande Respinta!* Queste quattro tecniche secondarie servono a compensare l'assenza delle quattro tecniche primarie.

Ancora una volta, ritorniamo a Chen Yanlin:

"Gli studenti in genere conoscono solo la rotondità dei cerchi della Boxe Taiji e non capiscono in che modo è correlato alla quadratura." È detto [in Spiegazione dei Principi del Taiji, sezione 21]: "Il Taiji è rotondo e non abbandona mai la sua rotondità sia in entrata che in uscita, in alto o in basso, a sinistra o a destra. E il Taiji è quadrato, non abbandonando mai la sua ortogonalità sia in entrata che in uscita, in alto o in basso, a sinistra o a destra. Uscendo ed entrando in modo circolare, o avanzando e ritirandosi ad angolo retto, segui l'ortogonalità con rotondità [e viceversa]. L'ortogonalità ha a che fare con l'espansione, la rotondità con la contrazione. "... all'inizio dell'apprendimento delle quattro tecniche primarie, farai spesso errori di leggerezza, pesantezza, fluttuando e affondando con "un lato troppo leggero e l'altro troppo pesante" [esempio 3a nella Spiegazione dei Principi del Taiji, sezione 22], ecc. Quindi se si desidera rimediare a questi errori, non potrai fare a meno delle quattro tecniche secondarie, vale a dire l'esercizio del grande ritirarsi ruotando (Da Lu o large rollback). Quindi, una volta che sei abile nelle mani che spingono a passo fisso e in movimento, devi quindi praticare il Da Lu. Quando si è in grado di comprendere il Da Lu, all'estremo della quadratura ci sarà rotondità e all'estremo della rotondità ci sarà l'ortogonalità, sempre il principio di passivo e attivo che si trasforma più e più volte, ed entrambi gli aspetti saranno pienamente realizzati. "

Il passo nel Da Lu è più grande e più veloce, e se non hai forza nelle gambe, non sarai in grado di cambiare agilmente. A volte viene anche chiamato *'Lavoro di piedi d'emergenza'* se le tue Quattro 'Tecniche' Primarie falliscono! Se il praticante usa regolarmente i concetti appresi dal Da Lu per tirarsi fuori dai guai, allora questo è un segno certo che i Quattro concetti Primari non sono stati compresi correttamente!

Nel Da Lu dobbiamo comprendere la Posizione del Gōng Bù ad angolo - essenzialmente la 'posizione' di Frusta Singola, che usiamo all'inizio della seconda e terza parte della forma. La *Posizione Gōng Bù ad Angolo* ci permette di avanzare un po' più in profondità tenendo una linea retta est/ovest o nord/sud tra il tallone del piede anteriore e le dita del piede posteriore (vedi *Figure 2 e 3 sopra*).

Di nuovo, Erle ripeteva sempre: *"Quando possiamo trasformare il quadrato in un cerchio e il cerchio in un quadrato, allora abbiamo iniziato a capire il Taiji!"*

Fa-jing - 發勁



Figura 12. Posizione ad arco a Piede Opposto (Gōng Bù) – 'Grande arretramento/Ritirarsi ruotando (Large Rollback)

Il *Qi* ha valore solo quando viene convertito in Potenza *Jin / Jing* - 勁! Questo, tuttavia, non dovrebbe essere confuso con 精 *Jing* che significa 'essenza'. Nel Dǎ Shou, una delle abilità primarie che impariamo è come convertire il *qi* in *jing*. Esistono molti tipi diversi di *jing* sviluppati e usati nel Dǎ Shou, ciò che li distingue è il nostro intento. Il *jing* più potente che sviluppiamo è il *Fa-jin / Fa-jing* - la capacità di emettere o scaricare l'energia in modo esplosivo!

Proprio come abbiamo metodi fisici con cui sviluppare il nostro *Qi*, abbiamo anche mezzi fisici con cui possiamo raggiungere e sviluppare l'uso del *fa-jing*. Nel Dǎ Shou, ci alleniamo in particolari metodi di attacco e difesa che ci aiutano a capire come utilizzare il *fa-jing*!

Il *Fa-jing* non può essere compreso o sviluppato senza prima capire i movimenti grossolani del Dǎ Shou! Dobbiamo imparare ad 'abbandonarci' in una frazione di secondo alla nostra mente animale e al nostro sistema nervoso automatico. Non può essere intellettualizzato - quel momento tra la vita e la morte può essere finito in un batter d'occhio.

Tutto il corpo e il respiro devono coordinarsi e rispondere come un singolo organismo in un movimento completo sia in attacco che in difesa. Non usiamo mai solo una parte del nostro corpo. Ogni cellula deve 'muoversi' in perfetto tempismo e coordinazione con ogni altra cellula generando una spirale dal Tiantien verso la parte del corpo che effettivamente emetterà il colpo esplosivo - la potenza dell'intero corpo è concentrata in una sola area!

Il *Fa-jing* è l' 'elemento propulsivo' o il 'motore' del Taijiquan. L'allenamento al *Fa-jing* sviluppa specifici gruppi muscolari nel corpo che sono perfettamente bilanciati per fornire grandi picchi di potenza su distanze molto brevi.

Questi gruppi muscolari si trovano principalmente al centro del corpo e possono essere sviluppati solo attraverso specifici metodi di allenamento - il Dǎ Shou essendo il più importante di questi metodi di allenamento. Questo è uno dei motivi per cui le arti interne sottolineano così fortemente i metodi di

allenamento. Tuttavia, bisogna stare attenti a non tentare il fa-jing troppo presto perché questo può portare a danni scheletrici, specialmente se lo studente non è abituato a movimenti impegnativi. Questo è il motivo per cui imparare il Dǎ Shou correttamente è della massima importanza!

Il Fa-jing richiede il radicamento (grounding) e il rilassamento *Sōng* (vedi l'Anello/Casa numero quattro) e può essere eseguito solo ad una distanza molto breve. **Non puoi eseguire il fa-jing se sei sbilanciato o non radicato e salti in aria**, o se sei malato e non hai alcun jin / jing!

Secondo Erle:

"Respira dalla zona dei reni (Tan Tien) inspirando dal piede Yang. Nell'espiazione, emetti il respiro, il Ch'i risale dalla gamba ed esce lungo i palmi (o le mani) che attaccano. L'energia deve essere affondata rapidamente poco prima che cambi da Yin a Yang e poi esplode come una bomba durante l'attacco ... Questo è il Fa Jing "

Il Fa-jing può essere separato in cinque aree principali di attacco:

1. Attacco d'Onda (*Diagramma 2*)
2. Attacco a Spirale
3. Attacco ad arco e freccia (*Diagramma 3*)
4. Attacco che sprema
5. Attacco a cannone (*Diagramma 4*)

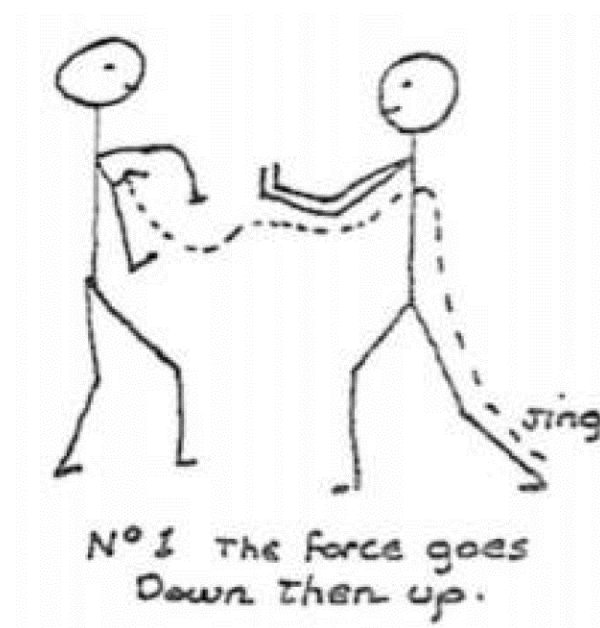


Diagramma 2. Attacco d'Onda

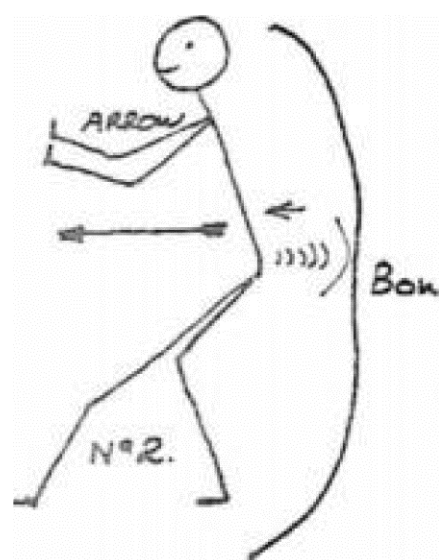


Diagramma 3. Attacco ad arco e freccia

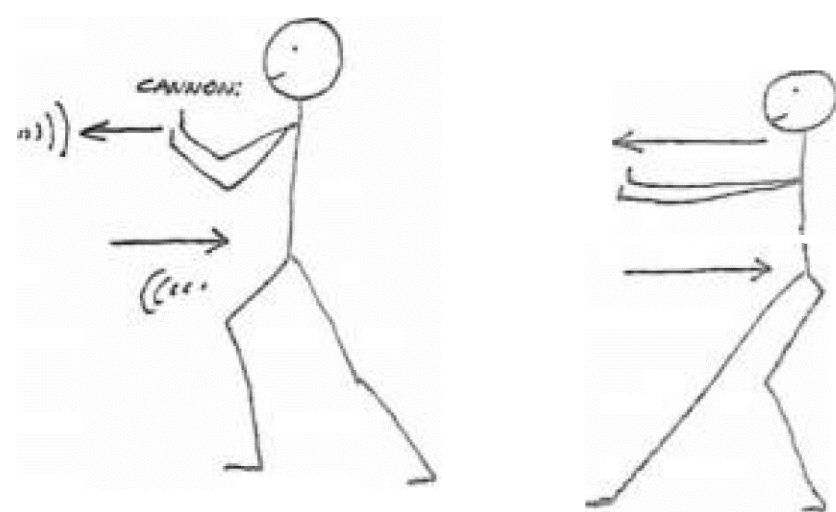


Diagramma 4. Attacco a cannone

I tre diagrammi disegnati a mano sopra mi furono spediti da Erle, quando lo interrogai sull'importanza della posizione di Gōng Bù (Arco) nella pratica del Dǎ Shou e nello sviluppo del Fa-jing, e ora fanno parte dei miei appunti (All'epoca non ero a conoscenza del fatto che fossero presi dalla sua unica copia del libro Power T'ai Chi Ch'uan volume 2. Questo fu in seguito ripubblicato da Colin Power sul suo sito di Tai Chi Renegade)! Ciò che è importante qui è notare che tutte le figure tratteggiate sono in una classica posizione di Gōng Bù (Arco). **Questa abilità non può essere insegnata correttamente in una posizione di Gōng Bù Inversa.** La ragione, come già chiarito sopra, è che isola la vita e quindi impedirà al principiante di comprendere appieno la differenza tra "pieno" e "vuoto", yin, yang, rilasciare e ricevere - mentre sta sviluppando i gruppi muscolari corretti, connettendo le gambe, i fianchi e la vita, l'elasticità nelle ginocchia, e comprendendo il ruolo del k'ua!

Erle è stato molto chiaro riguardo a ciò e totalmente in linea con le tradizioni della famiglia Yang: "Immagazzina la potenza come se stessi disegnando un arco. Aumenta la potenza come se stessi scoccando

una freccia ... La potenza viene dalla tua spina dorsale ... muovi l'energia come se tirassi la seta ... Girando come un volano, se qualcosa viene lanciato contro di esso, questa verrà gettata via a grande distanza "- queste sono le massime della famiglia Yang, che Erle usava regolarmente nei suoi insegnamenti!

I primi quattro di questi jings sono basati sulla potenza proveniente dal piede posteriore, mentre nell'ultimo - il jing cannone - la potenza è derivata dal piede anteriore! Questa è un'energia critica da capire in quanto ci aiuterà a sviluppare i concetti di "rinculo" - la base del **Pugno a Cannone!** Inoltre, tutti e cinque gli attacchi di cui sopra, incluso il lavoro di piedi, appaiono nell'apertura della forma originale "afferrare il passero per la coda", confermando ulteriormente che il Dǎ Shou e la Forma della Boxe Lunga così come le Tredici Dinamiche sono tutte inestricabilmente collegate!

Ascoltare, Neutralizzare, Afferrare ed Emettere - "Curvando, cerca di raddrizzare"

La pratica della sequenza a solo della Forma (o Boxe Lunga) riguarda il lavoro con un avversario immaginario - l'avversario in questo caso è il sé e la pratica diventa una '*mappatura*' del sé - tuttavia, ciò rende lo studio delle energie piuttosto vago. Quindi, mentre sviluppiamo i concetti delle *Tredici Dinamiche* all'interno della Forma, le sue quattro abilità più difficili *Ascoltare, Neutralizzare, Afferrare, ed Emettere* sono sviluppate all'interno del Dǎ Shou!

Ascoltare è quando mi collego all'avversario con la mia mano, il mio polso o il mio corpo, in modo che io sia immediatamente consapevole dei suoi cambiamenti di movimento. Neutralizzare (la somma dell'energia adesiva e cedevole del Taiji) è quando eludo il suo attacco. Dovrebbe essere arrotondato e ciò non ha limiti perché una curva può continuare a curvarsi per sempre. Afferrare è quando prendo il controllo della sua tecnica. Emettere è quando attacco il suo punto più debole. Dovrebbe essere lineare e quindi può essere infinito! In poche parole, **stiamo ponendo le basi sensoriali su cui costruiremo la realtà del combattimento.**

I dettagli specifici delle quattro parti di un principio sopra menzionate si verificano in un singolo momento di attacco ed è per questo motivo che sono incredibilmente difficili e anche dopo una vita di pratica non ci sarà mai una fine nel loro apprendimento! La chiave di tutto è il Cerchio - tutte e quattro si verificano all'interno di un cerchio come le *Otto Energie* di *P'eng, Lü, Ji, Arn, Cǎi, Lieh, Zhǒu e K'ao!*

I *Fondamenti Sensoriali* attribuiti a *Yang Ban-hou* e contenuti nel suo libro *Spiegazione dei Principi del Taiji* del 1875, sono i seguenti:

"... attraverso l'osservazione: guardando avanti, guardando dietro, guardando a sinistra, guardando a destra. Siate consapevoli attraverso l'ascolto: c'è il sollevamento, la caduta, la velocità, la calma. Siate consapevoli attraverso il sentire: c'è l'evasione, il contrasto, la spinta, la conclusione. Siate consapevoli attraverso la finta: c'è la svolta, lo spostamento, l'avanzamento, la ritirata. In questo modo la tua identificazione delle energie sarà genuina.

Sarai quindi in grado di raggiungere il livello del prodigioso, e questo perché c'è un fondamento, la base è l'identificazione delle energie. Le sottigliezze di flettere, estendere, muoversi e stare immobili sono automaticamente costruite su quella base. Quindi allargarsi, unirsi, salire e scendere sono a loro volta costruite su flettere, estendere, muoversi e stare immobili. Passando per il flettere e l'estendere, il movimento e l'immobilità, portati a lato del suo attacco quando lo vedi entrare, quindi unisciti a lui mentre cerca di uscire. Scendi quando vedi il suo attacco entrare, poi sali mentre si ritira.

Una volta che la tua capacità nell'individuazione delle energie raggiunge il punto del prodigioso, a quel livello sarai in ogni momento consapevole di ogni attività - che sia camminare, sedere, sdraiarsi, correre, mangiare, bere o anche andare in bagno. In questo modo, il tuo successo passerà da medio a grande. "

Tuttavia, al fine di raggiungere una delle cose spiegate sopra, dobbiamo comprendere e conoscere il **Principio dell'Attivo** e del **Passivo**, le fondamenta del Taiji.

La posizione delle Otto Energie si basano sul *concetto degli aspetti attivi e passivi che si invertono a vicenda*. La teoria nell'antica Cina era che tutto corrispondesse in modo analogo a passivo e attivo "e quindi che gli stessi passivi e attivi non avessero ruoli fissi."

Secondo sia *Ban-hou* che *Xu*:

"Tutte queste corrispondenze, indipendentemente da come una cosa si trasforma in un'altra, sono contenute in un cerchio. Quindi quando movimento e quiete diventano distinti, passivi e attivi non occupano lo stesso posto e il Taiji è ovunque".

Alcuni esempi di corrispondenze attive e passive nel Taiji sono:

Attivo	Passiva
Movimento	Quiete
Mani che estendono	Mani che tirano
Avanzare	Ritirare
Durezza	Morbidezza
Emettere	Raccogliere (Immagazzinare)
Attaccare	Cedere
Articolazioni che si estendono	Articolazioni che si piegano
Divaricare	Chiudere all'interno
Espandersi	Ritirarsi
Contrarsi	Estendersi
Alzarsi	Abbassarsi
Espirare	Inspirare
Squadrare	Arrotondare
Marziale	Civile
Muscolo	Osso
Corpo	Mente
L'Energia	Il Principio
La Pratica	La Teoria
Assoggettato	Sovrano

Uscire	Entrare
Obliquo	Dritto
Sole	Luna
Fuoco	Acqua
Cielo	Terra
Offesa	Difesa

‘Quattro Once di Forza che muovono le sue mille Libbre’ – L’abilità di ridurre il Cerchio e mantenere il Centro ben radicato nel combattimento

La Canzone del Mantenere il Centro nell’allenamento di Auto-Difesa:

Mentre si è in piedi centrati, i piedi devono essere radicati.

Inizia comprendendo le quattro tecniche fondamentali, quindi avanzando e ritirandosi. Le quattro tecniche sono parare colpendo P’eng, ritirarsi ruotando (Lu), spremere (Chi) e spingere colpendo (Arn). Devi lavorare molto per realizzarli.

Riguardo alla postura del corpo, la vita e il capo dovrebbero essere entrambi corretti.

Quando ci si attacca, si aderisce, si collega e si segue, l’intenzione e l’energia devono essere uniformi dappertutto.

Movimento e consapevolezza si corrispondono l’un l’altro.

La mente è sovrana e il corpo è sottomesso,

Quando ottieni il livello giusto,

Avrai naturalmente sia l’aspetto civile che marziale. [i.e. Se il "livello " non è giusto, c’è o lo "stracotto" o il "poco cotto", nel qual caso troppo civile sarebbe il poco cotto e troppo marziale sarebbe lo stracotto.]

La canzone del Disegnare i cerchi nel Taiji:

Girare mentre ci si ritira è facile, ma girare mentre si avvanza è difficile,

quindi non essere troppo molle con la vita e con la testa quando vai avanti o indietro. È difficile rimanere nella posizione centrale,

quindi la facilità della ritirata e la difficoltà di avanzare devono essere attentamente studiati. Poiché si tratta di movimento piuttosto che di posizione,

stare vicino all’avversario mentre avvanza o si ritira.

Può essere come un mulino ad acqua che accelera o rallenta,

o come le nuvole simili a draghi o i venti simili a una tigre che serpeggiano tutt’intorno.

Se usi l’esempio del cielo per aiutarti a cercarlo,

dopo molto tempo sarà naturale.

Nella pratica del Dǎ Shou, l’attenzione dovrebbe essere rivolta ai **Tre Centri**:

1. Ogni persona ha un centro di equilibrio,
2. Quando le loro mani si "uniscono", creano naturalmente un altro centro, il punto di contatto.
3. Il terzo centro viene dalla competizione tra i due. Se ottieni questo centro, vincerai. Se perdi questo centro, perderai! Il principio è invariabile!

Tenere il centro nel Taiji è una delle cose più difficili da raggiungere. Secondo Yang Ban-hou:

"Se cerchi di ridurre le misure prima di identificare le energie, il tuo sarà un risultato minimo e sarà

solo un'infarinatura dell'abilità marziale. Non sarai in grado di valutare l'avversario nemmeno a livello di un piede prima ancora di identificare le energie. Dopo aver raggiunto l'identificazione delle energie identificate, avrai una comprensione prodigiosa e sarai automaticamente in grado di ridurre le misure, da lì potrai quindi controllare, afferrare, catturare e sigillare. "

Dopo aver praticato i 'movimenti grossolani' e imparato a identificare le energie, finalmente iniziamo a ridurre le misure. È qui che entra in gioco la **Posizione Inversa di Gōng Bù**. La posizione inversa di Gōng Bù riduce automaticamente la distanza tra le due persone ed isola la vita per produrre una grande potenza - muovendosi "**come una ruota**" - (da qui il nome "posizione di potenza" o "power stance"). Qui stabiliamo un 'centro' della larghezza del piede circa tra i nostri due piedi attorno al quale oscilleremo come un pendolo, da un lato all'altro, con solo un leggero movimento avanti e indietro (vedi Figura 4a sopra). L'importanza di questo concetto è fondamentale per comprendere di 'tenere il centro', già menzionato sopra e spiegato molto chiaramente da **Chen Yanlin**:

*"Parare, ritirarsi ruotando, spremere, spingere colpendo e neutralizzare sono stati già classificati come avanzare, ritirare, andare a sinistra, andare a destra, e ciò che resta da spiegare è stare al centro. **Il praticante medio non ha alcuna comprensione di questo, ma poiché il vero scopo di questo libro è promuovere le arti marziali, non verranno omessi dettagli, e quindi verranno spiegate le cose che sono altrimenti nascoste.** Quindi, cosa si intende per "stare al centro"? Oltre al fatto che il tuo corpo debba essere in equilibrio verticale mentre avanza, si ritira, si sposta a sinistra o si sposta a destra, c'è anche il momento in cui la potenza interna è in procinto di emettere ma non lo sta ancora facendo. Prima centra la tua posizione, poi emetti. **Assomiglierà all'oscillazione di un pendolo.** Neutralizzare è il pendolo che oscilla lateralmente. L'istante tra neutralizzare ed emettere è come il pendolo che si assesta al centro. Una volta che ti sei stabilizzato, emetti. Così, il tuo rilascio riuscirà senza alcuna inclinazione o disconnessione. Pertanto, rimanere centrati è estremamente importante per le mani che spingono".*

Qui abbiamo l' 'Anello' o la 'Casa' finalmente spiegato!

Nota quello che Chen ci dice ... "*verranno spiegate le cose che sono altrimenti nascoste*".

Questo è esattamente ciò che Erle insegnò quando dimostrò per la prima volta questo 'Anello' nel 2005 - il movimento del centro da una parte all'altra (**Elliot Morris e io siamo stati i primi studenti a cui Erle insegnò ciò personalmente**)! Mentre Chen spiega cosa significa in termini di "stare al centro" - Erle dimostrò come questo venga raggiunto!

Tuttavia, non abbiamo ancora finito. Ci sono altri tre fattori che dobbiamo considerare per completare l'Anello'.

Per comprendere appieno l' 'Anello', dobbiamo comprendere il concetto di:

1. 'Quattro onces di forza che spostano la sua di mille libbre'.
2. 'Appoggiarsi alla staccionata e parlare al tuo vicino '.
3. Arrotolamento ('Tuono Rotolante' o 'Rolling Thunder').

Per comprendere appieno il significato di '**Quattro onces di forza che spostano la sua di mille libbre**', dobbiamo prima citare il Classico del Taiji – **Boxe della Grande Polarità: La Teoria di Wang T'sung-yeh**:

"La Grande Polarità senza poli nasce: del negativo e del positivo è la madre - Nel movimento si divide, nella quiete si unisce".

Oppure in alternativa:

"Il Taiji ('grande polarità') nasce dal Wuji ('non-polarità'), ed è la madre dello yin (l'aspetto passivo) e dello yang (l'aspetto attivo). Quando c'è movimento, loro (il passivo e l'attivo) diventano distinti l'uno

dall'altro. Quando c'è quiete, ritornano ad essere indistinguibili. "

Xu Yu-sheng - Il discepolo diretto di Yang Jian-hou (il padre di Yang Shao-hou e Yang Cheng-fu), già menzionato sopra, scrivendo nel 1921 in un momento in cui Yang Shao-hou era ancora vivo e a capo della famiglia Yang, ci dice:

"Con il movimento c'è una divisione nei vettori della forza iniziale e della forza deviante (spesso chiamata 'mille libbre' e 'quattro onces'). Nella quiete si fonde [nella forza netta di entrambi]. Movimento significa cambiamento. Quando c'è movimento, c'è una differenziazione tra passivo e attivo, e le due polarità si costituiscono e si avviano. Quando c'è calma, non c'è nulla di turbato e nulla rivela alcunché, sebbene il principio di passivo e attivo sia completo al suo interno.

*Quando pratici l'arte del pugilato Taiji, in ciascuna delle sue posture, movimento e quiete si alternano tra loro. I movimenti di questa arte di boxe vanno avanti o indietro, a sinistra o a destra, in alto o in basso, ma in tutti i casi ci sono passivi e attivi, vuoti e pieni, da rispettare. Pertanto, si dice che in movimento diventano distinguibili. Nelle posizioni di quiete, anche se non c'è traccia di nulla che si possa indicare specificamente, passivo e attivo, vuoto e pieno, sono già tutti dentro. Pertanto, si dice che nella calma diventano indistinguibili. Se guastiamo l'esercizio, allora l'aspetto attivo del Taiji si trasforma e il suo aspetto passivo si fonde, che con un po' di fisica o di meccanica rappresentano i principi della "forza di divisione" [o le componenti della forza] e "forza che si fonde" [o la forza netta risultante]. Nell'arte del pugilato Taiji, quando mi scontro con un avversario e lui vuole controllarmi, io immediatamente [prendo il suo attacco] di lato. Dividendo la sua forza in due direttrici [vale a dire le componenti della forza], fa sì che la sua forza non sia in grado di raggiungere direttamente il mio corpo (disperdendo la sua energia). Questo è ciò che si intende per 'Con movimento c'è divisione'." **Semplicemente, neutralizzare attaccando e cedendo!***

Tuttavia, qui deve essere aggiunta una nota di avvertimento per l'intensità della forza che devia e la direzione di deviazione: devono essere determinate dall'entità della forza in entrata, la quale non può essere trattata come se fosse mille libbre ogni volta! Usando una forza eccessiva o insufficiente, o muovendoti in una direzione troppo dritta o troppo laterale, farai l'errore di 'Allontanarti' o 'Schiantarti' e fallirai! Questo può sembrare facile o ovvio, ma in realtà è molto difficile da fare, finché non riesci a valutare l'intensità dell'energie avversarie e a iniziare a identificare le energie!

'**Appoggiarsi alla staccionata e parlare con il tuo vicino**' è un'idea avanzata di neutralizzazione, in cui 'succhiamo' o attiriamo il colpo avversario all'altezza della vita e rotoliamo sopra la 'staccionata' - il punto in cui siamo attaccati al nostro partner - in questo caso il polso del nostro braccio P'eng (vedi



Figura 13). Questo avvicina le teste e bisogna essere consapevoli della trasformazione che porta ad essere testa a testa! È anche una rappresentazione della schiena a "C" e dell'accumulazione dell'energia dell'Arco che rilascia come una freccia come dicono i Classici:

"Insito nel curvarsi, c'è il raddrizzarsi. Immagazzina e poi emetti.

La potenza viene dalla spina dorsale. Fai i passi in base ai cambiamenti del corpo.

Raccogliere è liberare e rilasciare è raccogliere.

Disconnetti ma resta connesso.

E ...

Estendi il collo e avvicina la testa, le braccia entrambe si allentano.

Fissa saldamente l'energia verso il basso,

Figure 13. Erle mentre insegna a Nasser Mani che Spingono nella Piccola Struttura e come 'Appoggiarsi alla staccionata e parlare con il tuo vicino', durante una sessione privata in Germania nel 2007.

*rinforzandola verso l'alto all'altezza del tuo cavallo.
Risunalta dalla tua pancia quando esprimi potenza, picchiando con i pugni.
Mentre le dita dei piedi stringono il terreno, la parte superiore del corpo si piega
come un arco.*



Figure 14. Erle mentre insegna a Nasser gli aspetti più sottili dell'arrotolare e colpire - Germania 2007.

Il principio è confermato da **Tan Mengxian**, uno studente di Yang Shao-hou nella sua Prefazione al libro di Huang Yuanxiu – *Le Abilità e i Concetti Fondamentali della Boxe Taiji Stile Yang e Discussioni Marziali* - già menzionato sopra:

"Quando si apprende a neutralizzare per la prima volta, la direzione dovrebbe essere ad angolo, ma con un elevato livello di abilità, sarai in grado di neutralizzare verso il tuo stesso corpo, come nel "attirare l'avversario a cadere nel nulla".

Questo ci porta direttamente sui concetti di *Arrotolare* e *'Tuono rotolante' - Il Secondo Anello* (già discusso in *Lift Hands Vol. 2*). Fu questo che distinse le 'Mani che Spingono' di Chang Yiu-chun da ciò che Erle aveva già appreso in precedenza, come gli avrebbe detto nel 1978 e riportato da Erle nelle sue Note - *Conversazioni con Chang Yiu-chun*:

Chang:

"È una delle Case degli Yang dove apprendiamo il Tuono. Quando usi il dorso delle tue braccia, ciò renderà tutto il

corpo allineato ed equilibrato e darà anche una grande potenza in attacco, è come qualcosa che si arrotola ancora ed ancora fino alla fine del combattimento. Quando le braccia si girano rovesciandosi, rendono il corpo come l'Universo che cambia e si muove continuamente in avanti. Questa era la seconda Casa.

Erle:

Il tuo modo di Spingere le Mani è lo stesso del 'Tuono Rotolante' (Rolling Thunder), giusto? L'ho capito solo ora. In quale 'casa' impari questo modo di Unire le Mani?

Chang:

Questa è la casa numero tre.

Il *'Tuono Rotolante'* è un avanzamento della **Forma a Spirale**. È anche il ponte per comprendere il Primo, il Terzo, il Quarto e il Quinto Anello degli Yang.

Il risultato naturale dei movimenti a spirale di energia è che le braccia si ribaltino ancora di più, così che finiamo per usare il dorso delle braccia, producendo potenti attacchi mentre utilizziamo tutto il corpo! Gli attacchi si susseguono all'infinito, il corpo "si muove come il grande fiume" - come onde che si infrangono sulle rocce. In questo modo, l'energia viene continuamente riciclata senza dover caricare e ricaricare permettendo a una persona di 'riversare' tutto sul suo avversario e non stancarsi nel processo, o perdere potenza nei suoi attacchi.

Come il corpo si espande e si contrae e si arrotola, i tendini, i muscoli e i legamenti, nonché il sangue vengono rafforzati sia per la salute che per il combattimento. Ancora una volta, abbiamo delle prove già confermate nel volume precedente dalla 'Lista di controllo' di Gu Ruzhang:

"Ruoti le mani come avvolgere la seta? / O le tue mani si muovono dritte e non attaccano ruotando?"

L'Anello ci porta nei veri aspetti marziali del Dǎ Shou. Questa è l'area dell'autodifesa. L'addestramento di base del Dǎ Shou nella posizione più ampia è il prerequisito per portarci al livello in cui non dobbiamo più preoccuparci della nostra 'postura'. Infatti, ora possiamo stare nella nostra posizione naturale, in piedi come quando si "cammina" per strada.

Ridurre il cerchio nella **Posizione di Gōng Bù Inversa** non è il fine ... il cerchio deve essere reso più piccolo non appena noi ora **"Stiamo in piedi come una bilancia, ci muoviamo come una ruota"** nella posizione 'Forma del Fiume' (vedi la Figura 8 sopra) proprio come dicono i Classici e, Gu Ruzhang a tal proposito non ci lascia alcun dubbio:

"Lavorando per identificare le energie, devi stare come una bilancia: quando aspetti l'avversario, il tuo corpo appare come una bilancia piatta, la tua testa è come il punto più alto sopra il cardine, le tue mani fanno da vassoi su ciascun lato, le braccia legate l'un l'altra per fare in modo che il bilanciamento orizzontale regoli la vita, la base della pesa, e scendendo attraverso la base fino al coccige, c'è il perno di sostegno che tiene il tutto alzato. Il tuo coccige è centrato e lo spirito penetra fino alla testa andando su e giù in modo rettilineo. Dotati di tutte queste cose, puoi quindi valutare l'intensità delle energie avversarie: se c'è un minimo di leggerezza o pesantezza, se fluttuano o affondano. Saranno tutte rivelate con precisione."

Questo è ciò che sono il Dǎ Shou e la Boxe Lunga del Taijiquan - saper ponderare e misurare i tuoi avversari che attaccano e rispondono! Man mano che i Cerchi si riducono, semplicemente si restringono verso il **Cerchio dell'Intenzione!** A questo punto Erle ci dice che:

"Ciò [Mani che Spingono] diventa un aiuto per l'allenamento molto dinamico. Stiamo ora guardando come combattere e difenderci ... I movimenti delle Mani Unite diventano così piccoli che non c'è quasi nessun movimento lì ... la gente si chiederà se stai facendo davvero Taiji! "

Gu ci dice la stessa cosa:

"Una volta che sei diventato provetto, cerca di stringere, i grandi cerchi si trasformano in piccoli cerchi che diventano nessun cerchio ..."

Ho già citato quanto sopra e rimando il lettore alle immagini nella pagina successiva - Figura 15. Osserva la vicinanza del mio corpo e quello di Erle mentre ci uniamo nel **Dǎ Shou della Piccola Struttura - la base del Fa-jing nella Piccola Struttura e del 'Il Segreto del Cerchio Libero'** (vedi pagina seguente), come riportato da Wu Meng-hsia nelle sue **"Nove Trasmissioni Segrete sul T'ai-chi ch'uan"**, ricevuto da Nin Lien-Yuan, che li ricevette a sua volta da Yang Ban-hou. A questo livello le mani non sono più necessarie, l'intero corpo è collegato **"come una collana di perle"** o, come afferma Cheng Man-ch'ing nella sua "Canzone della Forma e della Funzione":

"Tutto il corpo è una mano e la mano non è la mano, ma la mente deve rimanere nel posto che deve stare".



Figure 15. Erle insegna a Nasser gli aspetti più sottili delle Mani che Spingono nella Piccola Struttura - Germania 2007.

Il Segreto del Cerchio Libero

*La tecnica del cerchio libero è
la più difficile da padroneggiare;
Su, giù, seguire e unirsi,
è infinitamente meraviglioso.
Se possiamo attirare l'avversario nel
nostro cerchio,
Allora la tecnica delle quattro once che respingono
mille libbre avrà successo.*

*Quando la massima potenza delle mani
e piedi insieme arriva a trovare una
linea retta laterale,
Allora il nostro vantaggio dal cerchio libero
non sarà sprecata.*

*Se desideriamo conoscere il metodo del cerchio,
Dobbiamo prima trovare il punto corretto da cui emettere
e l'obiettivo corretto,
e poi realizzeremo il nostro compito.*

*Pilastri del Tai Chi:
Le Trasmissioni Segrete della Famiglia Yang
Compilato e tradotto dal Professor Douglas Wile
- Pubblicato da Sweet Ch'i Press*

In conclusione

L'argomento del Dǎ Shou è troppo vasto e complesso per essere riassunto in un articolo o persino in un libro. Ci sono alcune cose che non possono essere realmente espresse a parole ma solo mostrate o spiegate attraverso il contatto ed il sentire. Ho omesso molti, molti dettagli e le centinaia di metodi di allenamento coinvolti nel corretto sviluppo del Dǎ Shou. Ovviamente, l'omissione principale qui è quella del Dǎ Shou a due mani (Figura 16)! Tuttavia, non dovrebbe essere necessario affermare che tutto ciò che è stato scritto qui vale anche per questo!

L'obiettivo di questo articolo è stato duplice:

1. Dimostrare chiaramente che gli insegnamenti di Erle Montaigne erano pienamente in linea con i Classici e con gli insegnamenti della famiglia Yang - o almeno della famiglia Yang di un tempo.
2. Mostrare che c'è una linea di avanzamento chiara e che, **"In nessun caso passaggi da saltare"**! Erle stesso era irremovibile a riguardo.

In primo luogo, Erle attraverso i suoi scritti e video didattici aveva chiarito in modo assolutamente netto che gli 'Anelli / Case' gli erano stati insegnati da Chang Yiu-chun - il suo insegnante. Non li aveva "inventati", né erano le sue "migliori pratiche di allenamento" come è stato propagandato di recente! Coloro che si allenarono con lui per molti anni e quelli che considerava i suoi studenti e amici personali (e non ce ne sono molti di questi) possono garantire le sue parole e ciò che ha insegnato.

Spero di aver dimostrato attraverso la ricerca storica, lo studio e la mia pratica personale, e note personali, nonché dalle mie numerose discussioni con altri studenti senior di Erle e amici di lunga data come Peter Jones, Colin Power e il compianto Alex Krych, come così come il dottor Greg Lawton, che non solo la conoscenza di Erle era al grado più alto, ma che proveniva in linea diretta dagli stessi Yang!

In secondo luogo, dovrebbe essere abbondantemente chiaro a chiunque abbia anche un minimo di intelligenza, che tutto - dalla scuola dell'infanzia all'educazione universitaria e oltre - avvenga in progressione! Gli insegnamenti della famiglia Yang nell'abilità del Dǎ Shou non fanno eccezione! Seguono lo stesso principio ed è chiaramente indicato come tale!

Ancora una volta, il metodo di insegnamento di Erle non era diverso! NÉ cambiò le cose! La ragione per cui le persone li vedono come cambiamenti è dovuta ad una mancanza di comprensione o a una grave mancanza di apprendimento progressivo!

Non ricordo mai una volta, in tutti i miei anni di addestramento con lui e durante le nostre numerose discussioni sull'argomento, in cui Erle mi disse o consigliò a uno dei suoi altri istruttori principali di iniziare a insegnare il Dǎ Shou / Spingere le Mani / Unire le mani - chiamalo come vuoi - ai principianti nella posizione di Gōng Bù Inversa! In realtà, fu il contrario. Diceva spesso che era il suo lavoro mostrare i più alti livelli di formazione e che era compito dei suoi istruttori insegnare agli studenti le basi e i fondamentali per prepararli alle trasmissioni più alte – Ce l'ho su video! Ogni volta che un principiante chiedeva a Erle come iniziare ad imparare Spingere le Mani, inviava SEMPRE una copia di "MTG5 - Basic Push Hands Complete" - non avrebbe MAI inviato alcun video avanzato!

Quando Erle disse che ora stava insegnando le sue 'Mani che Spingono' dalla 'posizione di potenza', si riferiva a sé stesso dopo oltre 40 anni di pratica. Ovviamente, rimproverò e ridicolizzò coloro che erano sostenitori delle posizioni lunghe e molto basse per dimostrare radicamento o potenza, oppure della sciocca competizione 'Mani che Spingono' – che infrangono tutte le regole dei *classici* - offerta come forma di autodifesa! Era ciò contro cui era – NON la **Posizione di Gōng Bù!**

Dobbiamo porci una semplice domanda: se Erle non avesse sostenuto più di iniziare nella posizione Gōng Bù, allora perché ancora vendeva i suoi DVD sull'argomento in cui mostrava di fare proprio questo? Non

solo, Erle stesso, non avrebbe più seguito i Classici!

La maggior parte delle persone che si sono allenate con Erle hanno iniziato la loro formazione da qualsiasi punto del SUO arco di vita. Pochi suoi studenti in realtà iniziarono con lui fin dall'inizio e ancor meno quelli che iniziarono con lui negli ultimi anni che ritornarono indietro nel programma e rifare TUTTO l'allenamento iniziale nell'ordine giusto per poter progredire! Posso dirti i nomi di TUTTI i suoi studenti che l'hanno fatto - possono essere contati su una mano sola e ti sorprenderesti dei nomi che NON appaiono in quella lista! Non solo, ma la gente non si rende conto che la produzione video di Erle è essenzialmente un diario del SUO ALLENAMENTO e sperimentò costantemente non solo con sé stesso ma anche con i suoi studenti per migliorare in qualche modo il loro tasso di avanzamento; ma qualunque cosa fece, ricordava sempre ai suoi studenti che dovevano seguire l'ordine di apprendimento!

Coloro che oggi nel suo nome sostengono che Erle cambiò più volte lo fanno a causa delle proprie mancanze e carenze.

"Quattro onces di forza che muovono le sue di mille libbre"

Attraverso il progressivo allenamento, che capisci o meno ciò - le dimensioni o la forza dell'avversario non hanno nulla a che fare con queste.

Questa è la Via del Taiji.

Questa è la Via della Famiglia Yang.

Questa è la Via del Sistema di Gung-fu Interno di Erle Montaigne.



Figure 16. Dǎ Shou Doppio con lo studente senior Woz Levins



Sung/Sōng

Il Quarto Anello (Casa) degli Yang

La parola *Sōng* / *Sung* ha causato molte polemiche o, di conseguenza, ha suscitato interesse, nel corso degli anni, da quando fu applicata al Taiji. È stata principalmente tradotta come "*rilassarsi*", portando i praticanti moderni a distorcere e fare ogni sorta di cose strane e meravigliose con i loro corpi durante la pratica!

Ci viene costantemente ricordato nel 'canone' del Taiji che nella pratica e in tutte le cose del Taiji, il praticante deve essere in uno stato di Sōng al cento per cento, quindi sicuramente questo non può significare "*rilassare*" altrimenti cadresti di botto sul pavimento!

Mentre il dizionario cinese ci dà il significato di "*rilassarsi*", questo è semplicemente una delle diverse interpretazioni del verbo e non necessariamente quella principale. In alternativa può essere tradotto come:

Sciogliere; Rilasciare; Allentare; Sbloccare, Liberare; Via libera; Lasciare libero di agire.

Sembrerebbe che ognuna delle descrizioni di cui sopra possa essere utilizzata in un modo o nell'altro per descrivere Sōng!

Il modo in cui è stato spiegato a me stesso e agli altri da Erle è che ci si sta "*muovendo senza consapevolezza*" - in altre parole, **tutta l'eccessiva tensione viene rimossa dal sistema, lasciando solo ciò che è necessario per fare il lavoro, pugile come una bambola di pezza - con l'energia che affonda verso il basso**, dando al praticante radicamento e pesantezza mentre l'energia si muove liberamente da un piede all'altro verso la vita esprimendosi nella mano, creando così la "*postura perfetta del corpo per combattere*", o come è stato ufficialmente chiamato "*la Posizione del Corpo a Ponte*" (*Bridge Body Posture*). Significa costruire o **tenere il corpo come un ponte in modo che non collassi, a livello subconscio durante il combattimento!** Sōng ci dà pesantezza negli arti e ci dà la possibilità di **non telegrafare un attacco e di non pensare prima o durante l'attacco stesso - combattendo inconsciamente e in modo automatico come un animale. Deve essere sempre presente in tutti gli aspetti del nostro Taiji** - sia che si tratti di forme o metodi di combattimento che naturalmente di qigong - anche nella vita quotidiana, a prescindere da quello che stiamo facendo.

Questo ha un ruolo fondamentale nei metodi di allenamento avanzati del Dǎ Shou e nella vera autodifesa.

Il corpo risponde istintivamente alle azioni dei tuoi avversari, "*Prendendo in prestito la sua forza per colpirlo!*" L'attacco e la risposta si verificano a livello subconscio mentre il corpo si scaglia istantaneamente con potenti attacchi Fa-jing che si verificano da piccole distanze, attaccando punti vitali lungo gli obiettivi che si presentano.

Secondo i '*Metodi di Applicazione della Boxe Taiji*' di Dong Huling:

Mi sembra di essere rilassato ma non rilassato ... Nella Boxe Taiji, quando lanci la mano, il tutto sembra rilassato ma in realtà non è rilassato. Questo sembra semplice a parole, ma è ciò che è più facilmente frainteso dalla gente. Poiché i principianti sono spesso rigidi e tesi, gli istruttori dicono loro di rilassarsi per correggersi. Il giorno dopo sono di nuovo irrigiditi e tesi, e poi il giorno dopo devono ancora concentrarsi sul rilassamento.

Il termine "rilassare" è più suggestivo che definitivo. È come un lungo serpente che striscia con i suoi movimenti a zig-zag, a volte alzando la testa a volte arrotolandosi, e in ogni caso si può vedere l'immagazzinare interno della potenza. Questo è ciò che significa essere rilassati ma non rilassati. Se ti rilassi completamente, allora non ci sarà alcuna forza, e saresti come un serpente morto a terra. Tuttavia, il livello giusto di "rilassato ma non rilassato" può essere raggiunto solo attraverso l'esperienza, non attraverso la spiegazione verbale. Se sinceramente tenete in mente questo principio, dopo un lungo periodo lo sperimenterete naturalmente.

Nell' *'Essenza del T'ai Chi Ch'uan: La Tradizione Letteraria'* di Lo / Inn / Amacker / Foe, Sung è descritto come:

"Rilassare e affondare. Occorre fare una distinzione tra il rilassamento di tutto il corpo e una condizione floscia e flaccida del corpo: quando la testa viene sollevata, le articolazioni vengono aperte e il rilassamento di tutto il corpo è uniforme".

Cheng Man-ch'ing nel suo libro, *'Tredici Capitoli sul Tai Chi Ch'uan'*, spiega:

"La sola parola, "rilassare", è la più difficile da raggiungere, tutto il resto segue naturalmente. Lasciami spiegare l'idea principale delle istruzioni orali del Maestro Yang ... Il rilassamento richiede il rilascio di tutti i tendini nel corpo senza la minima tensione. Questo è ciò che è noto come rendere la vita così flessibile che tutti i nostri movimenti sembrano senza ossa. Apparire senz'ossa vuol dire che ci sono solo tendini, i quali hanno la capacità di essere rilasciati. Quando ciò è raggiunto, c'è qualche ragione per non essere rilassato?"

... Quando siamo in grado di rilassarci completamente, questo è affondare. Quando i tendini si rilasciano, il corpo che essi tengono insieme è in grado di affondare.

Fondamentalmente, il rilassamento e l'affondamento sono la stessa cosa. Quando uno affonda, non galleggia; fluttuare è un errore. "

Yang Cheng-fu, stesso, nel suo libro *'Metodi di Applicazione del Taiji Boxing'*, cita dalla *'Canzone delle Tredici Dinamiche'*:

"Quando emetti la forza, devi affondare e rilassarti ... La tua postura deve essere dritta e confortevole, rinforzata e sostenuta in tutte le direzioni. Muovi l'energia come una perla attraverso un percorso sinuoso, penetrando anche nell'angolo più piccolo (il che significa che l'energia è ovunque nel corpo). Brandisci la forza come acciaio temperato, così forte non c'è nulla di abbastanza duro da resistere contro di essa. La forma è come un falco che cattura un coniglio. Lo spirito è come un gatto che balza su un topo. In immobilità, sii come una montagna e, in movimento sii come un fiume. Immagazzina energia come se stessi curvando un arco. Emetti potenza come se stessi scoccando una freccia. Nel curvarti, cerca raddrizzarti. Immagazzina e poi emetti. La forza viene dalla spina dorsale. Fai i passi secondo i cambiamenti del corpo. Raccogliere è rilasciare. Disconnettiti ma rimani connesso. Nell'avanti e indietro [delle braccia], ci deve essere il ripiegare. Nell'avanzare e ritirare [dei piedi], ci deve essere variazione. L'estrema morbidezza genera estrema durezza. La tua abilità di essere agile si trova nella tua capacità di respirare. Nutri l'energia con integrità ed essa non sarà corrotta. Immagazzina la forza nelle parti corrotte ed essa sarà abbondante nella scorta. La mente comanda, l'energia è la sua bandiera e la vita è il suo vessillo. Cercando prima il movimento grossolano e poi i dettagli più fini, sarai in grado di raggiungere un livello raffinato. "

E infine, Huang Wenshu in *'Le Abilità e gli elementi essenziali delle Discussioni sul Pugilato e sulle Arti Marziali dello stile Yang di Taiji'*, fornisce un interessante aneddoto da Yang Cheng-fu stesso, in merito alla differenza tra la grande e piccola struttura della Pugilato della Famiglia Yang:

"Una volta chiesi a Yang Chengfu di questo, e lui mi disse:" Prima cerca di aprire, poi cerca di chiudere.

All'inizio dell'addestramento, dovrebbe esserci la grande struttura, per estendere i tendini e le vene, aumentando il flusso di sangue ed energia. Questo ti metterà in una posizione per poi manifestare le abilità. Quando arriverà il momento di applicare le tecniche, dovrai essere veloce e fluente, e per questo avrai bisogno della piccola struttura. Il modo in cui il mio fratello maggiore [Yang Shaohou] pratica ora [inserendo questo scambio prima del 1930] riguarda esclusivamente i metodi di combattimento ". La sua idea sembra essere che se le abilità di base non sono state ancora raggiunte, ma si desidera saltare avanti per combattere direttamente, non si sarebbe meglio di un bambino che non è ancora in grado di camminare e vuole prima imparare a saltare. Potrebbe farlo un bambino? "

Ho iniziato questo *Anello* citando dai miei appunti e come Erle ci ha descritto *Sōng* e perché è fondamentale per la nostra pratica di Taiji. Ora confronta questo con ciò che ci viene detto da una schiera di Maestri - inclusi gli stessi Yang.

Sono TUTTI in perfetta armonia. Sōng è l'Anello o la Casa che appare in ogni cosa - senza eccezioni!

Guarda le immagini delle seguenti pagine: la "Posizione del Corpo a Ponte" è il "falco", la 'C' è il gatto! Apparire "disossato" è il "Pugile come una Bambola di Pezza"! I movimenti di "Mani come le nuvole" – la quintessenza di Sōng! La grande struttura per allentare e la piccola struttura per combattere – la linea seguita da Yang Shau-hou stesso!

Quindi, come si può dire che a Erle non gli fu precedentemente insegnato tutto ciò? O che l'avesse inventato? O che queste erano le sue "migliori pratiche" e che diede loro "nomi esotici" in modo che la gente comprasse i suoi DVD? Sicuramente, a qualsiasi praticante serio di Taiji dovrebbe essere ovvio che ciò non sia il caso, quando addirittura più fonti riportano insegnamenti identici.



Figura 17. 'La forma è come un falco che cattura un coniglio'



Figura 18. 'Corpo a Ponte' con l'Istruttore senior e partner principale di allenamento Elliot Morris

Ritorno ancora una volta da Huang Wenshu:

"Allenati nella giusta sequenza e progredisci gradualmente. Non è una questione di forzare il ritmo, ma di quanto sei diligente nell'apprendere e quanto è sicuro il tuo metodo.

La boxe di Yang Shao hou era piccola e dura, i movimenti veloci e pesanti ... I suoi insegnamenti riguardavano principalmente i metodi di applicazione. Mentre le sue abilità rispecchiavano sicuramente la trasmissione autentica del nonno, sfortunatamente nessuna persona comune era in grado di imparare da lui. I tipi di praticanti fragili non erano in grado di sopportare il suo insegnamento, mentre quelli forti ma che non avevano ancora una base, non capivano di cosa stesse parlando. Aveva un'indole violenta, probabilmente trasmessagli da suo zio Banhou. I suoi compagni tiravano tutti dei sospiri angosciati per quanto fosse duro l'allenamento. Quindi, sebbene avesse una grande fama, i suoi seguaci erano pochi "



Figura 19. 'Lo spirito è come un gatto che balza sul topo'

Sōng non è qualcosa che può essere apertamente intellettualizzato a parole. È qualcosa che deve essere insegnato attraverso la trasmissione visiva ed il contatto. È difficile da raggiungere e mantenere in movimento!

Nota dell'Autore:

Ho incluso la maggior parte dei riferimenti all'interno dell'articolo. Un elenco completo di riferimenti e la bibliografia appariranno alla fine dell'ultima e finale Casa/Anello.



**THE
12
SECRET
RINGS
OF
THE
YANG
FAMILY
PART
THREE:**

**THE
PHYSICAL
SIDE**

CORNERSTONES

**NASSER
BUTT**

Il lato Fisico Il Quinto Anello (Casa) degli Yang

CYC (Chang Yiu-chun): *Ero molto più giovane di Yang Shau-hou e pensavo di essere forte come un giovane stallone, ma quando arrivai alla scuola di mio cugino fui costretto a combattere con lui.*

H: *Hai dovuto combattere contro Yang Shau-hou!*

CYC: *Sì, prima di questo era solo il cugino Yang ma ora non era più mio cugino, era qualcuno contro cui dovevo combattere.*

H: *Cosa accadde?*

CYC: *Pensai che avrei potuto sorprenderlo con una tecnica chiamata 'La Tigre messa alle Strette' e cioè quando usiamo molte tecniche di attacco per farci uscire da un angolo. Quando attaccai Yang, all'inizio pensai che fosse scomparso, ma in seguito credetti che si muovesse così rapidamente e nella stessa direzione in cui mi spostai da essere proprio davanti a me prima che potessi fare qualsiasi cosa. I miei colpi erano mirati a una distanza maggiore di quanto fosse già in realtà Yang e così mi ritrovai a tappeto privo di sensi.*

Intervista con Chang Yiu-chun, China Wushu Magazine

'La sequenza di boxe di Yang Shaohou era piccola e dura, i movimenti veloci e pesanti. Usava sempre l'energia che irrigidisce e spezza, e quelli che hanno combattuto con lui se ne sono sempre andati con segni sulla pelle e muscoli doloranti. I suoi insegnamenti riguardavano principalmente i metodi di applicazione. Mentre le sue abilità rispecchiavano sicuramente la trasmissione autentica del nonno, sfortunatamente nessuna persona comune era in grado di imparare da lui. I tipi di praticanti fragili non erano in grado di sopportare il suo insegnamento mentre quelli forti, ma che non avevano ancora una base, non capivano di cosa stesse parlando. Era di indole violenta, probabilmente trasmessagli da suo zio Banhou. I suoi compagni tiravano tutti dei sospiri angosciati per quanto fosse duro l'allenamento. Quindi, sebbene avesse una grande fama, i suoi seguaci erano pochi.'

Le Abilità e i Concetti Fondamentali della Boxe Taiji Stile Yang e Discussioni sulle Arti Marziali di Huang Wenshu (Yuanxiu) - 1936

Lo "Sparring" [san shou - "tecniche libere"] è la stessa cosa di "free-fighting" [san da - "colpi liberi"] dello Shaolin. Il Taiji è molto raramente praticato al livello che può essere usato per difendersi dagli avversari. Questo perché c'è così tanta attenzione sulla morbidezza, ma mai nessun test sulla durezza all'interno della morbidezza. Tuttavia, tale durezza non deriva interamente dall'eseguire la sequenza di boxe, e pertanto è necessario integrarla praticando anche la formazione di base [esempi dei quali sono nel capitolo seguente]. Solo allora, la pratica dello sparring sarà efficace. Ma se non aggiungi il meglio degli esercizi di entrambe le scuole interne ed esterne e speri semplicemente di ottenere la vittoria solo usando

le mani che spingono, non c'è modo di vincere. Pertanto, nell'insegnamento della Versione Originale della nostra scuola, facciamo allenamento sulle applicazioni per vincere. Poiché queste tecniche provengono sia dalle scuole interne che da quelle esterne, questo è un modo più sicuro per affrontare un avversario. Non devi limitarti a progredire semplicemente per mezzo delle Mani che spingono in modo morbido, perché in tal caso non otterrai veramente i metodi di attacco del Taiji.

Istituto di formazione di arti marziali "Piccola collezione di libri sulle arti marziali " – Il Manuale di Taiji di Wan Laisheng, - 1932

Il lato fisico, o il Quinto Anello (Casa) degli Yang, non dovrebbe sorprendere nessun professionista serio di arti marziali!

Non si può dire di studiare un'arte marziale se non si ha un lato fisico nella propria fase di sviluppo e addestramento! Per troppo tempo, nelle arti interne, sia i praticanti che i maestri di oggi hanno commesso letteralmente un 'delitto' quando si trattava di allenare gli elementi fisici e combattivi della loro arte marziale e questo è molto più vero per il Taijiquan mentre, in misura minore, per il Baguazhang e lo Xingyiquan!

Tuttavia, in un'epoca in cui le cosiddette 'arti della realtà' (come se le Arti Classiche non fossero basate sulla realtà del combattimento e della guerra), sono in ascesa, e la loro popolarità ha raggiunto alte vette, gli artisti marziali 'maestri' di Taiji, e di altre arti 'morbide', si sbarazzano velocemente del lato fisico davanti ai giovani ultimi arrivati!

Non ci si deve avventurare troppo nel mondo di YouTube o di altri social media nei quali si vedono match organizzati con risultati prevedibili e pubblicizzati on line come una prova dell'inefficacia di particolari discipline! Leggendo i consueti commenti 'macho' al di sotto di tali video, è incredibilmente evidente che la maggior parte di essi sono di natura dispregiativa e praticamente tutti sono diretti all'arte stessa - mai al praticante o la sua mancanza di comprensione!

Inoltre, gli stessi commentatori che commentano così tranquillamente l'inefficacia dell'altra arte, posti davanti a delle serie domande, dimostrano inequivocabilmente di conoscere ancor meno la loro arte scelta; eppure eccoli qui, presumendo di sapere di poter commentare un'altra arte in tutto e per tutto!

Ma come ho già detto, la colpa principale di questo sta nei praticanti moderni delle Arti Interne stesse!

Non dobbiamo scavare in quella storia lontana o profonda per renderci conto che ciò che la maggior parte delle persone oggi cita come Taijiquan o T'ai Chi Ch'uan, è in realtà un'arte moderna modificata basata sull'arte della lotta antica con il suo focus quasi esclusivamente sulla salute!

Ho già parlato dell'argomento, e mi riferisco alla dichiarazione di Huang citata sopra riguardante Yang Shau-hou, ma ci sono tante prove, derivanti da altre tradizioni, per dimostrare che è andata così! Solo un pazzo e i suoi seguaci negherebbero questa premessa di base! Segnalerò semplicemente alcuni esempi qui sotto.

Secondo Xu Long-hou, un discepolo di Yang Jian-hou (il più giovane dei due figli di Yang Lu Chan n.d.r.), che fu addestrato anche da Yang Cheng-fu e brevemente anche dallo stesso Yang Shao-hou:

" Shao-hou insegnò secondo gli studi appresi da suo zio, Yang Ban-Hou (1837-1892), che comprendevano metodi di torsione delle ossa, tecniche per ferire i muscoli dell'avversario, afferrare vene e tendini come in Shou Wei Pi-Pa (Mani che suonano il liuto), mani veloci combinate con metodi di calci esplosivi, blocco delle articolazioni e metodi per influenzare il qi e il sangue attraverso colpi sui punti vitali."

Xu Yu-Sheng -"Taijiquan Shi: Potenza della Boxe Taiji [Sviluppare la Potenza nel Movimento del Taiji] Pubblicato nel 1921. Tradotto e Commentato da Bradford Tyrey, Bradford Tyrey, North China Publications, USA, 2006

È interessante notare che Chen Wei-ming (1881-1958), il famoso discepolo di Yang Cheng-fu, allude a questo

anche nel suo libro T'ai Chi Ch'uan Ta Wen, quando gli viene chiesto quali altre tecniche di combattimento utilizza il T'ai Chi:

"Altri metodi di cui ho sentito parlare (ma di cui non conosco l'applicazione) sono: afferrare i legamenti che attaccano i punti di pressione e tecniche speciali di presa e controllo."

Notate la clamorosa ammissione che viene fatta qui da uno dei più importanti discepoli di Yang Cheng-fu tra parentesi (enfasi mia)!

Tornando a Xu, tuttavia egli continua:

"Yang Cheng-fu imparò anche la forma a 73 posizioni, da suo padre (Yang Chien Hou n.d.r.) ... Essi consideravano questa particolare forma come una vera rappresentazione dei metodi di pugilato contenuti nel clan Yang ... Cheng-fu insegnò la forma a 73 posizioni ad alcuni studenti che avevano la giusta resistenza fisica e il desiderio di studiare per un certo numero di anni. "

E inoltre

"Cheng-fu scoprì che metodi così rigorosi erano molto difficili per la persona comune, così creò numerose piccole sequenze per esercitarsi, poi consolidò queste sequenze in tre serie più lunghe, e alla fine consolidò questi tre sequenze in una singola forma composta da 115 movimenti ... Cheng-fu più tardi levò diversi movimenti complicati e i calci saltati, dando alla forma il numero propizio di 108 movimenti. La forma a 108 movimenti divenne così il nuovo stile pubblico grazie alla sua facilità di apprendimento e pratica a qualsiasi età. "

Qui abbiamo una testimonianza di prima mano da uno studente anziano di Yang Cheng-fu che conferma che egli cambiò per la facilità di apprendimento per le masse e che questa forma sarebbe diventata la norma.

Quando avvennero questi cambiamenti? Ancora una volta, non ci viene indicato un lasso di tempo per questi cambiamenti, ma sarebbe corretto affermare che si sarebbero verificati in un periodo di tempo - forse anche di diversi anni. Il libro di Xu apparve per la prima volta nel 1921, tuttavia, a causa delle scarse copie vendute, fu ripubblicato nel 1927 con ulteriori commenti e spiegazioni, infine, fu nuovamente ripubblicato nel 1934 con il consenso di Cheng-fu ed un suo ritratto ufficiale. Con queste informazioni possiamo tranquillamente presumere che alcuni dei cambiamenti devono essere avvenuti prima del 1921. Questo sarebbe in accordo con le informazioni fornite da Chang Yiu-chun, l'insegnante di Erle Montaigne, che sostenne in un'intervista a metà anni '70 al China Wushu Magazine, affermando che:

"Yeung Cheng-po praticava lo stile originale Yeung di suo nonno prima del 1915, poi lo cambiò".

Quindi, abbiamo un intervallo di tempo nel quale potrebbero essersi verificati questi cambiamenti iniziali, cioè tra il 1915 e il 1921.

L'ultimo pezzo del puzzle, che conferma questo lasso di tempo, è il fatto che Cheng-fu fu invitato ad insegnare Taijiquan al grande pubblico dall'Istituto di ricerca sulla cultura fisica di Pechino dal 1914 al 1928, dove *"fin da subito non si sentì a suo agio, così che i risultati furono piuttosto limitati."* Questa informazione ci viene fornita presumibilmente dallo stesso Yang nella 'sua' **Prefazione e Introduzione** che si trova in *'Taijiquan tiyong quanshu - Essenza e applicazioni del Taijiquan'* – pubblicato originariamente nel 1934!

Quindi, per 14 anni Cheng-fu avrebbe insegnato e focalizzato il suo Taiji come arte per la salute. Nel 1928 si trasferì a Shanghai per insegnare su richiesta del suo allievo Chen Wei-ming nella sua scuola, che aveva già aperto lì nel 1925. L'anno del 1928 è un anno cruciale nella carriera di Cheng-fu. Anche se sembra che avesse già iniziato a manomettere o modificare la sua forma durante il periodo di Pechino, fu la trasferta nel Sud della Cina che a suggellata definitivamente così come la conosciamo oggi!

Secondo lo storico Gu Liuxin nel suo, *Un'Introduzione al Taijiquan Stile Yang*, riportato in Fu Zhongwen, *Conoscere il Taijiquan Stile Yang (Yang Shih T'ai Chi Ch'uan)*:

"Lo stile di boxe di Cheng-fu durante i suoi anni centrali era audace e vigoroso, potente e forte, imponente con i suoi balzi.

Solo dopo che si trasferì nel Sud, Yang Cheng-fu iniziò a enfatizzare esplicitamente l'applicazione del Taijiquan nel trattamento delle malattie e a protezione della salute. Ad esempio, quando Cheng-fu eseguì per la prima volta la sua arte a Shanghai, i movimenti di "Separare i Piedi" e "Calcio con il Tallone" mantenevano ancora i metodi di allenamento dei calci rapidi come il suono del vento. Successivamente, tuttavia, passò a calci lenti e gradualmente, con il fajing (rilascio di energia) nei calci nascosto al loro interno. Anche altri tipi di forza e metodi di pugno furono trasformati in un ritmo continuo, senza interruzione nell'esecuzione, passando da un ritmo rapido a uno lento e uniforme.

Ciò è confermato da Douglas Wiles nel suo libro, *Pilastri del Tai-chi: Trasmissione Segreta della Famiglia Yang*.

" Non fu che a tarda carriera di Ch'eng-fu che i salti che ricordavano lo stile Ch'en, i calci volanti, i calpestii pesanti, i cambi di ritmo e grida, alla fine scomparvero dalla sua forma."

Le modifiche includevano svolte o giri pesanti. Ciò è confermato da Fu Shengyuan, il figlio di Fu Zhongwen, nel suo libro in inglese - *Tai Chi Autentico della Famiglia Yang: Istruzioni Passo per Passo* - che afferma che suo padre faceva una rotazione con il peso mantenuto sulla gamba che ruotava. Ciò era di grande importanza per la seguente ragione:

" Trasferire il peso all'indietro e girare con la gamba vuota non svilupperà la forza delle gambe allo stesso modo di ruotare il peso nella gamba solida di appoggio." Pertanto, "se vogliamo ripristinare il significato originale del Tai Chi come arte marziale, allora devi fare perno sul tallone con il peso ancora nella gamba piena."

Quindi, Cheng-fu, nel tentativo di raggiungere le masse, diluì pesantemente la sua *Forma* di famiglia e rimosse molti movimenti difficili intorno al 1928, per arrivare finalmente a una forma di cui era soddisfatto. Questi cambiamenti avvennero in aggiunta ai cambiamenti che fece tra il 1915 e il 1921, con i quali aveva avuto scarso successo. Sorprende però il fatto che un uomo che stava enfatizzando la salute come scopo del suo Taiji, negli ultimi anni della sua vita raggiunse l' "imponente peso di 130 Kg!" ... O potrebbe darsi che le ultime modifiche alla sua forma gli siano state imposte dal suo stesso peso?

Questo è un quesito interessante e potrebbe essere la risposta possibile alle modifiche finali alla *Forma*. Sappiamo che quando la fama di Cheng-fu si diffuse in lungo e in largo, fu continuamente invitato da persone ricche e famose, partecipando a banchetti in suo onore. Le immagini di Cheng-fu da giovane mostrano certamente una figura snella rispetto alle immagini con cui la maggior parte di noi è familiare. Potrebbero gli anni a Pechino di insegnamento al grande pubblico solo a fini salutistici aver sviato la sua attenzione dall'allenamento marziale, con ripercussioni quindi sul suo aspetto fisico, ulteriormente aggravato dal suo continuo banchettare? Certamente sì, se paragoniamo la sua immagine con quella di suo fratello, che vediamo in Shau-hou un uomo magro anche da anziano!

Tuttavia, non stiamo solo guardando la storia della *Forma*. Una volta che la *Forma*, la spina dorsale del sistema, fu diluita, sarebbe stato solo questione di tempo prima che i metodi di allenamento fisico associati alla boxe della famiglia Yang scomparissero dagli insegnamenti tradizionali del Taiji!

Questo ci è stato confermato da **Huang Yuanxiu** - che si è allenato con gli stessi Yang, per quanto riguarda le Otto Abilità di Calci della Boxe Taiji Yang (*vedi le immagini in copertina*) – il quale, parlando nel 1936, ci dice che solo quattro dei calci di base sono ora praticati e che riguardo alle quattro abilità dei calci mancanti:

" Questi quattro calci non sono veramente facili da praticare, né sono facili da applicare, devi lavorare su

ognuno di loro per un lungo periodo come pratica supplementare, altrimenti non sarai in grado di applicarli senza problemi. Suppongo che quando gli istruttori ordinari della boxe Taiji si dimostrarono incapaci di far imparare a tutti queste tecniche di calcio extra, essendo particolarmente difficili per i vecchi e i deboli da praticare, li eliminarono dall'addestramento. Tuttavia, a causa della loro genialità pratica, devono essere inclusi affinché la tua arte del calcio sia completa. "

Le parole di Huang sono chiare e inconfondibili! Qui non c'è alcuna ambiguità e se si lamenta di questo nel 1936, citando solo le abilità di calciare come esempio, chissà quante abilità e metodi di allenamento sono andati perduti da allora?

Non c'è da meravigliarsi se oggi, un centinaio di anni dopo, la maggior parte delle persone non ha più familiarità con il Taijiquan marziale e coloro che lo fanno, tentano di farlo senza ricorrere alla **Casa del Lato Fisico**, e finiscono battuti in uno combattimento!

Quindi, in cosa consisteva la Casa del Lato Fisico?

Secondo Erle, mentre insegnava il Lato Fisico durante le *Sessioni riservate ai soli Istruttori*:

*" Questa era la **prima volta** che stava presentando la Quinta Casa degli Yang, il poco noto lato fisico dello Stile Yang. Nessuna sciocchezza mistica, solo allenamenti fisici eccellenti e tanta pratica per ottenere grande potenza nei metodi mortali dei colpi multipli inferti su tutte le parti del corpo.*

Il lato Yang Shau-hou della famiglia Yang era piuttosto duro e spesso, il sangue restava sul pavimento. Ottenere la potenza da brevi distanze era la chiave per questo tipo di allenamento. La velocità era inutile a meno che non fosse stata presente anche la potenza estrema. Quindi questo allenamento ti darà la massima potenza e otterrai così la sicurezza di sapere che puoi battere chiunque con uno o due colpi, indipendentemente da quanto grande o potente sia.

È inutile imparare tutte le forme ecc. e non sapere come tirare un pugno! E per nostra esperienza non molte persone sanno davvero come tirare un pugno. Certo, molti possono allineare delle tavole e romperle, ma per la strada, non possono ottenere la potenza necessaria da solo pochi centimetri di distanza per mettere subito fuori combattimento qualcuno con un solo pugno."

Ora confronta questo con le affermazioni di Chang, Huang e Wan all'inizio di questo articolo - non è esattamente quello che ci dicono?

Il Lato Fisico non includeva solo metodi di allenamento che trasformavano le nostre forme in metodi di combattimento pratici, ma includeva anche il terreno di prova delle nostre abilità con buone probabilità che *"il sangue rimanesse sul pavimento!"*

Tuttavia, ho bisogno di sottolineare un punto qui, Erle accenna sopra che questa era la prima volta che insegnava il lato fisico ... può essere così per quanto riguarda la Casa, ma le basi di questa furono gettate molti anni prima durante le sue lezioni a Sydney tra il 1984 e il 1990! In seguito, pubblicherà queste informazioni sotto il nome di *35 settimane nel Sistema di Allenamento Erle Montaigne* mentre inizialmente si riferiva ai *Metodi Base di Allenamento del Circolo Interno: l'Associazione Australiana di Boxe Taiji!*

Citerò Erle qui per quanto riguarda questo:

"Quanto segue, ho pensato che sia di interesse per coloro che stanno studiando il mio sistema. Così allenavo i miei studenti quando avevo la mia scuola a Sydney. Al giorno d'oggi, sono un po' più mite. Quando alcuni dei miei studenti più anziani per pratica mi vengono a trovare e raccontano storie di come ci allenavamo in passato, i miei studenti attuali rimangono stupiti di alcune di quelle storie. Ecco dunque una sessione di allenamento di 35 settimane che ho realizzato essere il modo migliore per addestrare le persone all'applicazione del Taijiquan come arte di combattimento ...



*Praticando il **Ti Jiao** - calciare con il piede dalla gamba di piombo – una delle abilità ed essenziali degli Otto Calci della boxe Taiji stile Yang.*

I metodi seguenti sono ovviamente in aggiunta al normale allenamento di Taijiquan e Baguazhang. Alcuni di questi, avresti dovuto essere lì (ai tempi di quando insegnavo in Australia) per apprezzarli; tuttavia, ho lasciato tutto quanto è stato scritto ai miei studenti personali di allora".

Nota che, anche allora, Erle distingueva tra i suoi "studenti personali" e quelli del suo "Club del Circolo Interno", e al fatto che al giorno d'oggi fosse diventato un "po' più mite"!

Mi imbattei in questi documenti nel lontano 1999 e li lessi attentamente. Iniziai persino il mio programma di allenamento basandomi su questi. C'erano molte cose che all'inizio non capivo perché non avevo alcun punto di riferimento e il mio addestramento non era abbastanza avanzato per dare un senso a tutto ciò.

Nel 2004 tutto sarebbe cambiato - Erle si trasferì in Galles e anch'io ero progredito, avevo un ottimo compagno di allenamento in Elliot Morris e una delle prime cose che feci fu di chiedere a Erle come avrei potuto seguire seriamente il suo 'diario'.

Erle rise, ricordo che disse di aver dimenticato di averlo caricato sul suo sito ed inoltre di non aver più ripassato da anni molti di questi metodi! Perseverai - insistendo sul fatto che questa formazione è stata una parte fondamentale del suo sviluppo e come tale dovrebbe far parte della formazione di tutti! Erle finalmente cedette - impressionato - le sue parole suonano ancora chiaramente nelle mie orecchie:

"Penso che tu sia l'unico mio fottuto studente che stia mettendo il naso in questa roba vecchia!"

Erle iniziò a chiarire molti dei metodi di allenamento solo per me, queste parti formano i miei appunti, inclusi quelli sulle basi della lotta corpo a corpo e dell'atterramento (*Shuaijiao*), due delle componenti critiche del Taijiquan! In seguito, mi inviò un altro documento, '*35 settimane - I Metodi di Allenamento Aggiuntivi*' che pubblicò anche online - questi chiarivano i precedenti metodi di allenamento e li facevano avanzare, oltre a fornire ulteriori metodi di allenamento per studenti avanzati e come e quando insegnarli loro!



*Praticando il Calcio 'con il Tacco' – una delle **Otto abilità & essenziali del calciare** della boxe Taiji stile Yang.*

Così, le fondamenta iniziarono a essere poste culminando alla fine nel Quinto Anello - almeno per quanto mi riguarda!

Nel corso degli anni, continuavo a riferirmi a questi metodi di allenamento e, quando iniziammo il Quinto Anello, gran parte del lavoro mi era già familiare - non solo - il corpo era pronto a fare ciò che gli era richiesto!

Nel 2013, due anni dopo la morte di Erle, seguii un gruppo di miei studenti attraverso il corso di Formazione di 35 Settimane. Sebbene alcuni di questi si erano già allenati da tempo, questa formazione li colse di sorpresa e rese i concetti e le idee molto più chiari, ma ancora meglio - ha fatto capire a tutti quanto lontano dovevano ancora andare nei loro rispettivi percorsi di apprendimento!

Erle aveva ragione, ad oggi io sono l'unico dei suoi studenti ad aver completato e completato le sue 35 settimane di formazione e le Integrazioni, come lui stesso le insegnò a Sydney!

Il Lato Fisico è vasto! Non c'è modo di elencare o analizzare tutti i metodi di allenamento coinvolti, ci si può anche chiedere, come recita il proverbiale, "Quanto lungo è un pezzo di spago?" Tuttavia, la sua importanza non può essere sottovalutata. È nel Lato Fisico del nostro allenamento, dove iniziamo a capire se abbiamo sviluppato le corrette abilità di tempismo, capiamo la distanza, il radicamento, la potenza e il rilascio del fa-jing!

È qui, dove la nostra struttura è messa alla prova. Stiamo aderendo ai Classici? ***Ci stiamo schiantando, collassando, staccando*** o mettiamo ***resistenza?***



Sopra: Praticando un metodo di allenamento 'raro' per testare la struttura di radicamento e il fa-jing mentre qualcuno ci blocca alla vita.

Sotto: Praticare la 'presa dell'arbitro'. Questo è un metodo di allenamento eccellente per aiutarci a sviluppare la nostra centratura del peso, la capacità di restare pesanti e curvarsi, oltre a darci un allenamento completo."

Avevamo capito i concetti di cedere e non contrastare la forza con la forza così come la connettività, l'attaccamento, ed il seguire aderendo?

La lista sarebbe infinita!

Il Lato Fisico è anche il luogo dove sviluppiamo letteralmente le nostre capacità fisiche, come il nostro lavoro con il cuscino da boxe ed il colpitore. È dove sviluppiamo le nostre abilità di colpire pesantemente ed esplosivamente con qualsiasi parte del nostro corpo, senza causare danni alla parte che colpisce. È qui che mettiamo alla prova le nostre capacità di centratura del peso e di restare pesanti - la dimensione dell'avversario non dovrebbe avere importanza se uno si è allenato correttamente,



quindi dovresti essere in grado di affrontare un avversario di qualsiasi dimensione!



Quindi, dove stiamo andando con tutta questa roba fisica? Ancora una volta, Erle fornisce la risposta:

" Queste ... devono insegnare l'autodifesa basata sui riflessi subconsci. Non impariamo a fare dello sparring o addirittura a combattere, ma una vera autodifesa ad un livello subconscio. Sparring infatti è la cosa peggiore che si possa fare se si desidera imparare l'autodifesa, in quanto ti fa imparare a fare sparring! E lo "Sparring" non accade per strada, né nei tornei "di combattimento". Certo, se vuoi fare uno sport, fai i tuoi tornei di sparring ma non aspettarti che ciò ti risparmi in un vero combattimento! In effetti, molti scoprono che è quasi impossibile imparare i veri metodi di autodifesa una volta imparato e praticato per molti anni lo sparring da torneo o addirittura dopo essere diventati Campioni del Mondo ecc. Alla prima vera lotta per strada questi vanno giù. Questo perché non hanno mai lavorato su azioni istintive, hanno infatti provato ad usare il loro kata come autodifesa! E Kata e Forma NON sono per l'autodifesa, sono sempre stati pensati soltanto per insegnarci su come muoverci; beh, la "Forma" era per quello, allo stesso modo della maggior parte delle scuole di karate che insegnano che il kata è per combattere!

*Quindi, d'ora in poi questo è dove prendiamo ciò che abbiamo già imparato in queste lezioni per metterlo nel mondo reale. I colpitori da mano e gli scudi sono ora sostituiti dal tuo corpo! **Faremo quello che nelle arti interne chiamiamo: "attacco / difesa". Qui è dove una persona si preparerà con delle protezioni e cercherà di buttare giù la testa del partner!** E il suo compagno deve reagire in modo istintivo e sferrare un colpo sul corpo dell'attaccante.*

Naturalmente, tutto questo procederà molto lentamente per evitare che, in modalità di vera autodifesa, si possa entrare nei punti vitali troppo presto o semplicemente dovendo combattere qualcuno quando non si è ancora pronti."

Ora paragoniamo questo con ciò che Huang Yuanxiu ha da dire riguardo al pugilato dello stile Yang:

*'La competizione all'interno dell'allenamento è chiamata "sparring", mentre all'interno di una gara viene effettivamente chiamata "competizione", e all'interno del conflitto reale si chiama "combattimento". I loro nomi sono diversi, ma la loro funzione è la stessa: una lotta per determinare il vincitore o il perdente. Abbiamo tutti gli stessi cinque sensi e quattro arti, e anche se abbiamo doni naturali diversi. Abbiamo la stessa intelligenza innata e sono in grado di vedere l'avversario e anche lui è in grado di vedermi. **Sono in grado di colpire l'avversario e anch'egli è in grado di colpirmi. Quindi la capacità di successo risiede sia nel metodo che nell'abilità. Se ho infatti metodo ma nessuna abilità, ciò equivale a non avere nulla e se faccio affidamento esclusivamente sull'abilità ma senza alcun metodo, è come "il cieco che coltiva la cecità" e sarebbe quindi uno sforzo inutile. Dunque, ci sono tre componenti chiave per il metodo e l'abilità: determinazione, rapidità e precisione.***

- 1. Con la determinazione, posso cogliere l'attacco, sarò in grado di mettere le mani dove le invio, di esprimere la risposta con tutta la mia potenza e a sconfiggere l'avversario. Se d'altra parte sono timido di mente, qualunque cosa farò sarà facilmente resa vana dall'avversario.*
- 2. La rapidità ha a che fare quando entrambi emettiamo allo stesso tempo. Non appena emette, io entro ed emetto prima. Se emette a breve distanza, io emetto a lunga distanza. Se parte morbido, io rispondo duro. Se emette in modo vago, io emetto con determinazione. E così sarò vittorioso.*
- 3. La precisione è la più importante. Se applico una tecnica di gamba o di mano senza precisione, anche*

se sono determinato e veloce, non sarà di alcuna utilità.



Praticando il Shuaijiao
Practicing Shuaijiao

Anche se l'espressione potrebbe apparire diversa - Huang, tuttavia, sta ancora parlando di allenare le nostre abilità ad un livello di riflessi subconsci e di mettere alla prova queste abilità!

Quindi, alla fine, il test delle proprie abilità risiede nella capacità di essere in grado di combattere - il lato fisico sviluppava questo e gli Yang e i loro studenti, almeno dalla linea di Shau-hou, dovevano combattere!

Nota che sia Erle che Huang si riferiscono proprio a questo. Infatti, Erle stesso dichiarava chiaramente che quando andò in Cina, venne "testato" dai suoi pari! Chang Yiu Chun stesso, rende sufficientemente chiaro che dovette "combattere" contro Yang Shau-hou, e Wan Laisheng nei suoi metodi di allenamento, citato sopra, concorda che senza l' "addestramento di base", il Taiji non può essere elevato al combattimento!

Yang Lu-ch'an NON fu un maestro auto-nominato!

Recentemente ho letto in un articolo un'affermazione, che posso descrivere come la peggior ammucchiata di banalità puerili ed egocentriche che abbia mai avuto la sfortuna di leggere, che Yang Lu-Ch'an fu un maestro auto-nominato! Questa affermazione assurda è fatta per giustificare la propria illusione di grandezza di - questo sì - un maestro auto-nominato!

Non c'è da meravigliarsi se il mondo delle arti marziali si trova nello stato in cui si trova quando si hanno questi sciocchi che vomitano tali stupide assurdità per affermare il loro ego!

Inoltre, lo stesso 'maestro' autoproclamato giustifica questa ridicola pretesa affermando che essenzialmente, in Cina nessun praticante di queste arti è in grado di valutare lui, né che qualcuno sia rimasto in vita per farlo!

Ora, questo è ancora pertinente al Quinto Anello della Casa del lato Fisico e vi spiegherò perché ...

Innanzitutto, la linea di Yang Shau-hou nel Taijiquan è viva e vegeta in molte parti del mondo, inclusa la Cina! Pensare che la Cina, con una popolazione di quasi 1,4 miliardi di persone, sia priva di questo sistema è oltre il ridicolo o pensare che non ci sia nessuno vivo in qualsiasi parte del mondo per fare una 'valutazione', lo è altrettanto! Questo è narcisismo al suo meglio o peggio - a seconda del punto di vista!

Mi dilungherò su questo. In primo luogo, **Wu Tu-nan** - un rinomato Maestro di Taiji, studioso e storico - **il più famoso discepolo di Yang Shau-hou**, era vivo e vegeto negli anni '80! Infatti, Wu morì intorno al 1989, essendo nato nel 1884 - ad un'età di oltre 100 anni!

È dalle ricerche storiche di Wu che abbiamo molto di quello che chiamiamo storia del Taiji Yang. Non solo, fu Wu a parlare, per la prima volta al mondo, della **forma 'segreta' di Yang Shau-hou** detta **Piccola Struttura** - essenzialmente una forma di combattimento fatta ad alta velocità, con oltre 200 movimenti!

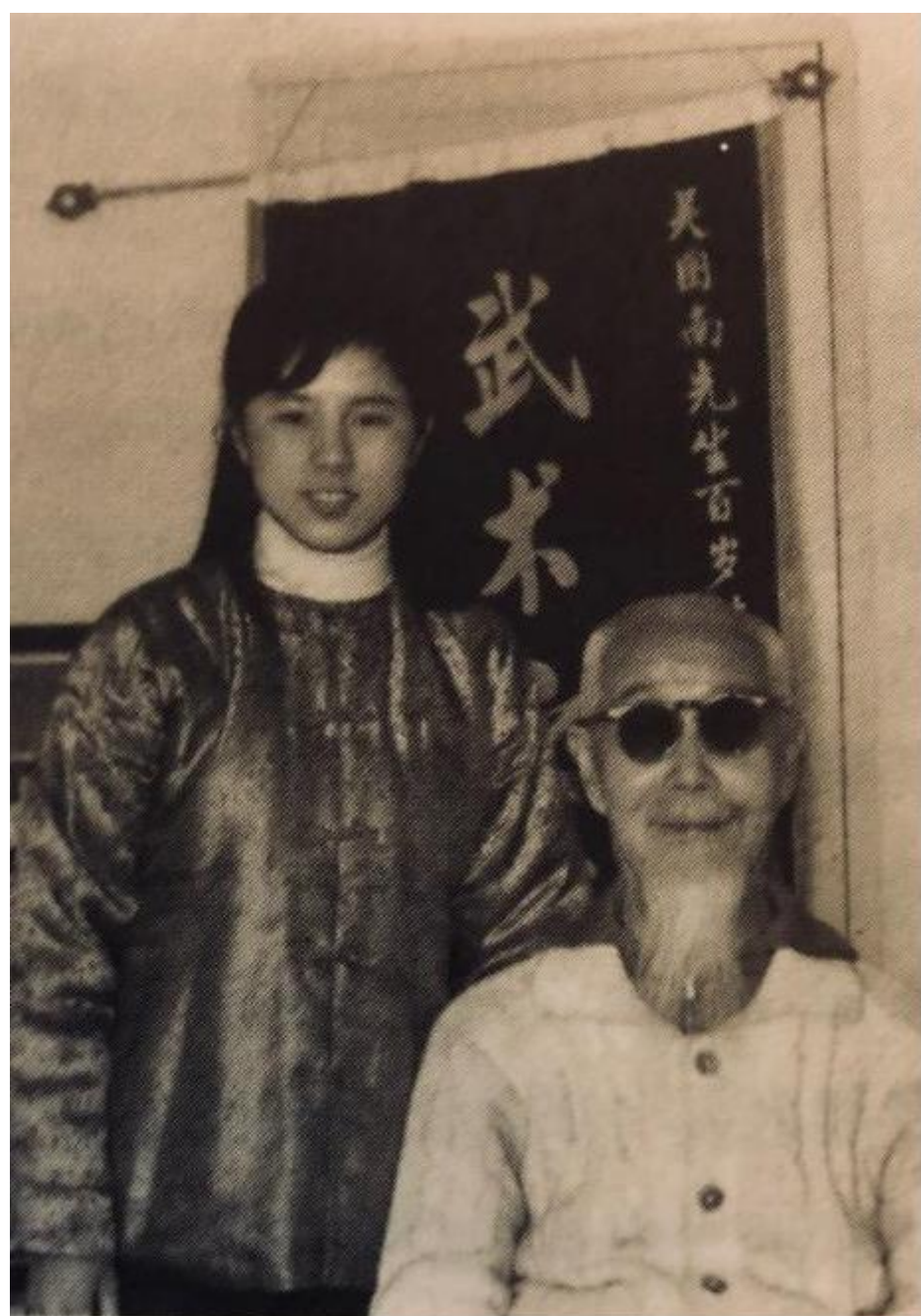
Entrambi, sia il professor Douglas Wile che Peter Lim Tian Tek, nelle rispettive ricerche storiche lo

confermano! Non solo, ma lo status di Wu Tu-nan è innegabile come studente legittimo e autentico di Yang Shau-hou! Sul retro sono raffigurate due immagini di Wu Tu-nan con il suo discepolo Chen Jingying che appaiono nel libro *L'Essenza del Taijiquan*, un libro dedicato agli insegnamenti di Wu, **pubblicato in Cina nel 2013!** Questo libro è disponibile solo in mandarino, sono riuscito a procurarmene una copia alcuni anni fa dalla Cina e lentamente quasi tradotto da un mio studente della Cina continentale!



La foto sopra è una rara immagine di Wu che insegna a Chen la sciabola nel 1972.

L'immagine sotto è quella di Chen e Wu nel 1985 al Festival di primavera di Gongzhong.



famiglie reali. Era così ricercato che fu anche chiamato 'Ba Yeh' (Otto Signori) perché otto principi studiarono sotto di lui. '

La foto in alto a sinistra è una rara immagine di Wu che insegna a Chen lo sciabola nel 1972. L'immagine qui sotto è quella di Chen e Wu nel 1985 al Festival di Primavera di Gongzhong!

Quindi, Wu Tu-nan, uno studente di Yang Shau-hou era vivo e visto insegnare in Cina negli anni '80 nello stesso periodo in cui Erle nel suo viaggio la stava visitando!

Non solo, Wu aveva studenti a cui trasmetteva le sue conoscenze direttamente e, mentre siamo qui che scriviamo nel 2018, **un libro dei suoi insegnamenti fu pubblicato solo 5 anni fa dai suoi studenti!**

Eppure, dobbiamo credere a questo maestro autoproclamato che non c'è nessuno in Cina che insegni il Taiji di Shau-hou!

In secondo luogo, e ancor più importante, Yang Lu-ch'an non si 'diede i gradi' o si dichiarò un maestro - quei titoli gli furono dati dai suoi contemporanei e dai suoi pari!

Abbiamo prove storiche certe che confermano che Yang fu coinvolto in molte sfide, comprese quelle che portarono alla morte dei suoi avversari! Non gli furono semplicemente attribuiti i titoli di *Yang l'Invincibile*, *Yang l'Imbattibile* o *Otto Signori*, questi furono guadagnati attraverso delle prove - è così che i vecchi maestri venivano 'promossi' e non attraverso l'auto-proclamazione! Secondo Peter Lim Tian Tek nel suo libro, *Le Origini e la Storia del Taijiquan*:

'Yang tornò a Yung Nien dove insegnò arti marziali per vivere. La sua abilità fu così grande che non fu mai sconfitto ... Anni dopo, quando Yang era nella sua età di mezzo, gli fu consigliato da uno dei suoi studenti, Wu Ya Xiang (che in seguito avrebbe fondato la forma Wu Yu Xiang di Taiji Quan) di insegnare alla corte imperiale. Alla corte imperiale fu messo alla prova molte volte ma mai sconfitto, ottenendo il prestigioso titolo "Yang l'Invincibile". Fu l'istruttore di arti marziali per il battaglione Shen Ji e insegnò anche nelle

Possiamo seriamente immaginare che Yang Lu-ch'an (e in seguito suo figlio Yang Ban-hou) siano stati nominati istruttori di combattimento della Guardia Imperiale o dei principi e signori della Manciuria sulla base di un'auto-proclamazione?

Inoltre, Yang non fu testato dalle sue stesse truppe o dal suo stesso sistema o dai suoi gregari. Nelle corti imperiali affrontò sfide da tutti coloro che avevano conseguito l'arte del Taiji, questo il suo relativo nome:

*'Quando Yang Lu Chan insegnò per la prima volta la sua arte in Yung Nien, la sua arte fu chiamata 'Mien Quan' o (Pugno di Cotone) o 'Hua Quan' (Pugno che Neutralizza), non si chiamava ancora Taijiquan. **Mentre insegnava alla Corte Imperiale, Yang ebbe molti incontri, alcuni amichevoli altre no. Ma lui vinse invariabilmente, e in modo così convincente e usando le sue tecniche morbide, tanto da guadagnarsi una grande reputazione ... A uno di questi incontri, in cui Yang vinse contro parecchi avversari, di grande reputazione, era presente lo studioso Ong Tong He. Costui rimase così impressionato dal modo in cui Yang si muoveva ed eseguiva le sue tecniche, che sentì che i suoi movimenti e le sue tecniche erano l'espressione fisica dei principi del Taiji (inteso come principio filosofico) e scrisse per lui un verso appropriato:***

*'Mani che sostengono il Taiji scuotono il mondo intero,
un petto che contiene l'abilità suprema sconfigge un gruppo di eroi.'*

Da quel momento, la sua arte fu chiamata Taijiquan e così si chiamarono gli stili che derivarono dal suo insegnamento e da tutto ciò che a lui si riferiva.'

Origini e Storia del Taijiquan - Peter Lim Tian Tek

Quindi, l'addestramento alla Casa del Lato Fisico porta ad una prova e da questo dovremmo capire che si tratta proprio di una prova di combattimento! Ciò è confermato dal sopracitato Xu Yu-sheng che scriveva nel 1921, quando Yang Shou era ancora vivo:

*" Confucio parlava dell'educazione in questo senso: se si basa sempre su un'istruzione talentuosa, allora ogni studente ne beneficerà. Sebbene le arti del pugilato siano un'abilità minore, **bisogna applicarle agli avversari per dire che le hai imparate, alle quali nessuno è mai stato riuscito ad arrivarci in poco tempo...** "*

Per testare e combattere non dobbiamo immediatamente pensare ad un combattimento competitivo o a competizioni di mani che spingono, ma ci riferiamo al vero combattimento. Ecco perché gli studenti di Shauhou erano pochi dal momento che egli non tirava pugni, ma comunque il sangue rimaneva sul pavimento! Tuttavia, questo non deve significare neppure un 'massacro'! Cai Yi-zhong ci ricorda:

*" **Le persone che usano uno sforzo eccessivo sono spesso considerate "a rischio" a causa del loro uso della forza nella lotta. Nella Boxe Taiji, è vietato uno sforzo eccessivo ...** "*

In altre parole, stiamo ancora pienamente aderendo ai principi del Taiji!



In conclusione

I maestri del passato erano innanzitutto e soprattutto dei combattenti! Non erano studiosi, filosofi o maniaci della salute. Erano soprattutto contadini ignoranti che si erano addestrati a combattere per sopravvivere! Questa era la richiesta fondamentale della loro esistenza in un momento in cui la Cina era sconvolta dal tumulto della guerra e dal banditismo! L'Anello del Lato Fisico è una testimonianza di questi maestri, che meritatamente hanno guadagnato i loro titoli mettendo alla prova le loro vite e le loro abilità!

Il regime di addestramento di Yang Lu-chan era così severo che i suoi figli tentarono il suicidio e scapparono di casa per evitarlo!

Vi sono ampie prove e testimonianze storiche a conferma di ciò e solo un pazzo lo confuterebbe! I metodi di allenamento fisico della famiglia Yang non soltanto esistono, ma possono essere trovati abbastanza facilmente dal serio studente delle arti marziali. Ancora una volta non è stato inventato da Erle, né è esclusivo di Erle! Quello che fece Erle fu di aprire questo segreto 'chiuso' alla comunità delle arti marziali in un momento in cui Taiji era affogato nel pantano del movimento hippy degli anni '70 - quando l'amore e l'armonia della pace erano di gran moda!

Non solo questo, ma Erle sfidò apertamente la conoscenza dei 'maestri' che si erano ingrassati nei loro nomi di famiglia, o che avevano rivendicato credenziali o conoscenze dubbie!

Il Taijiquan - 'Pugno Supremo Definitivo' è un appellativo alto e riflette in modo appropriato la violenza istintiva per cui gli Yang del passato erano rinomati. Forse quando la prossima volta che un maestro di Taiji viene messo a terra da un combattente medio, si farebbe bene a ricordarglielo e per quanto riguarda i 'maestri' autoproclamati - prenderò in prestito le parole di Huang: Solo i ciechi coltivano la cecità! Ci sono molte persone vive con la conoscenza e l'abilità che possono 'valutare' e 'testare' la 'maestria' o meglio la presa in giro di questi guerrieri della tastiera e dimostrare loro i ciarlatani che sono!



I Pilastri

Il Sesto Anello (Casa) degli Yang

Ho già scritto molto sui *Pilastri* nel primo numero di Lift Hands. I *Pilastri* sono una componente importante del Taijiquan e si trovano in ogni aspetto dell'arte. Nessuna eccezione! Non possono essere separati dalle *Tredici Dinamiche* o da nessuno degli altri principi fondamentali! Qui ho semplicemente riprodotto parte dell'articolo precedente per comodità.

Se le Tredici Dinamiche sono le basi del Taijiquan, allora i *Quattro Pilastri* sono ciò su cui devi costruire la tua casa.

Da un "testo primario" attribuito a Zhang Sanfeng, ascoltando il commento di Yang Lu-chan secondo Dong:

"Una volta che c'è un movimento, l'intero corpo dovrebbe essere agile e vigile. C'è soprattutto bisogno di connessione tra movimento e movimento. L'energia dovrebbe essere attivata e lo spirito dovrebbe essere raccolto all'interno. Non permettete che ci siano incrinature o lacune alcun dove, buche o sporgenze in alcun dove, interruzioni nel flusso in alcun dove. Partendo dal piede, falla passare per la gamba, dirigendola nella vita, ed esprimila nelle dita delle mani.

Dal piede, attraverso la gamba, attraverso la vita, deve essere un processo completamente continuo, che si avanzi o ci si ritiri. "

Il primo Pilastro (e il più significativo) è la posizione **della testa**. Spesso ci viene detto che la testa è 'sospesa dall'alto' come se fosse attaccata ad un filo di seta per far salire l'energia attraverso la schiena. Ma cosa significa in realtà? L'energia è davvero radicata nel terreno?

Il vero significato di ciò e della posizione della testa sta in dove viene posizionato il peso nel tuo corpo, che ti fa percepire l'energia come se salisse su per la schiena. Questo è il motivo per cui la posizione della testa è critica in quanto essa posiziona il peso esattamente sul punto giusto sul piede - proprio di fronte al tallone - o il talo per essere precisi (il ruolo del talo o astragalo è di fondamentale importanza nell'evoluzione del movimento umano e come tale richiede un intero articolo dedicato all'argomento a sé stante). È solo quando il peso viene posizionato nel punto corretto, che i flussi di energia, sia interna che esterna, iniziano a scorrere. Non solo, ma il corretto posizionamento del peso garantirà anche l'attivazione dell'energia attraverso i meridiani straordinari del corpo. È in quest'area da cui otteniamo l'energia per la guarigione, per il combattimento o per qualsiasi altra cosa che desideriamo fare, ed è talvolta indicata come il flusso di energia 'speciale'. Questo flusso di energia 'speciale' si manifesta attraverso la forma di Taiji, ma la si può percepire solo ai massimi livelli della forma dopo molti, molti anni di allenamento.

Gli otto meridiani straordinari non sono meridiani veri e propri, e richiederebbero una spiegazione ben oltre lo scopo di questo articolo. Tuttavia, possiamo semplicemente considerarli come punti che prendono in prestito energia dai dieci meridiani principali (il flusso di energia verso l'alto e verso il basso è in realtà parte degli otto meridiani - quindi dieci e non dodici meridiani principali).

Ci sono molti movimenti speciali durante la forma di Taiji che si verificano in momenti specifici. Non tutte le posizioni del Taiji hanno questi movimenti speciali - semplicemente fanno affidamento sul normale flusso di energia attraverso il corpo - e nemmeno queste energie avvengono necessariamente all'interno delle posizioni principali! In effetti, è proprio in alcuni dei movimenti o posizioni minori, o di transizione, dove l'emanazione o la generazione di energia avviene! Tuttavia, queste energie, come già detto, saranno percepite solo quando il peso sarà posizionato correttamente sul piede e saranno proprio loro le responsabili nel farti cambiare infine il modo in cui il tuo corpo "farà il suo proprio Taiji".

Ogni movimento, non importa quanto piccolo o grande, deve comportare un cambio di peso. Questo è quello

che i classici di Taiji ci dicono di fare. Non dobbiamo mai essere con il doppio peso:

" Spesso vediamo uno che si è allenato duramente per molti anni ma che non è in grado di portare a termine alcuna neutralizzazione, ed è di solito sotto il controllo dell'avversario. Ed il problema qui è che l'errore di essere nel doppio peso non è stato ancora compreso. "

Ai piedi viene data molta importanza nella formazione delle arti marziali. Dopotutto, se non sai come stare in piedi e in equilibrio, come trasmettere il peso e passarlo da un punto all'altro, come potrai sconfiggere un avversario? Anche se da principiante, mentre impari le forme, apprendi il lavoro di piedi, man mano che progredirai, ti renderai conto che non c'è un gioco di piedi vero e proprio! Se ti muovi correttamente dal centro, il lavoro di piedi nel Taijiquan e nelle arti marziali in generale consiste nel trasferire il peso su un punto particolare del piede, proprio nell'attimo in cui il tuo movimento finisce!

Questo ci porta al secondo Pilastro - i piedi / le gambe (come regola generale, la lingua cinese non distingue tra il piede e la gamba, guarda l'arto nel suo complesso e usa il termine jiǎo [脚] - che potrebbe indicare uno o l'altro). È la vita che 'calcia' il piede / la gamba in avanti - come un pendolo - facendoti fare il passo 'come un gatto'. Mentre il tallone si solleva leggermente da terra, il piede è in uno stato yang. Mentre il piede sta facendo il passo, ovvero nel suo 'punto vuoto' diventa concavo, e mentre il tallone viene abbassato, il piede ritorna allo stato yang, mentre si trasferisce infine il peso in avanti sull'astragalo.

Deve esserci un trasferimento di energia tra le gambe emittenti (yang) e riceventi (yin). Ad esempio, quando si entra in 'parata', è la gamba posteriore che emette l'energia e la gamba anteriore che riceve l'energia mentre si 'riempie' e diventa yang - tuttavia, è la gamba ricevente (yin) che controlla la velocità con cui la gamba emittente rilascia la sua energia! Questo è, ovviamente, anche vero quando ci si muove in senso inverso. Wu Yuxiang afferma:

“Dal piede anteriore attraverso la gamba e la vita, deve essere un processo completamente continuo, che si avanzi o ci si ritiri ... Vuoto e pieno devono essere distinti chiaramente, in ogni parte c'è una parte che è vuota e una parte che è piena ... In tutto il corpo, come il movimento si trasferisce da una sezione all'altra deve esserci una connessione. Non permettere la minima interruzione della connessione.”

Questo ci porta al terzo Pilastro - **la vita**. La vita deve **"muoversi come una ruota"** in connessione con le anche, con l'osso sacro rilassato e centrato. A volte i due si muovono insieme e altre volte si muovono in direzioni opposte, ma devono sempre lavorare in armonia l'uno con l'altro e in uno stato completo di **sung** (pronuncia sung). Alla fine di ogni postura, la vita e le anche si muovono in direzioni opposte: la fonte del fa-jing! È la vita che dirige l'energia o nelle parole dei Classici ... **"il centro muove le parti periferiche"**! L'analogia tra la ruota e la vita si trova in tutti i Classici, in realtà per essere più precisi: "l'energia è come una ruota e la vita è come un asse". Secondo Chen Yanlin:

“La tua vita è il fulcro del corpo: quando la vita si muove, la tua energia innata gira come una ruota, arrivando ovunque nel tuo corpo e non bloccata in nessun posto. Non c'è nessuna parte del corpo che non si muove diretta dai movimenti e dai giri della tua vita.”

L'importanza della vita è continuamente sottolineata in tutti i Classici. È considerato il "sovrano" o il "comandante" con le parti periferiche che fungono da 'soldati a piedi'. La relazione tra **"Vita e testa in testa deve essere esaurientemente studiata per tutta la vita"**. Questo è quello che ci viene detto chiaramente da Yang Ban-hou e che: **"Trascurando entrambi, tutto il tuo lavoro sarebbe stato invano."**

Finalmente arriviamo al quarto Pilastro - **le mani**. Le mani sono la manifestazione di tutta questa energia che inizia il suo viaggio nel piede e infine culmina nelle dita. Le mani devono essere in uno stato sung, ma questo non può essere raggiunto fino a quando tutti gli altri pilastri non siano stati 'padroneggiati'!

Ci deve essere un cambio di stato da Yin in Yang all'interno dei polsi in ogni movimento, altrimenti stiamo semplicemente muovendo con le mani "morte" e non con l'interno. Il concetto di doppio peso, espresso sopra, vale anche per le mani stesse. Il rilascio di energia attraverso le mani deve essere costante durante tutto il movimento. È qui che iniziamo a collegare i movimenti esterni con la nostra energia interna e questa energia varierà in base all'ora del giorno e al modo in cui ci sentiamo in quel particolare momento, rendendo

così mai due pratiche uguali!

È solo quando tutte le fondamenta di cui sopra sono state ‘padroneggiate’ che si inizia a capire la potenza e la marzialità, e l’inizio della struttura piccola (*small frame*). Tuttavia, questi concetti non dovrebbero essere forzati, ma lasciati accadere naturalmente in un periodo di molti, molti anni. La maggior parte dei praticanti, purtroppo, si cimenta in queste cose senza prestare la necessaria attenzione o spendere il tempo sufficiente a comprendere i Classici, e a trasferire tale comprensione in pratica. Questa superficialità è foriera di interpretazioni sbagliate o addirittura errate sul modo in cui il Taiji si dovrebbe sviluppare - portando spesso questi praticanti a cambiare o alterare la forma a causa delle loro stesse inadeguatezze nella comprensione e / o capacità!

I ‘Maestri’ di un tempo ci hanno lasciato con un chiaro progetto con cui possiamo sviluppare il nostro Taiji e noi stessi. Non c’è alcuna ambiguità nelle loro istruzioni.

Dobbiamo comprendere le Tredici Dinamiche - tra queste, le quattro energie primarie di **P'eng, Lu, Ji e Arn** devono prima essere comprese completamente. Dopo aver capito le quattro energie primarie, dobbiamo sviluppare e realizzare le quattro energie secondarie - **Tsai, Lieh, Chou e K'ao** - nel contesto delle quattro energie primarie. Poi arriva la Boxe Lunga detta anche la Forma, seguita dai metodi di allenamento a coppia detti “unire le mani” - per capire le *Cinque Direzioni* e imparare a difendersi in tutte le direzioni!

"Iniziando con le basi, fai il tuo percorso attraverso la forma a solo ... movimenti grossolani e più grandi all'inizio, poi concentrati sui dettagli più fini finché l'abilità di estendere e contrarre non diventi fluente; e sarai salito attraverso la via del conseguimento, da lì in poi continuerai fino alla vetta. ... Dopo aver praticato per un lungo periodo di tempo, arriverai in modo naturale ad una svolta e realizzerai tutto ciò su cui hai lavorato, e alla fine nulla sarà abbastanza forte da resistere contro di te."

"Una volta che avrai identificato le tue proprie energie, lavorerai verso qualcosa di miracoloso. Riuscire nell'aspetto civile per poi esplorare l'aspetto marziale. Ci sono in ogni momento nel corpo settantadue canali per l'energia passiva così come settantadue canali per l'energia attiva. Quando l'aspetto attivo è equilibrato dal passivo, l'acqua e il fuoco sono in uno stato di reciproco vantaggio, il cielo e la terra sono in pace tra loro e la genuinità della propria essenza vitale è preservata."

Attribuito a Yang Ban-hou

"Ci sono quattro cose chiamate Pilastrini del Taiji ... tu metti le tue colonne portanti su cui costruire la tua casa. Quindi, è importante possedere i pilastrini e sapere esattamente di cosa si tratta! Sento che sto arrivando al punto in cui posso effettivamente sentire qualcosa che accade attraverso la maggior parte dei punti "speciali"!"

Erle Montaigue 2008. Rostock, Germania. (Nota dell'autore: Erle si era allenato per circa quaranta anni quando rilasciò questa dichiarazione!)

**THE
12
SECRET
RINGS
OF
THE
YANG
FAMILY**

**PART 4:
ROOT
METHODS
QIGONG**



I Metodi Radice: II Settimo Anello (Casa) degli Yang

'Le sottigliezze del pugilato Taiji sono profonde. Se forzi la tua pratica con una comprensione incompleta, sarai costantemente portato fuori strada dalla retta via.'

Pan Shouren

Prefazione

Metodi di Applicazione della Boxe Taiji

Dong Huling, 1956

'La Vecchia Forma Yang era anche chiamata 'Sei sequenze di passi (o Routine)' e '13 Posture'. Sei sequenze di passi perché la forma lunga è stata suddivisa in sei sequenze separate e praticata come tale fino a quando le abilità e la resistenza degli studenti avessero raggiunto un punto in cui potevano collegare tutte e sei insieme in una lunga routine e praticarla complessivamente.'

'Yang Shao Hou fu invitato da Chen Wei Ming a Shanghai ad insegnare nella sua Associazione Zhi Rou. Yang Shao Hou insegnò la struttura grande durante le lezioni pubbliche e la sua struttura grande era la stessa di quella del fratello minore Yang Cheng Fu.'

*Successivamente, iniziò ad insegnare privatamente, nelle case di studenti che avevano già imparato la struttura grande o la struttura piccola di Wu Chien Chuan [fondatore della scuola Wu di Tai Chi Chuan n.d.r.]. **In queste classi private avanzate, insegnò una sequenza di combattimento avanzato che in seguito ci sarebbe stato tramandato come la struttura piccola di Yang Shao Hou. Iniziò a insegnare e praticare esclusivamente questa sequenza.'***

Origini e Storia del Taijiquan

La forma Vecchio Stile Yang

Peter Lim Tian Tek

Chi si aspetta troppo non riuscirà certamente. D'altra parte, quelli di noi che iniziano con le basi e poi fanno affinamento su quelle fondamenta non falliranno certamente. Prima cerca di rendere abbondante la tua energia e il tuo sangue, e poi sarai in grado di rendere il tuo spirito pieno e il tuo corpo forte. Assicurati che le tue posture siano corrette e che i tuoi movimenti siano appropriati. Rendi l'esercizio benefico piuttosto che dannoso. Allenati nella giusta successione e progredisce gradualmente. Non è una questione di forzare il ritmo, ma di quanto sei diligente nell'apprendere e quanto è sicuro il tuo metodo.

La sequenza di boxe di Yang Shaohou era piccola e dura, i movimenti veloci e pesanti. Ha sempre usato l'energia che irrigidisce e spezza, e quelli che hanno combattuto con lui se ne sono sempre andati con segni sulla pelle e muscoli doloranti. I suoi insegnamenti riguardavano principalmente i metodi di applicazione. Mentre le sue abilità rispecchiavano sicuramente la trasmissione autentica del nonno, sfortunatamente nessuna persona comune era in grado di imparare da lui. I tipi di praticanti fragili non erano in grado di sopportare il suo insegnamento mentre quelli forti, ma che non avevano ancora una base, non capivano di cosa stesse parlando. Aveva un'indole violenta, probabilmente trasmessagli da suo zio Ban-hou. I suoi allievi tiravano tutti dei sospiri angosciati per quanto fosse duro l'allenamento. Quindi, sebbene avesse una grande fama, i suoi seguaci erano pochi.'

Le Abilità e i Concetti Fondamentali della Boxe Taiji Stile Yang e Discussioni sulle Arti Marziali

Huang Wenshu (Yuanxiu), 1936

'La pesantezza è prodotta rinforzando il vigore delle articolazioni. Una persona sta dritta, con le braccia appese, e io uso la mia mano per sostenere il suo braccio. Se sento che il suo braccio è pesante e tuttavia non è il peso del suo braccio intero, è perché la sua mente influenza inconsciamente il suo braccio e lo alleggerisce per me. Se sollevo il braccio di una persona che è profondamente addormentata, ovviamente troverò che è molto più pesante. Questo perché non c'è un'influenza inconscia sul braccio e le articolazioni sono naturalmente rilassate. Se poi uso una mano per

sostenere il braccio di un esperto di arti marziali, sentirò davvero lo stesso tipo di pesantezza di quella della persona addormentata.'

*Spiegazioni Genuine per un Autentico Taiji
Wu Zhiqing, 1943*

I Metodi Radice - il Settimo Anello/Casa degli Yang - sono stati ufficialmente indicati come *'I Metodi di Fioritura'* - per aiutare a sviluppare la comprensione della Forma che deve 'sbocciare'!

La forma di Taiji è fatta a più strati. Tutto ciò che apprendiamo, può avere e ha molteplici significati.

Come principianti, le prime applicazioni marziali che impariamo sono semplicemente lì per aiutarci a mettere mani e piedi nella posizione corretta per capire la *dinamica* sottostante coinvolta, così come *il movimento per una particolare 'postura'*. Queste sono, a volte indicate anche come *'Applicazioni per bambini'*.

Tuttavia, ad un *livello interno* gli stessi movimenti insegnano al principiante come spostare o dirigere *l'energia (Qi)* lungo i percorsi corretti (meridiani) per *eseguire il lavoro!* La fisica, ovviamente, ci dice che esiste una forte connessione tra lavoro ed energia e che può essere *sia positiva che negativa*.

Per eseguire il lavoro, ci viene detto che il Qi (energia) deve muoversi tra due o più punti. Per esempio, se prendi un libro dal pavimento e lo metti su un tavolo, in termini di fisica stai compiendo un lavoro 'positivo' dato che hai fornito una forza verso l'alto e il libro è salito nella direzione della forza fornita. Invece nei termini del Taiji e del Qi, l'energia corretta viene semplicemente fornita alla mano e al corpo nella direzione corretta, attraverso i meridiani, per farci fare tutti i movimenti giusti al raggiungimento del nostro scopo: prendere il libro dal pavimento e appoggiarlo sul tavolo!

La Medicina Tradizionale Cinese (TCM) e altre opere ci dicono che *"Ovunque scorre il sangue, il Qi segue"*, così - *"Se poi abbiamo un modo per dirigere subconsciousamente il Qi attraverso OGNI meridiano facendo determinati movimenti che significano un certo tipo di lavoro, allora abbiamo effettivamente un metodo di guarigione potente. Questo è ciò che è il Tai Chi!"*

Inoltre:

"I vecchi maestri eseguivano una serie di movimenti per dirigere il Qi attraverso ogni meridiano e a sua volta attraverso ogni organo principale per produrre guarigione e ringiovanimento di quegli organi. I vecchi maestri in Cina conoscevano tutti le arti marziali per l'autodifesa, quindi il modo di creare una serie di movimenti per la guarigione si basava anche sui loro sistemi marziali ereditati."

E:

"Essendo persone di grande genio e avendo anche una grande conoscenza del corpo umano e del sistema del Qi o energetico, inventarono una serie di movimenti di autodifesa che non solo avrebbero potuto metterli in grado di difendersi dall'attacco esterno fisico, ma inventarono anche una serie di movimenti che mandavano l'energia attorno a ciascun meridiano o piuttosto 'attivarlo' in ogni organo."

Quanto sopra è ciò che Erle disse - ai suoi studenti e istruttori avanzati durante le nostre *Sessioni riservate agli istruttori* tenute in Galles. Ora, confronta questo con la citazione di **Huang Wenshu** fornita sopra e scoprirai che anche Huang ci sta dicendo esattamente la stessa cosa!

Quindi, proprio come noi abbiamo un modo subconscio di spostare l'energia attorno al corpo per compiere il lavoro, allo stesso modo le posture ci insegnano anche come 'combattere' in modo subconscio e istintivo.

Una volta che abbiamo imparato 'tutte' le posture di base, ci viene detto di immaginare che stiamo combattendo contro qualcuno, mentre facciamo questi particolari movimenti marziali durante la nostra Forma. È qui che

entrano in gioco le applicazioni di base o 'per bambini'. Tuttavia, ci vengono date delle regole: dobbiamo immaginare di combattere un avversario identico a noi, quindi i nostri movimenti sono relativi al nostro stesso corpo. Questo è fondamentale e ci porta nel regno della **'Mappatura'** (*Mapping*), un concetto molto importante che presenterò presto! L'argomento della **Mappatura** richiede un intero articolo dettagliato a sé stante - basti dire, per ora, che permette a un praticante di prendere coscienza delle misurazioni del proprio sé e dello spazio che occupa nel tempo! I Classici del Taiji ci dicono:

"Gli uomini non mi conoscono, solo io conosco gli uomini."

In altre parole, prima di poter 'misurare' un altro essere umano, devo conoscere me stesso e se mi conosco, allora interagire con un altro non presenterà più problemi. Per esempio, se durante l'esecuzione di una postura di Taiji ci viene detto di alzare le mani più in alto del viso o della testa ... allora dovrebbe diventare evidente che sto 'mappando' o 'misurando' la posizione della mia testa! Pertanto, se sono alto 170 cm e sto combattendo contro un avversario di 190 cm o viceversa di 160 cm il quale mi vuole colpire alla testa, la sua altezza è irrilevante, in quanto ciò che conta sono i miei 170 cm, dovendomi colpire in giù, il primo, alla mia altezza o io in su, l'altro! Quindi se so dove sono i miei 170 cm, sarò in grado di affrontare la questione senza dover estendere eccessivamente o troppo poco!

Quindi, ripetendo le posture su base giornaliera, iniziamo a 'insegnare' al nostro corpo come combattere a livello istintivo attraverso principi legati alla postura e allenati attraverso un'applicazione di base. Il subconscio umano non conosce la differenza tra il reale o l'immaginario - ecco perché alcuni sogni sono percepiti così vividi e reali e possiamo quasi convincerci che siano realmente accaduti. Quindi in sostanza ogni volta che facciamo la nostra forma per 20 o 40 minuti o per il tempo a cui dedichiamo, stiamo dicendo al nostro cervello che stiamo combattendo! Una volta stabilita quell'associazione, anche se non si pensa più all'applicazione marziale coscientemente, il subconscio lo vede e lo **'sente'** ogni volta e prepara il corpo per il 'lavoro'!

Ancora più importante è il ritmo della nostra Forma. A differenza dei praticanti del Taiji moderno, che fanno la loro intera forma ad un ritmo costante, nel Vecchio Stile Yang e certamente in TUTTI i Taiji praticati prima del 1930 sono previsti cambiamenti di ritmo e fa-jing. Questi cambiamenti di ritmo giocano un ruolo significativo sia nella comprensione interna che esterna del nostro Taiji non solo nello sviluppo, nell'equilibrio e nel rilascio di energia, ma anche, letteralmente, su come affrontare un combattimento!

In poche parole ... Il modo in cui il Taiji ci insegna è una spiegazione alternativa del 'L'Arte di combattere senza combattere'!

Per coloro che erano giunti ad un livello elevato di pratica arrivando, attraverso anni di pratica di base, a combattere in modo istintivo - Yang Lu-ch'an, il fondatore dello Stile Yang, sviluppò un'altra serie di movimenti più brevi basati sulle 'posture' principali della Forma Taiji - ***I metodi di fioritura o radice!***

Questi Metodi Radice erano insieme di movimenti brevi che comprendevano i metodi di combattimento avanzati della Forma di Taijiquan basati sul Dim-mak e Fajing - dandoci movimenti piccoli e duri, veloci e pesanti!

Secondo Erle:

"Queste sequenze corte si basavano sul Tai Chi ad un livello molto più alto chiamato 'Piccola Struttura' ed erano pensati solo per lo studente avanzato che era arrivato a questo livello di piccola struttura. Queste sequenze o 'Metodi Radice' erano illuminanti e quando li si imparava, era come mettere una chiave nella serratura ed aprire la porta finale ai metodi estremamente avanzati del Tai Chi".

Nota quello che Erle ci sta dicendo, che questi metodi ... ***"erano pensati solo per lo studente avanzato che era arrivato a questo livello della 'piccola struttura' "***

Ho già scritto molto sulla Piccola Struttura (*Small Frame*) nel Volume 2 (febbraio 2017) di questa rivista – la parte prima degli Anelli/Case. Rimando il lettore a questo articolo. Tuttavia, farò un accenno significativo

anche qui, poiché conosco molti che si già sono messi a praticare il Taiji *'a piccola struttura'*! Questi stupidi illusi che non hanno *"raggiunto questo livello a 'piccola struttura' "* come dice Erle - hanno semplicemente preso un DVD e imitato i movimenti di Erle e stanno 'scimmiettando' un uomo che stava ancora imparando e sviluppando dopo oltre 40 anni. Non solo, ma che anche non capiscano quello che stanno facendo è abbondantemente chiaro dalle dichiarazioni che fanno regolarmente!

Il Taiji a Struttura Piccola richiede anni per essere acquisito. Richiede una grande separazione dello Yin e Yang (come diceva lo stesso Erle) che può essere raggiunta solo attraverso la pratica diligente dei principi fondamentali ai Tre Livelli di Struttura, tra le molte altre cose. E posso personalmente affermare che NESSUNO di questi cosiddetti 'maestri' hanno mai raggiunto nemmeno il livello a Media Struttura - per non parlare della struttura di Base!

Secondo Huang, di cui sopra, gli *"insegnamenti riguardavano principalmente i metodi di applicazione. Mentre le sue abilità rispecchiavano sicuramente la trasmissione autentica del nonno, sfortunatamente nessuna persona comune era in grado di imparare da lui. I tipi di praticanti fragili non erano in grado di sopportare il suo insegnamento mentre quelli forti, ma che non avevano ancora una base, non capivano di cosa stesse parlando."*

Quindi, se costoro imparavano queste cose da Shau-hou in persona - studenti che hanno vissuto e respirato il Taiji ed erano noti per essere combattenti del più alto calibro in un'epoca in cui si combatteva letteralmente per la vita - allora combattevano veramente, e tutto ciò dovrebbe mettere nella giusta prospettiva coloro che rivendicano la piccola struttura dopo solo pochi anni di studio, avendo saltato praticamente la maggior parte dei metodi di formazione di base!

Nonostante il ritmo esplosivo con cui vengono eseguiti i Metodi Radice, dobbiamo assolutamente aderire ai concetti e ai principi che abbiamo sviluppato nel corso degli anni! L'energia ora si muove intorno al corpo ad un livello di riflessi inconsci che ci permette di *"difenderci in tutte le direzioni"* in un istante e affrontare qualsiasi situazione senza pensare. Ciò che otteniamo è la capacità di rispondere istantaneamente da una data posizione, ponendo il corpo in modo istintivo nella posizione più vantaggiosa attraverso la quale possiamo raggiungere la massima potenza con il minor dispendio di energia. In altre parole, abbiamo notevolmente migliorato l'efficienza e il ritmo di lavoro del nostro motore avendo interiorizzato le 'Posizioni' e le Dinamiche! Non si tratta più di tecniche o applicazioni, ma piuttosto di movimento completo del corpo e l'identificazione delle energie. Questo è esattamente ciò che significa Yang Cheng-fu quando gli fu chiesto dal suo studente Chen Weiming, per il suo libro se aggiungere applicazioni, a tutte le 'tecniche' del Taiji lo avrebbe reso più completo.

Cheng-fu rispose:

"Le tecniche del Pugilato Taiji sono risposte a seconda delle situazioni e sono senza uno schema fisso: se sai come ascoltare l'energia, allora sentire una cosa ti farà sapere un centinaio [di cose] e se non sai ascoltare l'energia, allora anche se conosci molte tecniche, non sarai in grado di applicarle bene in ogni caso. "

*Taiji Da Wen
Risposte a Domande sul Taiji
Chen Weiming, 1929*

I Metodi Radice variano in lunghezza. Alcuni sono brevi mentre altri sono più lunghi e in alcuni casi, proprio come nella forma principale del Taiji, si combinano con altre 'posture' per insegnarci come passare in modo fluido da un movimento all'altro. Ora qui iniziamo a vedere le applicazioni marziali ad un livello molto più alto rispetto a quelle con cui avevamo familiarità a livello base. Non solo, ora iniziamo a vedere le posizioni eseguite in un modo poco somigliante rispetto a quello in cui le assimiliamo in senso astratto, quando pratichiamo la Forma!



INCROCIA IL PASSO, ESEGUI IL LU CON IL FA-JING
— DAL METODO RADICE 'AFFERRARE IL
PASSERO PER LA CODA'

All'inizio questo può essere scoraggiante per l'allievo, ma una volta che i concetti e le idee iniziano a essere spiegate e comprese, lo studente può vedere come funzionano, portandolo alle diverse applicazioni 'nascoste'.

I Metodi Radice sono denominati ciascuno in base a una delle principali posizioni all'interno del modulo. Ad esempio, i primi sei Metodi Radice sono:

1. Afferrare il Passero per la Coda
2. Pesci in Otto
3. Frusta Singola
4. Dita a Lancia trafiggono indietro & Doppio Palmo del Drago
5. Sollevare le Mani o Mani Alzate
6. Colpo di Spalla

Di seguito una breve descrizione del primo Metodo Radice.

Afferrare il Passero per la Coda:

1. Posizionarsi in una posizione ad arco inversa con il piede destro in avanti e le mani nella posizione di Sollevare le Mani.
2. Arn Sinistro - Gira leggermente a destra mentre carichi il palmo della mano destra. Porta le dita da una parte all'altra per attaccare gli occhi dell'avversario. Ricarica leggermente il palmo e poi sbattilo in basso con la parte posteriore del tuo polso destro sul punto Polmone (Lu) 5 del suo avambraccio destro.
3. P'eng e Doppio P'eng - Seguono due palmi posteriori esplosivi nei punti Stomaco (St) 5 e St 9.
4. Fai un mezzo passo in avanti mentre ti 'pieghi' e attacchi con il gomito destro sul punto Vaso Concezione (CV) 22.
5. Lu – Ritirarsi ruotando i palmi verso il basso (rollback) - Avvolgi il palmo della mano destra intorno al collo [dell'avversario] in senso orario e alza il palmo sinistro. Fai un salto tipo "Le maniche danzano come fiori di prugna", con in aggiunta "Il piccione vola in cielo" mentre gli rompi il collo. La mano sinistra finisce davanti e ora sei rivolto a Sud con il piede sinistro in avanti (vedi le immagini nella pagina precedente). Ora esegui un Lu (ritirarsi ruotando) convenzionale a destra.
6. Ji (Chee) – fai un passo leggermente a sinistra mentre attacchi con Ji al collo [dell'avversario] o blocchi un suo attacco. Seguire con una gomitata sul lato del collo.
7. Arn: avvolgi il palmo della mano destra attorno al collo [dell'avversario] in senso orario e ritorna a Nord, mentre fai un passo avanti in una posizione ad arco inversa con il piede destro. Blocca il collo e ruota il piede sinistro in un arco verso la parte posteriore, mantenendo una torsione con il piede destro (vedi foto principale all'inizio dell'articolo). Quindi rilascia quella torsione con un passo che sbatte a terra verso Nord, mentre entrambe le mani lancia in avanti in An. Finisci in una posizione ad arco inverso.

È documentato da molti che la famiglia Yang frammentò le forme più lunghe in segmenti di dimensioni più piccoli e gestibili. Ciò permetteva allo studente di concentrarsi e sviluppare le proprie capacità garantendo l'avanzamento progressivo piuttosto che imparare per il gusto dell'apprendimento!

Yang Shau-hou era noto per insegnare gli aspetti applicativi della Forma, cioè il combattimento, basato sulla sua piccola struttura che secondo Wu Tu Nan era la "**struttura d'uso**", appresa da suo nonno Yang Lu-ch'an:

"Ha elementi sia della Vecchia Forma Yang che della Piccola Struttura insegnata da Yang Lu Chan e Yang Ban-hou. Composta da 73 posture per un ammontare di oltre 200 movimenti, la forma è eseguita molto rapidamente cercando di fare l'intera sequenza in 2-3 minuti. Anche a questa grande velocità, i principi fondamentali del corretto radicamento, dell'allineamento, rilassamento, continuità di movimento, calma e coordinazione non vanno perduti. Questa sequenza può essere appropriatamente imparata solo dopo aver padroneggiato la grande struttura ed i principi. "

Gli stessi Metodi Radice possono essere collegati per formare una sequenza lunga e fluida come la Forma Lineare del Baguazhang: esplosiva in natura e forse anche più lunga! Questo può darci un allenamento di

resistenza molto dinamico e generare "*pesantezza*" nei nostri colpi - una componente chiave sviluppata attraverso il "*vigore delle articolazioni*". Questa è la base del Taiji di Yang Shau-hou.

È oltre lo scopo di questo articolo, né l'intento qui di insegnare effettivamente i Metodi Radice. Il nostro unico obiettivo qui è mostrare il loro significato come parte delle Case degli Yang. Possono essere insegnati in *situ* con tutti i movimenti sottili spiegati da un insegnante competente, con la comprensione e la conoscenza di come realmente funzionano. Mentre può andare bene per uno studente intermedio che si può dilettere con queste istruzioni, questo non si dovrebbe prenderlo come segno che la 'piccola struttura' sia stata raggiunta!

Erle e io ne parlavamo spesso. Egli era propenso a dare agli studenti questi metodi prima dell'inizio dello studio della Forma di Taiji della Lunga Boxe, come breve routine fisica - uno alla volta – senza i dettagli e le sottigliezze, per aiutarli a sviluppare un corpo forte pronto al combattimento, oltre che essere un modo fisico per sviluppare i concetti di base e gli elementi marziali delle Tredici Dinamiche. Tuttavia, nonostante questa sua propensione, insegnò sempre soltanto in modo tradizionale!

L'Ottavo Anello (Casa) degli Yang



'Xu scrisse di aver appreso le pratiche originali e le sequenze a passo rapido della famiglia Yang da Yang Jian-Hou e, da Yang Shao-Hou aveva acquisito le abilità applicative della boxe morbida. Sotto Yang Cheng-Fu, Xu disse che divenne abile ad abbracciare la grandezza nella piccolezza [riferendosi alla pratica delle posizioni espansive mentre aderiva all'unificazione con l'interno]. Mentre era da Yang Cheng-Fu a Pechino, Xu si esercitò anche a stretto contatto con due dei discepoli più anziani di Yang, Chen Wei-Ming e Tung Ting-Jie, entrambi i quali condivisero con Xu ulteriori insegnamenti sulla spada e le pratiche di qigong che erano state trasmesse loro.'

Prefazione del Traduttore

Bradford Tyrey

Taijiquan Shi

Autore: Xu Yu-Sheng (1879- 1945)

Prima pubblicazione in China nel 1921

'La tua testa è come un palo centrato, come se "la corona della testa fosse sospesa dall'alto", con le mani come piatti di una bilancia su ogni lato e la tua vita come la base della pesa, "stai in piedi come una bilancia". Sia che tu riceva un minimo di leggerezza o pesantezza, fluttuando o affondando, l'inclinazione dei piatti su entrambi i lati ti rivelerà tutto. Con la testa sospesa e la vita radicata sotto, sei connesso dal coccige al cranio.'

Taiji Fa Shuo

Spiegazioni sui Principi del Taiji

Attribuito a Yang Ban-hou

Circa 1875

'L'energia dovrebbe essere attivata e lo spirito dovrebbe essere raccolto all'interno. Non permettete che ci siano incrinature o lacune alcun dove, buche o sporgenze in alcun dove, interruzioni nel flusso alcun dove.

Partendo dal piede, falla passare per la gamba, dirigendola nella vita, ed esprimila nelle dita delle mani.'

Cenni sulla Teoria del Taiji

Chen Yanlin, 1943

**'Estendi il tuo collo e avvicina la testa, le entrambe braccia si allentano.
Fissa saldamente l'energia verso il basso, rinforzandola verso l'alto all'altezza del tuo cavallo.
Risuonala dalla tua pancia quando esprimi potenza, picchiando con i pugni.
Mentre le dita dei piedi stringono il terreno, la parte superiore del corpo si piega come un arco.'**

*Sette Canzoni da una Vecchia Copia dei Classici della Boxe Taiji
da Durante il Regno dell'Imperatore Qianlong (1736-1796)
Cenni sulla Teoria del Taiji
Chen Yanlin, 1943*

Il **Taijiquan** è un **Qigong in movimento** (pronuncia cikung), che letteralmente significa lavoro interno, progettato per eseguire movimenti fluidi naturali e migliorare il flusso naturale del Qi interno. Con la pratica quotidiana, il flusso del Qi attraverso tutti i meridiani dell'agopuntura può essere incrementato, migliorando la salute e aumentando la forza, mentre si induce uno stato di calma.

Tuttavia, il Tai Chi non è Qigong ai suoi livelli iniziali o persino ai suoi livelli intermedi. Il Tai Chi è solo Qigong al suo massimo livello!

Il Qi (pronuncia ci) è la nostra energia vitale può essere considerata come una forza bioelettrica che ci tiene insieme dal concepimento, il cui flusso, se impedito, può portare alla malattia o morte. Pertanto, è ovvio che per rimanere in salute dobbiamo coltivare questa forza vitale.

Il corpo umano contiene dodici meridiani principali e otto extra-meridiani di agopuntura. Questi meridiani possono essere visti come la rete stradale del corpo lungo cui il Qi deve viaggiare mentre inonda e nutre tutti i nostri organi interni. La medicina tradizionale cinese (TCM) e gli antichi testi taoisti ci dicono che il flusso interno del Qi è un'emulazione dei movimenti esterni del corpo umano. In altre parole, se i nostri movimenti esterni sono innaturali, allora il flusso interno del Qi è anche innaturale e ostacolato.

Ci sono letteralmente centinaia di diversi tipi di Qigong, sia statici che in movimento e ognuno afferma di essere migliore degli altri! Mentre i Qigong statici possono essere considerati come sfruttamento dell'energia prenatale, sono i Qigong in movimento che distribuiscono questa energia a tutto il corpo.

Il Qigong in movimento come la forma del Taiji è piuttosto difficile da eseguire. Cercare di rilassarsi ricordando intere sequenze di movimenti, dettagli tecnici, respirazione corretta, yin / yang, apertura / chiusura, bilanciamento delle coppie, ecc., può essere un incubo assoluto anche per il miglior principiante. I Qigong statici possono chiarire la maggior parte di questo affollamento di dettagli e aiutare il principiante a ottenere una postura corretta e *Sung* (pronuncia sung). Sono anche un modo per ricavare "buone cose" dalla tua pratica prima che subentri eventualmente la forma stessa!

Sung - un concetto molto importante nel Taiji - è stato tradotto in modo non corretto, come rilassarsi. Tuttavia, una descrizione più accurata sarebbe quella di muoversi senza realizzazione o senza essere consapevoli del movimento stesso!

Questo significato diventa più evidente man mano che progrediamo con il nostro addestramento. Basti dire che se dovessimo rilassare completamente il nostro corpo mentre facciamo il nostro Taiji o qualsiasi altro esercizio, semplicemente collasseremmo!

I qigong possono essere suddivisi in essenzialmente 3 categorie: quelli per l'*auto-guarigione*, le *arti marziali* e l'*uso medico*. Sono i primi due che riguardano principalmente i praticanti di Taijiquan, mentre l'ultimo è per i medici e gli operatori di salute.

I periodi ideali di pratica per il Qigong sono all'aperto al tramonto o all'alba. Quattro tecniche di respirazione sono essenzialmente utilizzate durante la pratica, a seconda dell'esperienza e del livello di studio e del tipo di Qigong eseguito. Questi sono:

Respiro normale - in cui l'addome si espande mentre si inspira e si contrae espirando.

Respiro al contrario - in cui si verifica il contrario del respiro normale.

Respiro prenatale - in cui si verifica un rotolamento dell'addome.

Respiro a tartaruga - Una forma avanzata del prenatale dove tratteniamo il nostro respiro per 7 secondi permettendo alle nostre energie interne ed esterne di mescolarsi.

Il Qigong deve iniziare con il classico *Qigong dei Tre Cerchi*. Questa è considerata la postura '*Madre*' di tutti i Qigong e le sue posizioni hanno un parallelo diretto nella nostra pratica di Taiji - sia per la salute che per le arti marziali! Non si deve andare oltre a questo nella ricerca di un metodo di un bilanciamento generale e per la buona salute ed è fondamentale se vogliamo che la nostra '*Energia venga attivata e che lo spirito venga raccolto all'interno*', come scrivono i Classici del Taiji!



Photo 1

Eseguiamo questo Qigong stando in piedi con le ginocchia piegate tenendo i palmi delle mani davanti a noi per un certo periodo di tempo. Le braccia diventano pesanti e il corpo inizia a tremare e quando iniziamo questo Qigong, le braccia e le spalle ricevono un allenamento muscolare completo in modo che il giorno dopo sentiamo dolore.

La scienza ci dice che quando un sistema biologico viene posto in condizioni che non sono ideali - o avversità come nella sete o nella fame, allora si sposta in una modalità di sopravvivenza di emergenza, producendo cambiamenti all'interno del corpo per aiutare effettivamente a prolungare la vita e aumentare l'energia. Questo è parte del motivo per cui il digiuno è usato da diverse filosofie e culture come un modo per migliorare il corpo e la mente e rimuovere le impurità indesiderate dal sistema. Quando potiamo piante e alberi, seguiamo lo stesso principio per consentire loro di essere più sani e fruttuosi. Tuttavia, dobbiamo sfoltire la giusta quantità: come la potatura eccessiva può danneggiare la pianta in modo irreversibile e ucciderla in modo definitivo, così dobbiamo sapere come applicare la giusta dose di avversità al sistema umano senza causare ferite o danni.

Tenere le braccia in una posizione quasi statica per lunghi periodi di tempo causerà anche questo fenomeno, specialmente combinato con l'esercizio isometrico di piegare le ginocchia e muoversi molto lentamente come faremmo nei livelli superiori della pratica del Tai Chi.

Il Qigong dei Tre Cerchi equilibra la quantità di Qi nella parte superiore e inferiore del corpo, fornendo il 60% alla parte inferiore e il 40% alla parte superiore come è naturale. È assolutamente necessario che gli studenti apprendano questi metodi di esercizio del Qigong in modo assolutamente corretto poiché un utilizzo errato può causare danni al sistema di energia interna (Qi) del corpo, ed in alcuni casi problemi cerebrali e mentali, nonché squilibri al sistema immunitario!

Essere in struttura significa assolutamente obbedire ai Classici del Taiji (vedi foto n° 1 e 2):

La corona della **testa** deve essere tenuta come se fosse 'sospesa dall'alto'.



Photo 2

I piedi sono paralleli e la larghezza quella delle spalle larghe misurata sul taglio esterno dei piedi.

Il 'parallelismo' dovrebbe essere misurato sulla parte interna dei piedi, il che fa sì che la parte esterna dei piedi sia solo leggermente non parallela.

La **schiena** verticale e il più dritta possibile, dato che la schiena non può mai essere completamente dritta! Devi affondare verso il basso e non piegare la schiena all'indietro. Ciò è ottenuto attraverso il rilassamento

dell'osso sacro e lasciandolo semplicemente 'sospeso'! Questo è un errore comune durante la pratica e uno di quelli che ha bisogno di correzioni costanti per i principianti!

Il **mento** è tenuto tirato leggermente vicino al collo, ma non forzato e la lingua è posizionata sulla parte del palato duro superiore come quando si pronuncia la lettera "L". In realtà, non tiriamo fisicamente il mento ma ciò avviene attraverso l'azione di sollevamento della corona della testa!

Gli **occhi** non sono chiusi ma neppure completamente aperti. Lo sguardo si perde a terra a circa 6 metri di distanza.

Le **spalle** pendono naturalmente e le braccia sono tenute come se si stesse abbracciando un albero con i gomiti che scendono sotto la linea dei polsi e delle spalle.

I **palmi delle mani** sono leggermente rivolti in fuori in modo che si trovino ad un angolo di 45 gradi rispetto al suolo con una linea dritta di pelle tra il pollice e l'indice, ma non tesa al massimo (punto Colon Co4). Questo è anche, a volte, indicato come 'Aprire la bocca del drago'.

I palmi sono tenuti nel tipico "Palmo a Tegola" o "Bel Palmo" - dove ogni dito è sotto all'altro come le tegole di un tetto.

Le **dita** di ciascun palmo sono tenute a circa 7-8 cm l'una dall'altra. E per un principiante il lato superiore del dito indice dovrebbe essere in linea con la parte inferiore del naso o del labbro superiore.

I **glutei** sono tenuti leggermente abbassati in modo naturale, nella posizione di naturale leggera retroversione del bacino e distensione dei lombari che si ha quando le ginocchia sono piegate. Non forzare la chiusura del bacino o la tensione dei glutei, questo è tanto sbagliato quanto il sedere sporgente.

Le **dita** dei piedi sono tenute leggermente concave, ma non tanto da farle sbiancare. Come se stessero artigliando il terreno (vedi la citazione di Chen Yanlin sopra). Questo è quello che si definisce portare lo Yin e Yang nella base del piede in modo che lo Yang Qi sia prelevato dal punto 'Sorgente Zampillante' (Punto Rene 1) e sia poi reindirizzato su tutto il corpo.

La **respirazione** deve essere profonda, ma rilassata e non forzata. In principio si dovrebbe sempre usare un modello di respirazione naturale nella quale l'addome si espande in inalazione e si contrae nell'espiazione. Respirate con il Diaframma e non con il Collo! Quindi, non irrigidite il collo, consideratelo come una cannuccia attraverso la quale il diaframma aspira l'aria nei polmoni. Basta respirare naturalmente, consentendo al ritmo naturale di prendere il sopravvento.

Il **torace** dovrebbe essere leggermente concavo e non dovrebbero esserci movimenti del torace durante la respirazione naturale, poiché ciò indica una respirazione superficiale e un uso scorretto del diaframma per aspirare l'aria.

Si dovrebbe in principio mantenere questa posizione per almeno 15 minuti. Questo è difficile. Potrete iniziare a tremare, non violentemente, ma una vibrazione potrebbe manifestarsi su tutto il tuo corpo ed inizierete a sudare dai palmi delle mani e dalla punta delle dita.

Dopo alcuni minuti, controllate la postura di nuovo per assicurarvi che non sia lentamente ceduta e che le ginocchia siano ancora piegate.

Per finire, abbassare lentamente i palmi delle mani verso l'addome inferiore - appena sotto l'ombelico e mantenere la posizione per qualche minuto (Vedi foto n° 2).

Man mano che sarete in grado di mantenere la postura, potrete praticare i primi due terzi del tempo totale con i palmi delle mani nella posizione superiore e poi l'ultimo terzo del tempo totale con i palmi delle mani nella posizione più bassa.

Per chiudere, sollevare lentamente entrambi i palmi verso l'esterno fino all'altezza delle spalle inspirando mentre lo fate, quindi, con i palmi rivolti a terra, portare entrambe le mani all'altezza del petto e premere verso il basso ventre espirando e, nel frattempo, raddrizzate le gambe lentamente. Non fate movimenti bruschi, né, in particolare, bere qualcosa di freddo per almeno cinque minuti; fate giusto una lenta camminata.

Una nota qui:

I fattori temporali qui riportati sono solo indicativi e talvolta lo studente può porre troppa enfasi su questi! Non sono quindici minuti o trenta, o neanche quaranta che contano - queste sono semplici linee guida - che ogni praticante debba stare in piedi per così tanto a lungo affinché qualcosa accada! Il punto in cui realizziamo il Sung e il libero flusso di energia attorno al sistema può essere solo di un minuto o due, ma potrebbe richiedere diversi minuti prima che tu arrivi a questo punto. Ho visto spesso gli studenti dare un'occhiata agli orologi e impostare i timer durante la loro pratica di qigong - questo è sbagliato e se guardi l'orologio NON stai facendo qigong!

Il processo di **non-pensiero** gioca un ruolo fondamentale nel qigong! Questo è un argomento troppo complesso da trattare qui. Ai principianti viene spesso detto che non dovrebbero pensare a nulla - nessun pensiero cosciente - questo è difficile e il vero segreto del qigong e alla fine della pratica del Taiji! Tuttavia, c'è un piccolo trucco che un principiante può usare per ottenere questo risultato.

Ai principianti viene spesso detto di **concentrarsi sul respiro** quando praticano il loro qigong. È molto più facile concentrarsi su una cosa, quindi cercare di eliminare tutto il disordine dalla tua mente. Come abbiamo già detto, questo è difficile! Quindi, ogni volta che pensieri o pensieri vaganti entrano nella tua coscienza, concentra immediatamente la mente sul respiro e questo ti aiuterà a eliminare il disordine. Tuttavia, cosa significa realmente focalizzare la mente sul respiro?

Questa è un'azione molto specifica e non c'è nulla di casuale.

Quello che ci viene detto qui è di portare la mente o il punto focale al punto Vaso Governatore (GV) 26 alla giunzione del punto superiore e inferiore della *fessura mediale (philtrum)* tra il setto nasale e il labbro superiore! È qui quando inspiriamo che il respiro si diparte ed entra separatamente in ogni narice e poi si abbassa in linea con il Tan Tien sottostante! Non solo questo aiuterà a focalizzarsi, poiché in seguito sarà molto più facile rinunciare a un singolo pensiero piuttosto che a un intero affollamento di pensieri, ma aiuterà anche con il processo di 'affondamento' e di radicamento!

Proprio come nella Forma Taiji, anche le **Sei Coppie Armonizzate** devono essere presenti durante il qigong (*Vedi Lift Hands Volume 2 – Gli Anelli Segreti Parte 1 per i dettagli*).

Una volta che siamo diventati abili con le basi del nostro qigong 'Madre', possiamo ora considerare i qigong marziali statici come **Tenere il Bambino** (vedi l'immagine principale in testa a questo articolo). Esso invia il 60% di Qi nelle mani e solo il 40% nelle gambe. Dovrebbe essere ovvio che non dovresti allenarti SOLO in questo unico Qigong, dovresti sempre eseguire l'esercizio di base del Qigong dei Tre Cerchi come menzionato sopra.

Come già accennato, ci sono molti qigong e una volta che le posture statiche sono state padroneggiate e poi avanzate e perfezionate, possiamo passare ai nostri qigong in movimento. Ancora una volta, lo scopo di questo articolo non è quello di insegnare i molti qigong che ci sono, ma di mostrare la sua rilevanza per il nostro allenamento Taiji.

L'addestramento al Qigong è solitamente uno dei primi 'segreti' impartiti ai nuovi studenti e molti lo scartano perché non è considerato attraente come la Forma o altri metodi di allenamento. Naturalmente, è solo più tardi, quando gli studenti non riescono a progredire o svilupparsi, che alcuni realizzano il loro errore!

Nei metodi di allenamento tradizionali, spesso era lo studente a stare nelle posizioni individuali del Taiji come fosse un qigong statico e quando egli era in grado di raggiungere lo stato di Sung e 'stare in piedi' senza eccessiva tensione nella sua struttura, solo allora poteva collegare le posizioni e iniziare a muoversi!

L'allenamento di qigong di base non deve essere confuso con il più alto addestramento del *Neigong* che era dato agli studenti avanzati o ai discepoli - questo viene molto più tardi ed è essenzialmente lo smalto che pone l'ultimo risalto al tuo allenamento!

Infine, un punto che vorrei sollevare è alcune delle affermazioni fatte dai cosiddetti praticanti del Qigong, che vanno dal sublime al ridicolo!

Molti trucchi sono usati per ingannare le persone nel credere che in qualche modo attraverso la pratica del Qigong, otterranno poteri soprannaturali o guariranno malattie incurabili! Benché riconosciamo che attualmente si capisce ben poco del cervello umano e della sua capacità di influenzare certamente il nostro corpo in ciò che può sembrare un modo 'miracoloso', la maggior parte di queste affermazioni può essere facilmente spiegata attraverso la scienza della fisica o in alcuni casi come raggiri a dir poco!

Molti rinomati 'Maestri' affermano di poter attaccare e disabilitare un avversario senza nemmeno metter loro le mani con l'uso del loro Qi! Molti test sono stati condotti e filmati dove questi 'Maestri' sono sbiaditi nel realizzare le loro affermazioni su una qualsiasi persona diversa dai propri studenti! Il sito di social network YouTube è pieno di video di questo tipo che hanno smentito queste teorie, tuttavia questi Maestri sono sfilati via gli è permesso di guadagnare somme sostanziose dalle loro affermazioni assurde!

I trucchi da circo, come la piegatura delle lance sulla gola, la rottura delle pietre con le mani nude, il sollevamento di pesi massicci attaccati ai genitali, ecc. sono tutti offerti come prova del Qi e del Qigong. Alcuni sedicenti guerrieri 'esoterici' rivendicano poteri sugli oggetti inanimati, come pugnali che si muovono da soli e la levitazione!

Le tecniche di contraffazione taoista e gli esercizi correlati sono stati usati per molti millenni sia da artisti marziali che da artisti non marziali. Usare il respiro per coltivare energia e rafforzare il corpo può essere trovato tra le popolazioni indigene di quasi tutte le terre emerse di questo globo che chiamiamo Terra.

Quello che dobbiamo fare è togliere le nozioni folli e vedere di praticare i Qigong per quello che sono ... essenzialmente un bel modo per unificare mente, corpo e spirito. Conducendoci a una vita più sana e una forza interiore, che può essere chiamata nel momento della battaglia, sia che si tratti di una battaglia contro una malattia, un confronto fisico, una sfida mentale o emotiva o magari anche una ricerca spirituale!

L'Ottavo Anello degli Yang è forse il passaggio più critico nel nostro viaggio di Taijiquan, è dove iniziamo e ciò che apprendiamo qui costituisce le basi della nostra arte marziale e della salute. Ci dà la pesantezza, la non-mente, la radice e l'abilità di muovere il nostro intento e la nostra energia senza ostacoli e ininterrotta secondo i Classici del Taiji!