

# Il Tai Chi Chuan stile Yang

- La scuola antica -

Di Emilio Grasso ( "Arti d'Oriente " Aprile 2000 )

Adattamento di Domenico Borgo



**Storica foto di maestri di Tai Chi Chuan dei primi del '900. Si riconoscono:  
Yang Cheng Fu ( 1 ) – Yang Shao Hou ( 2 ) – Sun Lu Tang ( 3 ) – Wu Chien Chuan ( 4 ) –  
Tung Ying Chieh ( 5 ) – Chen Wei Ming ( 6 )**

Lo stile di Taijiquan più conosciuto e praticato oggi è quello della scuola " Yang ", il cui allenamento è basato sui metodi insegnati da **Yang Chen Fu** ( 1883 - 1936 ) a partire dal 1930.

Il programma tipico della maggior parte delle scuole di oggi consiste nello studio della forma eseguita in maniera lenta, talvolta in esercizi di " spinta delle mani " ( Twei Shou ) e nella forma eseguita con la spada dritta o curva. Le applicazioni marziali sono di solito mantenute ad un livello minimo o sono del tutto assenti.

I ricercatori sono consapevoli che Yang Cheng Fu originariamente imparò una forma che non era tutta lenta come ora ma che conteneva molti movimenti esplosivi; egli modificò questa forma almeno tre volte e, rimuovendo il Fa Jing ( energia esplosiva ) e i movimenti più atletici, semplificò molte delle sezioni complesse, lasciandoci con la forma del " moderno " stile Yang.

Nelle scuole " moderne " l'accento è posto sul rilassamento, sul controllo dello stress e sul mantenimento di una buona salute in generale ma questi benefici, derivanti da una pratica costante, non sono la ragione che diede origine allo stile Yang.



Prima del 1930 il Taijiquan era insegnato esclusivamente come un'arte marziale e, senza questo allenamento, l'arte è incompleta ed è difficile, se non impossibile, ottenere i grandi benefici salutari ad essa associati.

La forma originale, conosciuta come il " vecchio stile Yang ", fu creata dal nonno di Yang Chen Fu, **Yang Lu Chan** ( 1799 - 1872 ), il fondatore della scuola; celebre nella sua abilità nel combattimento ( era infatti soprannominato " Yang Wu Ti " - Yang l'invincibile - ), fu invitato ad insegnare nel Palazzo Reale di Pechino per buona parte della sua vita istruendo il battaglione Sheng Ji ( la forza d'élite dell'esercito imperiale ). A lui ed ai suoi figli



**Yang Ban Hou** ( 1837 - 1892 ) e **Yang Chien Hou** ( 1839 - 1917 )



competeva l'allenamento delle guardie del corpo dell'Imperatore e dei principi a corte, e non vi è menzione nel loro allenamento del " rilassamento ", del " controllo dello stress " o del mantenimento di " buona salute in generale " anzi, l'allenamento impartito da Yang Lu Chan ai suoi due figli era così duro che Yang Ban Hou tentò addirittura il suicidio, mentre Yang Chien Hou scappò da casa più volte.

Questo sistema originale fu trasmesso da



**Yang Shao Hou** ( 1862 - 1930 ),

fratello di Yang Cheng Fu; egli insegnò non solo la forma originale, ma anche diverse forme " a due " di allenamento nel combattimento, sistemi paralleli di addestramento per sviluppare capacità marziali ed efficaci metodi di difesa personale; sebbene sia documentato che abbia insegnato a varie persone, risulta assai difficile desumerne i nomi e le informazioni relative, si conoscono solo i nomi di tre allievi certi.

Questi tre studenti furono :



**Hsiung Yang Ho** ( 1886-1984 )

Autore di un libro sul 'vecchio' stile Yang, da tempo fuori stampa e purtroppo non più reperibile.



**Chen Pan Ling** ( 1900 - 1967 )

Laureato in ingegneria civile, ricopriva diverse importanti posizioni all'interno del governo cinese. Era a capo di un comitato sotto il dipartimento dell'Educazione e dell'Allenamento militare, che documentava più di 50 stili di arti marziali: sfortunatamente questa significativa testimonianza andò persa durante l'avvento comunista in Cina. Egli andò a Taiwan e la sua scuola a Taipei promulgò lo stile Yang originale: benché essa non sia stata operativa per diversi anni, un libro sulla forma del suo Taijiquan è stato comunque pubblicato negli Stati Uniti.

**Chang Yiu Chun** ( 1889-1987 )

Cugino di Yang Shao Hou studiò con lui dal 1911 fino a che Yang morì, nel 1930. Chang lasciò la Cina ed entrò illegalmente in Australia, dove Erle Montaigne lo incontrò a

Sydney, nei primi anni '80. Da Chang Yiu Chun, Erle Montaigne imparò la forma del vecchio stile Yang, il "Pao Chui" ( esplosiva forma a due ), i '12 palmi della morte', 4 delle 9 forme della 'distruzione del Qi' dal sistema Wudang e le applicazioni marziali e curative di Dim Mak.

Contrariamente alle opinioni correnti, Yang Shao Hou insegnò solo a pochi, poiché l'allenamento era troppo duro per la gran parte degli studenti, e non perché fosse 'segreto' o 'esoterico' o solo per una 'élite' di discepoli privilegiati.

## LE INFORMAZIONI SUL TAIJIQUAN

Le introduzioni a quasi tutti i libri sul Taijiquan che sono oggi in circolazione hanno una nota comune; sono spesso in contrasto con i metodi d'allenamento o con le testimonianze sui vecchi maestri che vi sono riportate.

Vengono citati vari aneddoti ed episodi che risultano sconcertanti sulle capacità marziali dei maestri del passato.

" Quando dava esibizioni di Taijiquan a Shanghai, egli eseguiva i movimenti dei calci con velocità e forza [...] e sebbene i suoi pugni fossero portati in maniera morbida, erano duri come una barra d'acciaio avvolta nel cotone "";

Questo è quanto è riportato su Yang Chen Fu nell'introduzione al libro " Lo stile Yang di Taijiquan" di Yang Zheng Duo.

Tuttavia gli aneddoti relativi al fratello più anziano Yang Shao Hou sono ancora più intriganti.....

**"" Con un vivace lavoro di gambe e piccoli movimenti ben saldi, alternava azioni rapide e lente. Shao Hou era rapido e potente nel portare i suoi colpi, con occhi sfavillanti come torce ed un'espressione feroce sul viso, urlando si lanciava avanti e indietro, ed era temuto dagli altri [...]" "".**

Le caratteristiche di questo tipo di Taiji erano: contrastare forti attacchi con movimenti morbidi, adattandosi a quelli degli altri e proseguendo con rapidi attacchi, utilizzando il movimento di " improvvisa adesione " per sconfiggere l'avversario a sorpresa. I movimenti di braccia includevano " afferrare ", " premere " e " catturare ", creando danno ai muscoli dell'attaccante, facendo male alle sue ossa, colpendo i punti vitali, controllando vene ed arterie per proiettarlo a terra con velocità fulminea.

## IL CONTESTO STORICO

Con il significato letterale di " Pugilato del Polo Supremo " o " Supremo Pugno Definitivo ", il termine Taijiquan comincia ad essere utilizzato solo nell'ultimo scorcio del XIX° secolo, e si ritiene che sia stato coniato da uno dei fondatori del Taijiquan della famiglia WU.

A quel tempo il Taijiquan meritava davvero tale nobile nome; nella Cina feudale i maestri, i membri della famiglia e gli studenti non praticavano l'arte per aprire le porte; non lo utilizzavano come aiuto per sollevare le cose, per avere una buona giornata, per perdere peso o per fare discussione nelle riunioni.

S'imparava il Taijiquan per potersi difendere contro veri attacchi; mentre oggi è possibile contare sulle forze dell'ordine o sulle armi da fuoco, a quel tempo si poteva contare solo su se stessi; inoltre gli attacchi erano frequenti, motivati da questioni legate al denaro, al possesso, a donne o a questioni di gelosia. La violenza diffusa nel mondo

moderno è irrilevante se paragonata a ciò che succedeva nell'antica Cina, e il Taijiquan di allora non poteva certo essere come quello pubblicizzato oggi.

Vi è un buon numero di teorie per quanto riguarda l'origine del Taijiquan. Dice Erle Montaigne in " Internal Gong Fu " :

- "" Vi sono due storie diverse che vengono proposte sull'origine del Taijiquan; una moderna teoria racconta che una famiglia di nome Chen abbia inventato in Cina la sua forma di Taijiquan da cui sarebbero derivate tutte le altre forme. Se diamo uno sguardo sia allo stile Chen che allo stile Yang, si può notare che lo stile Yang non può discendere dallo stile Chen; sono molto differenti sia nel movimento fisico che in quello interno e anche l'idea dell'utilizzo del Qi è un elemento che contribuisce al non credere a questa teoria. I classici del Taijiquan sono molto chiari su come si dovrebbe praticare e tutto ciò che si deve fare è seguire queste lezioni lasciateci dai maestri dell'antichità.

Può facilmente essere notato che lo stile Yang non proviene da alcun sistema " duro "; è invece un sistema a sé stante, mentre è chiaramente visibile che lo stile Chen ha le sue radici nell'arte marziale di Shaolin. Nessuno stile duro di arte marziale è come lo stile Yang, mentre si può riscontrare all'interno di molti stili duri, la stessa struttura dello stile Chen. ""

## CHANG SAN FENG

Chang nacque intorno al 1270 ma questa è solo una congettura, poiché non esistono dati precisi. Si sa che iniziò a sviluppare il suo sistema di Dim mak ( colpire i punti vitali ) verso il 1300.



Era un famoso agopunturista ed era ben istruito nel sistema dell'arte marziale di Shaolin; con altri due amici, anch'essi ossessionato dalle arti marziali, voleva inventare la forma più letale di difesa personale.

Erano venuti a conoscenza del fatto che certi punti del corpo umano, se stimolati, causavano effetti fisici e si Qi. Così tentarono di capire se questi stessi punti potessero anche essere utilizzati per provocare effetti nocivi sul flusso del Qi.

La leggenda riferisce che Chang pagò i carcerieri locali per poter sperimentare sugli inquilini del carcere! Così, dopo un periodo di esperimenti ed errori, Chang e i suoi amici elaborarono un sistema tale da riuscire ad uccidere con la stimolazione di alcuni punti, paralizzare con la stimolazione di altri o anche solamente intaccare il flusso del Qi nel corpo.

Scoprirono anche che manipolando certi punti avrebbero causato un gran danno o addirittura la morte pochi istanti dopo il colpo; da qui ha origine il " tocco della morte ritardato " ( Dim Mak ). A quel tempo in Cina, tutti cercavano il sistema di combattimento più letale così Chang, temendo che gli rubassero l'invenzione, escogitò un sistema per insegnarlo ai membri della sua famiglia senza renderlo palese; ciò che Chang inventò fu il vero inizio delle moderne forme di Taijiquan.

Era suo intento creare un'arte marziale completa, in sintonia con l'approccio solistico della medicina tradizionale cinese, per cui non sviluppò soltanto movimenti fisici per indicare le applicazioni marziali ed il Dim Mak, ma anche movimenti che avrebbero curato il corpo, la mente e lo spirito e si spinse ancora oltre, formulando un gruppo di movimenti che avrebbero dovuto trattare gli altri e non solo se stessi. Da allora fino ad oggi abbiamo un'arte marziale integrata, che sia come metodo di difesa personale, sia come metodo di autocura e di cura per gli altri sul piano fisico, mentale e spirituale.

## LA FAMIGLIA YANG



Yang Lu Chan è stato il fondatore dello stile della famiglia Yang; narra la leggenda che imparò segretamente lo stile della famiglia Chen spiandone gli allenamenti, essendosi fatto assumere come servitore nella loro casa; sembra che poi abbia modificato il sistema con delle informazioni ritrovate casualmente su un manuale, formulando così quello che noi conosciamo come “ Vecchio stile Yang “.

Dice Erle Montaigne nel suo libro “ Internal Gong Fu “:

- “” Questa storia è una delle tante, ma è la sola alla quale preferisco credere; comunque non importa a quale si voglia dar credito; tutto quello che bisogna fare è guardare cosa ci è stato lasciato nella forma dalle vecchie scritture dai maestri e dare uno sguardo a tutti gli stili di Taijiquan, in particolar modo al vecchio stile Yang e si può facilmente che questo sistema è veramente il “ supremo definitivo “. Inoltre, anche se Yang imparò tutto quello che sapeva dai Chen, certamente migliorò il sistema nella formulazione del vecchio stile Yang; lo chiamo in questo modo perché ai giorni nostri vi sono molti sistemi differenti che si chiamano “ stile Yang “ ma ce n’è uno soltanto vero ed originale, quello creato da Yang Lu Chan. Il moderno Taijiquan deve la sua invenzione al nipote di Yang, Yang Cheng Fu ma è molto differente dalla forma originale “” .

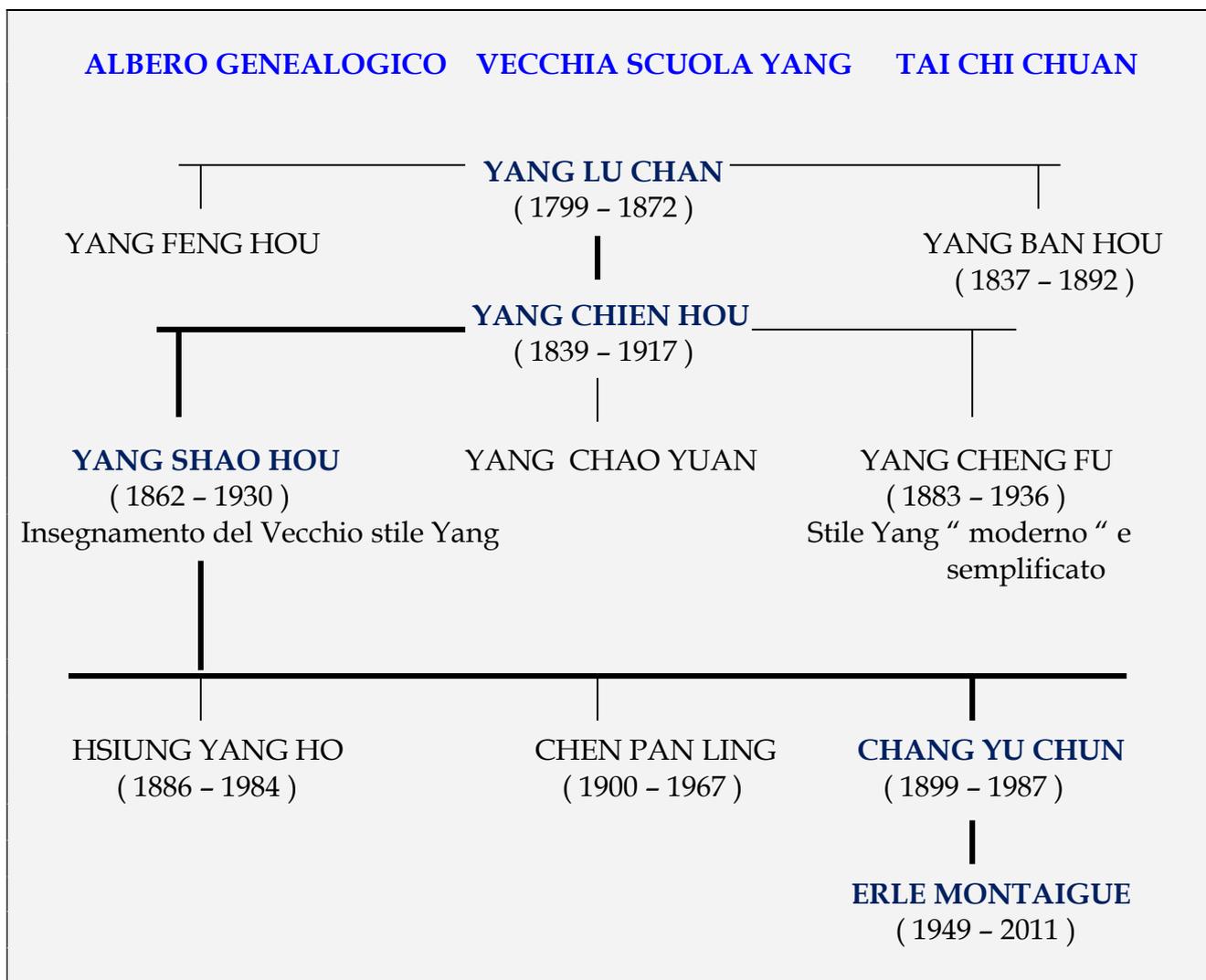
Yang Lu Chan, chiamato anche “ Yang Wu Di “ ( Yang l’imbattibile ) ebbe tre figli : Yang Chyi, Yang Ban Hou e Yang Chien Hou. Il primo morì giovane e perciò solo gli ultimi due succedettero al padre nell’arte.

Yang Ban Hou studiò con il padre fin da piccolo e, sebbene praticasse in maniera rigida e assidua, era sgridato e frustato dal padre e si racconta che avesse tentato di scappare di casa. Era molto bravo nel combattimento libero, ma sfortunatamente non gli piaceva insegnare ed ebbe pertanto pochi allievi. Lasciò alcune tracce della antica scuola Yang nella scuola Wu. Ban Hou, negli ultimi anni della sua vita, concentrò sempre più la sua forma, dandole una struttura sempre meno ampia e dando importanza alla mente ed all’aspetto energetico; è interessante notare che la scuola Wu originale mantiene il fa Jing ( esplosione di energia ) nei suoi movimenti ed alcune sequenze ricordano in maniera dettagliata sequenze della forma antica Yang.

Anche Chien Hou imparò il Taiji dal padre ed anch’egli risentì del duro insegnamento, arrivando anche a tentare il suicidio; era di temperamento più mite del fratello ed ebbe numerosi allievi tra cui i suoi due figli Yang Shao Hou e Yang Cheng Fu. Il primo divenne molto bravo nel combattimento libero e molto bravo nell’usare il fa jing come lo zio Yang Ban Hou. Per fortuna non modificò il sistema del padre; specializzato nelle posture più ridotte, i movimenti erano rapidi e la sua azione continua e serrata. Insegnava in modo aggressivo ed ebbe pochi allievi; pochi erano le persone che erano in grado di sopportare le sue bastonate.

Yang Cheng Fu, il fratello minore, da bambino non amava il Taijiquan e mentre il padre era ancora in vita non comprese a fondo i suoi segreti. Fu solo dopo la sua morte che iniziò a praticare duramente e avendo delle buone basi imparò tutto da solo ma il suo Taijiquan, che venne modificato per ben tre volte, non è lo stesso del padre, del fratello, dello zio e del nonno. Lo modificò infatti, enfatizzando le posture più ampie ed eliminando i movimenti esplosivi e più complessi mirando esclusivamente al mantenimento ed al miglioramento della salute del popolo cinese e mettendo la pratica del Taijiquan alla portata di tutti, giovani, anziani o malati. Uno dei pochissimi che salvaguardò l’esperienza

del padre fu il figlio maggiore Yang Sao Chung, che divenne il leader della famiglia fino al 1985. In conclusione, le posture più piccole, la struttura più compatta, i movimenti leggeri, agili e rapidi, il Fa jing esplosivo e la miriade di sistemi di allenamento a coppie per lo sviluppo della reazione subconscia, le tecniche sui punti vitali e tutto il contesto curativo ed autocurativo, furono tramandate solo da Yang Shao Hou, e grazie ai suoi tre allievi più conosciuti l'informazione è giunta fino a noi.



Gli studenti di Taijiquan, per concludere, dovrebbero seriamente considerare ciò che stanno imparando; se il loro programma si riduce ad una forma eseguita in maniera lenta, un po' di Chi Kung statico ma poco nulla dell'allenamento al combattimento, c'è da chiedersi se stiano veramente imparando Taijiquan.

“ Al giorno d’oggi il Taijiquan del sistema Yang non è altro che una concatenazione di movimenti con poco o nulla dell’essenza interna originale. Se malauguratamente fronteggiati da un buon Karateka o combattente da strada, molti odierni “maestri “ di Taijiquan scapperebbero via o sarebbero del tutto sconfitti in qualsiasi confronto; la loro scusa è che dicono di insegnare solo il lato mistico o salutare della disciplina.... Quanto poco conoscono! Non è possibile estrapolare il lato marziale da quello curativo, essi sgorgano tutti e due dalla stessa fonte.”

( Erle Montaigne “ Internal Gung Fu “ )