

“Riflettere sulle storie”

E' una vera arte marziale? Serve veramente per la salute? E' una pratica spirituale? A queste domande risponde sifu Anthony Walmsley

di Andrea Derni (Samurai, Luglio 1998)

“Io insegno la forma di Yang Lu Chan (1799-1872), il fondatore dello stile. Per capire quale è la vera natura del Tai Chi Yang dobbiamo riflettere sulla sua storia

“Chi si interessa al Tai Chi di solito ha sentito la storia di un certo Yang Lu Chan che si era recato nel villaggio della famiglia Chen, Chen Chia Kou, per imparare le arti marziali e in un modo un po' fiabesco, spiando la notte chi si allenava, divenne allievo di Chen Chang Shin (1771-1853) il depositario di una conoscenza che la storia fa risalire a Chan San Feng (1247-?) il mitico fondatore del Tai Chi Chuan. Questa storia è anche alla base della convinzione che il Tai Chi Yang derivi dallo stile praticato dalla famiglia Chen. Ma non è così!

“Ricostruire la storia dettagliata del Tai Chi Yang è difficile. Chen Chang Shin studiò con Chiang Fa, un maestro le cui conoscenze erano legate a quanto Chan San Feng aveva creato sulla base degli esperimenti che lui e due suoi amici agopuntori avevano condotto su prigionieri vivi...

“Quindi, il corpo di conoscenze che Chan San Feng aveva riunito in una serie di movimenti studiati per avere la massima efficacia arrivò a Chen Chia Kou attraverso Chiang Fa, all'incirca nello stesso periodo nel quale nel villaggio giunse Yang Lu Chan. La leggenda vuole che egli scoprì per caso Chen. Chang Shin mentre insegnava di notte ai suoi allievi. Persona/mente non credo che Yang Lu Chan sarebbe diventato allievo di Chen Chang Shin senza una qualche forma di presentazione... e non credo alle scoperte fatte per caso la notte! In ogni caso Chen Chang Shin insegnava, sì di notte, ma non il Pao Chui (pugno cannone) l'arte della famiglia Chen, derivata da Shaolin. Gli anziani del villaggio sapendo che Cheng: Chang Shin aveva studiato con Chiang Fa, gli proibirono di praticare quanto da lui appreso, pena l'esclusione dell'insegnamento del Pao Chui.

Così quello che Yang Lu Chan apprese da Chen Chang Shin, nelle notti a Chen Chia Kou era lo stesso sistema le cui basi erano state create da Chan San Feng cinquecento anni prima!

Ovviamente il Tai Chi di Yang non deriva dallo stile della famiglia Chen, anche se esistono delle somiglianze tra la "vecchia" forma Yang e quella della seconda Chen. Ma il modo di praticare nella scuola Yang si modifica nel tempo diventando sempre più interiore, anche dal punto di vista del movimento del corpo. In questo senso esistono cinque livelli di esecuzione della forma che diventano sempre meno appariscenti... alla faccia di chi nelle gare di forme valuta il costume, l'ampiezza delle braccia... questo è soltanto un livello di base! Il Tai Chi Yang è un'altra storia... non roba per competizioni.

“Un bel giorno Yang Lu Chan lasciò Chen Chia Kou per ritornare al suo villaggio natale Yung Nien. Li visse insegnando arti marziali fino a quando un suo allievo, Wu Yu Shieng non lo raccomandò presso la corte Imperiale. A quell'epoca Yang Lu Chan era un uomo di mezza età. Alcuni dicono che Yang Lu Chan non insegnò alla corte imperiale tutto ciò che aveva appreso a Chen Chia Kou. Ma questo non è possibile perché le persone da allenare erano molto particolari... Venne soprannominato Ba Yeh cioè otto principi, perché

insegnava a otto principi tutti già esperti di arti marziali ad alto livello e diventò l'allenatore del battaglione Shen Ji, la guardia personale Imperiale, praticamente il corpo speciale più preparato della Cina, composto da soldati e ufficiali già tutti espertissimi nelle arti marziali... e, non venitemi a raccontare che per addestrare gente così si fa una danza per la salute. adatta agli anziani perché poca faticosa e molto new age californiana....! Inoltre non dimentichiamo che la punizione per chi mentiva o nascondeva qualcosa all'Imperatore era la morte.

"Il sistema trasmesso da Chan San Feng e appreso da Yang Lu Chan a Chen Chia Kou, non era soltanto un corpo di conoscenze teorico. Esso includeva delle tecniche elaborate per colpire i punti di agopuntura e provocare effetti devastanti, oggi conosciuti come dian xue, lo Dim Mak, e il particolare modo di arrivare a usare l'energia esplosiva (Fa Jing) attraverso il movimento sciolto e coordinato del corpo. Non a caso il sistema veniva chiamato la boxe di cotone (mien) o boxe sciolta (h'ao o, anche jou). Questa scioltezza rende il corpo simile a una frusta in grado di liberare l'energia per colpire i punti vitali. Non c'è spazio per spingere e tirare (Tuei Shou) in questa storia.

"Yang Lu Chan era un professionista perché doveva addestrare dei professionisti e i suoi figli Yang Ban Hou e Yang Chien Hou diventarono formidabili combattenti. Yang Ban Hou, in particolare, era noto per la sua combattività. I due figli di Yang Chien Hou, Yang Shao Hou e Yang Chen Fu appresero per intero il sistema del nonno, ovvero sia la forma creata da Yang Lu Chan, sia i metodi di allenamento.

"Yang Chen Fu cambiò la forma praticata da suo nonno per renderla più facile da apprendere, come sequenza di momenti a livello base, per un grande numero di studenti. In particolare tolse le tecniche più difficili dal punto di vista atletico come i calci doppi, semplificò le sequenze più complesse della forma e, soprattutto, tagliò le sequenze dove si esprime il fa jing, l'energia esplosiva. Questa forma lenta e aperta è diventata la base della pratica nella maggior parte delle scuole di Tai Chi Yang, nelle quali viene enfatizzato l'aspetto terapeutico, e poco o nulla viene fatto per l'aspetto marziale.

"Yang Shao Hou, fratello di Yang Chen Fu e più anziano di lui, continuò a insegnare il sistema completo di Yang Lu Chan. Si dice che egli insegnava seguendo particolari metodi esoterici o spirituali. In realtà, ebbe solo tre allievi conosciuti a causa della difficoltà intrinseca nell'apprendimento della forma vecchia e della durezza dell'allenamento per il combattimento.

"I tre allievi di Yang Shao Hou furono: Hsuang Yang Ho, Chen Pan - Ling e Chang Yiu Chun.

"**Hsuang Yang Ho** scrisse un libro sul Tai Chi di Yang Lu Chan che, sfortunatamente non è più stato stampato.

"**Chen Pan - Ling** ebbe una scuola a Taiwan. Morì nel 1967.

"**Chang Yiu Chun** fu il maestro di Erle Montague, morì nel 1987. Erle apprese da Chang Yiu Chun la forma antica di Yang Lu Chan e i sistemi di allenamento al combattimento della famiglia Yang, il Dim Mak e le armi, oltre al Pao Chui (pugno cannone). Io cominciai a studiare la forma antica di Yang Lu Chan nel 1988. Studio con Erle Montague dal 1992 e nel 1993 ho avuto la possibilità di fornire il suo materiale video, per la prima volta in Italia. A oggi, marzo 1998, sono un senior instructor di quarto grado nella World Tai Chii Boxing Association e nel Fa Jing Quan system di Erle Montague. Io devo ringraziare Erle Montague per la sua amicizia e la capacità di trasmettere i segreti del Tai Chi al pubblico. Senza di lui il mio Tai Chi sarebbe rimasto a un livello veramente molto di base".

Il fatto di praticare la forma corretta è sufficiente per l'autodifesa?

“No. Per usare realmente l'informazione contenuta nella forma bisogna allenarsi con degli esercizi che permettano di sviluppare la capacità marziale. Per usare il fa jing bisogna imparare a colpire avendo coscienza di quanto il colpo penetra nel corpo. A questo scopo si allenano i colpi attraverso la frusta del corpo. Il modo di colpire nel Tai Chi è multidimensionale, perché ogni traiettoria di un colpo prepara l'azione sul punto successivo senza soluzione di continuità. Inoltre attraverso esercizi come la boxe dell'aragosta-dragone, si lavora sul cervello rettiliano per imparare a reagire, avanzando direttamente intercettando l'attacco e colpendo contemporaneamente, senza pensare. Non è uno stile ma un metodo di allenamento astratto per addestrare i riflessi a livello subconscio. Non è tecnica, ma un modo di addestrare la parte istintiva più antica del cervello alla risposta immediata. A questo scopo si allena la visione periferica, la vista dell'aquila, l'unica che permetta di cogliere il movimento dell'avversario, senza bloccare la mente concentrandola su un particolare. Esistono molti esercizi che lavorano in modo astratto, per allenare la mente. Questi esercizi sono la base della preparazione all'autodifesa. E' come imparare a guidare la macchina. All'inizio pensi ai freni, alla frizione, eccetera.. e dopo un mese porti in giro la ragazza senza più pensare a queste cose.

“La capacità di difesa dipende dall'allenamento e dallo scopo. Quando guidi la macchina il tuo scopo non è pensare alla frizione, ma portare in giro le ragazze! In una situazione reale non c'è tempo per mettersi in posizione. La migliore posizione è non avere posizione. Il problema della maggior parte dei praticanti di arti marziali è che non guidano la macchina.., e spesso non hanno mai visto nessuno che sa come si fa!

“La motivazione, lo scopo della pratica sono importanti. Andare in palestra due volte la settimana per fare qualcosa di molto esotico e poi andare fuori a mangiare e bere è un evento sociale. Molti vanno in palestra solo per l'evento sociale non per praticare quello che viene insegnato. Ma allenare il Tai Chi Dim Mak richiede impegno e collaborazione. Allenare seriamente può essere molto impegnativo, devi collaborare, non entrare in competizione, perché questa roba è fatta per funzionare. E cosa fai se colpendo qualcuno, questo comincia a stare male...che fai? Devi esser preparato a queste evenienze. Per questo il Tai Chi non è uno sport.”

Visto che il Tai Chi è un metodo così efficace per l'autodifesa, in che modo esso è terapeutico?

“Ho conosciuto, partecipando a seminari, molto insegnanti di Tai Chi che affermavano di curare anche l'aspetto marziale dello stile.. Però, il loro lavoro veniva dal Karate, dallo Shaolin, dalla base occidentale. Al massimo qualcuno faceva un po' di Chin - na (leve articolari) senza conoscere la vera informazione alla base del tal chi come autodifesa. Una volta ho conosciuto un praticante da 25 anni di Tai Chi Yang, che mi ha confessato di non avere la minima idea come usare il Tai Chi per l'autodifesa.

“La cosa che più mi ha colpito del Tai chi Yang Lu Chan, quando ne ho sentito parlare per la prima volta, è il fatto che la pratica si sviluppa su tre piani: autoterapia, applicazione marziale e cura di altri. Il tal chi di Yang Lu Chan contiene 37 posizioni che sono, al tempo stesso, posture di chi kung (esercizi di respirazione abbinati a posizioni particolari, generalmente mantenute staticamente) indicate per determinati disturbi, combinazioni di colpi sui punti con diversi. effetti legati al Dim Mak e, cosa veramente sorprendente, tecniche di massaggio specifiche per la cura di malattie su altre persone! “La forma nasconde nei suoi movimenti questi tre livelli di pratica. Attenzione! Solo se sei capace di

usare il Tai Chi per combattere puoi usarlo con successo per la tua salute e per curare altri. L'efficacia della pratica della forma di Yang Chen Fu dal punto di vista terapeutico è molto bassa, se non conosci l'intera informazione trasmessa da Yang Lu Chan. I movimenti lenti servono per accumulare energia Yin, che naturalmente si trasforma nel corpo, in energia Yang. La forma di Yang Lu Chan prevedeva in punti specifici le tecniche di Fa Jing, proprio allo scopo di evitare un accumulo eccessivo di energia Yang.

Quindi praticare una forma di Tai Chi senza il Fa Jing può addirittura essere dannoso. Le varie forme semplificate moderne se non fanno male, al limite servono a poco per la salute.

"Senza gli allenamenti paralleli abbinati alla pratica della forma, non puoi applicare il Dim Mak, non puoi usare il Tai Chi per curarti o curare gli altri. Non puoi separare i benefici per la salute dell'arte marziale".

Abbiamo parlato di Tai Chi e del Dim Mak. Queste tecniche si basano sul concetto di ch'i cioè di energia interna. Ci può parlare del ch'i e di come viene sviluppato?

"Per praticare questa roba devi accettare l'esistenza dell'energia vitale. I cinesi la chiamano Ch'i, i giapponesi Ki, in India è detta Prana, nella cultura ebraica Rauch e in quella islamica Barraka. Esistono una quarantina di termini per definire questa energia, in varie culture.

Per noi occidentali è difficile da comprendere. Io non so cos'è il ch'i... Recentemente negli Usa hanno verificato l'esistenza dei meridiani e dei punti dell'agopuntura, misurando la resistenza e i campi elettrici del corpo umano. Per noi occidentali è più facile pensare in termini di energia elettromagnetica. I punti sono una serie di interruttori, che possono essere azionati con colpi opportuni. Devi accettare le teorie della medicina tradizionale cinese e l'esistenza dei canali di scorrimento dell'energia.

Quindi il corpo è una batteria, in cui l'energia transita da un organo all'altro in cicli di due ore. Gli esercizi conosciuti in occidente non riconoscono la necessità di un lavoro interno. E' sufficiente fare jogging, essere fit... ma la salute non è essere fit.

"Il nei kung è il lavoro interno. E' difficile perché si parla di movimenti mentali. La salute dipende dalla circolazione fluida e armoniosa del ch' nei canali. Il pensiero e la tensione nervosa bloccano la circolazione del ch'i e portano alla malattia. Per questo nello yoga e nel ch'i kung sul cercare una mente quieta.

Il ch'i kung è il lavoro con il respiro e lavora sui muscoli, sugli organi interni, il sangue e il midollo. La pratica di un esercizio di ch'i kung in un periodo di tempo fra i tre mesi (necessari per apprendere la tecnica corretta) e i sei mesi, porta al miglioramento delle condizioni di salute generali, registrabile anche attraverso la variazione di alcuni parametri negli esami del sangue, per esempio.

"L'idea è di rallentare l'attività, non aumentarla. Passare da 60 a 45 battiti cardiaci, per esempio, invece che i 200 di un esercizio intenso.

"Il ch'i kung può essere praticato come un tipo di esercizio a se stante, anche se gli stili di arte marziale interni come il tal chi, il Pa Kua e lo hsing i, se correttamente eseguiti sono ch' i kung.

Per esempio, praticare correttamente la forma antica di Yang Lu Chan implica l'utilizzo di una particolare respirazione che si identifica, nei principianti con i suoi heng e ha, emessi durante l'inspirazione e l'espiazione secondo il metodo detto respirazione prenatale. (E' un metodo di respirazione che inverte la coordinazione del movimento dell'addome rispetto alla classica respirazione bassa o addominale). Questo tipo di

respirazione aumenta l'energia nel corpo e, abbinato alla forma antica, la rende un unico esercizio di ch'i kung in grado di riequilibrare e potenziare le energie dell'individuo. Una variante di questa tecnica di respirazione è la respirazione della tartaruga, base delle antiche tecniche di lunga vita taoiste. In pratica esistono tre sistemi di respirazione: post-natale, pre-natale e della tartaruga. La respirazione post-natale o addominale viene applicata al Tai Chi dai principianti, mentre le altre costituiscono forme di respirazione da abbinare al ch'i kung e al Tai Chi a livelli avanzati di pratica.

"In questo senso, solitamente si abbina per i principianti nel Tai Chi la pratica dell'esercizio di ch'i kung statico detto del palo. Questo perché se sei un principiante in uno stile interno, per definizione sei "esterno", in quanto non nesci a comprendere del tutto quello che stai facendo. Ci vogliono anni per riuscirci. L'esercizio del palo, con le varianti della mano madre, padre, figlia (o sorella), figlio (o fratello), è il ch'i kung, fondamentale del Tai Chi. In questo modo il principiante diviene progressivamente consapevole del suo ch'i.

Inoltre, allenare le varianti della posizione della mano cambia il lavoro energetico. Per esempio la mano madre ha un effetto tonificante su tutto il corpo. La mano padre aumenta l'energia nella parte superiore del corpo. La mano sorella aumenta l'energia negli avambracci e la mano fratello nelle mani.

"I cinesi avevano sperimentato empiricamente che lavorare con le posizioni delle mani e delle dita aveva un influsso diretto su vari organi e parti del corpo. Nel Pa Kua per esempio, le mani vengono tenute in posizioni associate ai trigrammi dell'i ching (antico testo divinatorio e filosofico cinese). In queste posizioni le dita sono molto, molto aperte, per aumentare al massimo l'energia Yang. Otto sono i trigrammi e quindi otto sono le posizioni delle mani per il ch'i kung. Inoltre queste posizioni possono essere mantenute staticamente o esercitate in movimento con passi particolari. Ognuna di esse poi, ha differenti applicazioni marziali.

"La base sta nel lavoro sull'energia. E' interessante notare quante persone soffrano di stress e depressione. Queste persone non hanno abbastanza energia, non hanno una sufficiente pressione interna per reggere a quella esterna, che la vita gli impone. "Per questo il Tai Chi e il ch'i kung sono importanti. Ti aiutano a proteggerti e, con una pratica costante, a cambiare nel tempo la tua struttura energetica. Diventi letteralmente una persona nuova, più attiva e forte. Anche per questo il Tai Chi non è uno sport".

Il Tai Chi è un mezzo di realizzazione spirituale?

"Questo è un campo sul quale esito a fare commenti. Solo la parola "spirituale" è discutibile. Cosa significa e, soprattutto, per chi?

"Siamo sulle sabbie mobili... Siccome sono acquisizioni personali, prima di parlare di queste cose uno deve dimostrarle esternamente.

Un principiante dovrebbe preoccuparsi solo di mantenere una linea costante di lavoro. Se ti piace fare Tai Chi e se riesci a essere costante due volte alla settimana in palestra e il resto della settimana allenandoti da solo, per tre quattro anni...Dopo questa premessa indispensabile, puoi cominciare a cercare...