

“La boxe sciolta”

di Andrea Derni (Samurai, Ottobre 1998)

La sete di visioni alternative della realtà e della vita è stata, a partire dalla beat generation negli anni Cinquanta fino alla new age degli attuali anni Novanta, la molla che ha spinto migliaia di persone nel mondo occidentale a interessarsi di quanto altre culture potevano dare sul piano del benessere psico-fisico, su quello filosofico- intellettuale e su quello della realizzazione spirituale.

Spesso però, contraltare della radicale paura del diverso e reazione ai modelli conformistici della società, non ha significato una reale conoscenza di quanto si andava via via scoprendo e accettando.

Il confronto e la comprensione dei contesti socio-culturali nei quali un ramo del sapere umano si sviluppa, sono importanti quanto lo studio e la sostanziale pratica di quello stesso ramo. Altrimenti l'acquisizione di informazioni corrette diviene improbabile e la distorsione della conoscenza raggiunta, un fatto certo. Le implicazioni sociali di questo tipo sono varie e sotto gli occhi di tutti: dalla cultura della droga alla ricerca di un pensiero positivo, che non ha creato nuovi mistici o santi, ma solo arricchito nuovi 'business-santoni'... semplicemente parlando alle persone della spiritualità chimica, di comportamenti sessuali iperprostatici, di cibi depuranti corpo e anima, di interpretazioni filosofiche sincreticamente improbabili, di credenze religiose e fideistiche scontate.

Il Tai Chi Chuan è l'arte marziale che rappresenta, forse più di ogni altra, questa credenza. Cosa c'è di più esotico e interessante di un'arte marziale dai movimenti lenti e belli, le cui basi sono una forma di energia misteriosa e antichi sistemi filosofici e simbolici cinesi, che lasciano trasparire come l'ombra su una tenda, verità segrete legate all'ansia dell'immortalità umana?

E' giusto affrontare il Tai Chi con la mentalità della danza, della ricerca di armonia e salute in nome della moderna positività dell'era acquariana, o con l'animo del filosofo razionalista occidentale, in grado di disputare per ore sul significato simbolico di una posizione, praticando solo per un'ora, due volte la settimana?

E corretto accettare quanto il maestro ti dice filosofeggiando sulle potenzialità del C'hi, quando tutto il lavoro si limita a ripetere gli stessi movimenti della forma, senza mai raggiungere i livelli di dominio dell'energia di cui tutti parlano? Sono veramente queste le basi interpretative corrette del Tai Chi Chuan?

Non avendo gli elementi per chiarire questo dubbio, ho chiesto a sifu Anthony Walmsley di parlare del metodo di Tai Chi insegnato da Yang Lu Chan e delle idee più diffuse sul Tai Chi Chuan di scuola Yang, al giorno d'oggi.

“” Innanzitutto bisogna chiarire che il Tai Chi Yang più diffuso e conosciuto è un'elaborazione di Yang Chen Fu (1883-1936), nipote di Yang Lu Chan (1799-1872). Yang Chen Fu elaborò tre visioni della forma, sempre più semplificate e depurate dai movimenti complessi, modificando la forma del nonno. Le versioni attuali della forma Yang di Tai Chi sono, generalmente, derivate dall'ultima elaborazione, corrispondente al modello di base più semplice, un abc dei movimenti per principianti. Yang Cheng Fu ridusse la ripetizione di certi movimenti, per diminuire la lunghezza della forma, allo scopo di favorire la memorizzazione; inoltre eliminò tutti i movimenti acrobatici come i calci doppi saltati. Creò una combinazione di movimenti più semplice che veniva eseguita

lentamente soltanto per la didattica, anche allo scopo di favorire nei principianti l'esperienza del qi, l'energia interna.

“Comunque, è storicamente accertabile che tale modificazione non fu opera di Yang Lu Chan, come alcuni hanno affermato. Infatti, Lu Chan non insegnava a una classe di principi debosciati e corrotti nel fisico e nel morale, ma a persone esperte (vedi articolo precedente su Samurai del 3/98 'Farsi capire '), di conseguenza non aveva bisogno di semplificare il suo insegnamento.

Lo stesso Yang Chen Fu conosceva e praticava il sistema insegnato dal nonno come si può rilevare nel libro Yang style Tai Ji Quan di Yang Zhen Duo (pagina 7, hai feng pub.co Hong Kong and morning glory press, beijing).

In una esibizione tenuta presso la Zhirou wushu association di Shanghai, Yang Chen Fu dimostrò tecniche di calcio forti e veloci. Inoltre, parlando del Tai Chi, Yang Chen Fu lo descriveva come simile a una mano di ferro in un guanto di velluto (pagina 6, stesso testo).

"Il Tai Chi non ha una velocità definita. Infatti il taglio principale eseguito da Chen Fu sulla forma del nonno riguarda le sequenze di Fa Jing, l'energia esplosiva nei quali i movimenti sono rapidi e accompagnati dall'emissione della voce, breve e potente; proprio a questo tipo di espressione dell'energia, simile a una frusta creata con l'intero corpo, si devono i nomi originari della boxe interna di Yang Lu Chan. Originariamente era chiamata H'ao chuan (boxe sciolta). La scioltezza della frusta è necessaria per entrare con i colpi nei punti dei meridiani.

La forma antica è strutturata in modo da rispettare e favorire la circolazione del Qi nei meridiani dell'agopuntura, secondo il ciclo delle due ore per i dodici organi della medicina tradizionale cinese. allo scopo di bilanciare e incrementare l'energia interna. Ecco perché la forma non è simmetrica e segue uno schema preciso di movimenti e di direzioni.

“Yang Cheng Fu mantenne in linea di principio lo schema energetico della forma adattandolo da un lato ai suoi scopi ma rendendo l'insieme inevitabilmente meno efficace dal punto di vista energetico Per esempio una certa sequenza della forma antica serve per accentuare il metabolismo e favorire la forma fisica. In fondo essa serviva come allenamento di base per professionisti del combattimento.

Cheng Fu vivendo in tempi di carestia modificò questa sequenza in modo da rallentare il metabolismo e rendere più sopportabile la fame del praticante. “La forma di Yang Cheng Fu può indubbiamente introdurre un principiante alla pratica del Tai Chi nella scuola Yang perché è stata creata per questo.

"Ma la forma di Yang Lu Chan lavora sulla struttura energetica dell'individuo. Non si tratta di tecniche, posizioni o di come metti le dita del piede....questi sono aspetti esterni della pratica. Solo se alleni con il Fa Jing puoi usare la forma accrescere e modificare la tua struttura energetica.

“Esistono diversi livelli di esecuzione per il Tai Chi di Yang Lu Chan. E' uno stile interno per cui la forma cambia nel tempo diventando sempre meno appariscente esteriormente. Ci si sposta sempre più verso l'interno mentre i movimenti mostrano la loro origine dian xue (più conosciuto come Dim Mak, tecnica dei colpi sui punti) diventando sempre più raccolti, più Yin Yang, mentre, per esempio, si introduce il Fa Jing in ogni movimento. Ma questo è solo un tipo dei livelli della pratica... Un lavoro costante nel tempo porta alla trasformazione energetica dell'individuo”.

La forma quindi, è un esercizio adatto per la salute o è utile l'allenamento marziale?

“La forma lavora sulla struttura energetica e contiene le tecniche di Dim Mak elaborate da Chang San Feng intorno al 1300.

“Chang San Feng (1247-?) cominciò, assieme a due amici esperti nella medicina tradizionale cinese, una sperimentazione su prigionieri vivi, studiando gli effetti di vari tipi di colpi sulla circolazione del chi nei meridiani. In seguito inventò una serie di movimenti e posizioni che contenevano l'informazione raccolta in quella ricerca, aggiungendo al sistema, le tecniche di rianimazione e di antidoto ai colpi, oltre a rimedi erboristici. Ancora oggi, in un piccolo villaggio nelle montagne del Wudang, il maestro Liang Shia Khan insegna sequenze legate alla manipolazione del Qi e alle tecniche sui punti, al di fuori degli stili interni conosciuti, le cui origini potrebbero risalire a Chang San Feng.

“La difficoltà nell'aver testi scritti dal 1300 a oggi rende difficile una precisa cronologia della trasmissione delle conoscenze elaborate da Chang San Feng. In ogni caso sappiamo che un certo Wang Tsung Yeuh fu depositario di questo tipo di informazione e che ebbe come allievo Chiang Fa.

“Una delle versioni più accreditate sulla nascita del Tai Chi Yang, vuole che esso derivi dallo stile della famiglia Chen. Ma questo non è corretto. La matrice del Tai Chi di Yang Lu Chan sta nell'insegnamento di Chiang Fa (vedi articolo precedente su Samurai del 3/98 'Farsi capire ').

“Non è corretto dividere l'aspetto marziale del Tai Chi Yang da quello terapeutico. Chang San Feng elaborò delle posture con uno scopo autoterapeutico, un'applicazione marziale e una forma di terapia su altre persone per disturbi specifici. La forma antica di Yang Lu Chan contiene 37 posizioni con queste peculiarità. Rendere possibile l'utilizzo di questo tipo di informazione dipende dalla capacità di usare il Fa Jing. Infatti lo stesso tipo di energia serve per curarsi, difendersi o curare un altro; per l'allenamento marziale non è sufficiente praticare solo la forma. Conosco praticanti di Tai Chi con venticinque anni di forma sulle spalle, che non hanno la minima idea di come usare marzialmente il Tai Chi !

“Yang Lu Chan non insegnava soltanto la forma, ma anche una serie di esercizi per condizionare la mente alla reazione inconscia, creare la visione periferica, allenare il Fa Jing, attraverso il lavoro con il partner. Questi sono solo alcuni esempi degli esercizi insegnati nella scuola di Yang Lu Chan. Ci sono applicazioni, studio del Dim Mak, lavoro di sensibilità, non si finisce mai...

“Questo è il tal chi chuan di Yang Lu Chan. Se non sai usare il Fa Jing e gli esercizi per allenarti marzialmente, non stai facendo nulla di veramente utile, perché non sei in grado di avere energia. Ognuno di noi possiede questa energia. Se diamo retta ai cinesi, essa è dappertutto. Ciò significa solo che deve essere relativamente facile averne l'esperienza. Imparare a gestire attraverso un corretto allenamento ti permette di cambiare atteggiamento nei confronti della vita, perché aiuta a fare, al di là delle pressioni esterne e dello stress che tendono a bloccarci. Non esiste un'energia positiva, esiste solo l'energia. Il modo di sviluppare questa energia dipende dalla cultura in cui essa è stata concepita. Al limite per me, l'approccio marziale cinese fornisce degli strumenti che permettono di arrivare in maniera immediata al lavoro sull'energia. Il Tai Chi è uno di questi strumenti, purtroppo poco conosciuto nelle sue reali potenzialità, perché per troppo tempo l'informazione disponibile sullo stile di Yang Lu Chan non è stata diffusa”.

Perché, secondo lei, queste informazioni sono andate perdute nell'insegnamento su larga scala?

“Negli ultimi trenta - trentacinque anni il Tai Chi si è diffuso in tutto il mondo, grazie all'insegnamento di maestri cinesi. Non è difficile pensare che la perdita di informazioni ad alto livello sul Tai Chi Yang sia dovuta a questi stessi insegnanti. Le motivazioni per cui ciò è avvenuto sono diverse. Innanzi tutto dobbiamo pensare che la materia è difficile. Ci vuole del tempo per imparare correttamente il sistema di Yang Lu Chan. E' un'arte marziale che richiede un impegno costante perché il lavoro dia i suoi frutti, come auto-guarigione, autodifesa e cura di altri. Per questo Yang Shou Hou, fratello anziano di Yang Chen Fu, aveva solo tre allievi.., bisogna lavorare sodo per imparare il Tai Chi.

“Non dimentichiamo poi che la Cina Popolare ha avuto interesse nel vendere il Wu Shu al resto del mondo. Il Tai Chi non è stata un'eccezione. Molti insegnanti hanno trasmesso le varie forme 24, 48 e forme da competizione, che sono state create come prodotti da vendere ai cinesi e agli occidentali. Esse rappresentano un tipo di esercizio esterno, fatto di tecniche e posizioni ampie e belle da vedersi, ma non sono legate al sistema originale.

“Ho conosciuto e mi sono allenato con insegnanti di queste forme. Erano dei magnifici atleti, ma non avevano la minima idea del Dim Mak o della guarigione su altri, per esempio, l'applicazione marziale poi si limita sempre al Tuei Shou. la spinta con le mani, e al massimo a qualche leva articolare del chin - na. Per loro quello era il Tai Chi! Il Tai Chi ha sempre interessato qui da noi, persone che non volevano praticare uno sport faticoso, di solito donne, e persone particolarmente deboli e uomini dai trentacinque a quarant'anni in su. Basta vedere come è composta mediamente una classe di Tai Chi, in qualsiasi corso, per rendersi conto di questo fatto. Io per primo ho cominciato per motivi analoghi a quarantatré anni.

“E interessante notare che l'atteggiamento del mercato, ha comportato alcune modificazioni nell'insegnamento da parte di maestri in possesso di informazioni ad alto livello; ho incontrato e mi sono allenato con un insegnante che, in un altro paese, ha due circuiti di allievi. Uno per chi vuole fare la forma e le solite cose, e l'altro per chi lavora realmente su tutti gli aspetti del Tai Chi. Ho conosciuto maestri che sono istruttori delle forze di polizia. So di un maestro, che in un periodo di ristrettezze economiche, partecipava a combattimenti clandestini senza regole! Tutti questi maestri sono in grado di dimostrare a chiunque la loro capacità marziale. Alcuni vengono in Italia regolarmente per tenere seminari. Sono ottimi insegnanti, ma negli stage insegnano solo la forma e le solite cose. Nessuno chiede loro la vera storia. Di conseguenza non la insegnano!

“In questo caso entrano anche altri meccanismi. Un insegnante cinese che viene contattato da un istruttore italiano per un seminario si aspetta due cose: un gruppo di persone che fa solo tal chi, la cui composizione è mediamente quella che ho descritto prima e un livello di pratica legato solo alla forma, un po' di Qi Gong e di Tuei Shou. L'insegnante cinese sa di essere il maestro in questa situazione, perché sa che l'istruttore italiano lavora al livello della forma e della solita roba. Mantiene il suo carisma insegnando e correggendo sempre e solo il livello di base! Penso che questo sia giusto, al limite perché nessuno chiede a questi maestri altro. Parlo di insegnanti che ritengo tutti estremamente validi, al di fuori di ogni discussione.

“Un discorso a parte sono, purtroppo, gli insegnanti che non hanno informazioni ad alto livello e insegnano le solite cose, perché conoscono solo il livello di base, condendolo con un po' di filosofia o peggio ancora...non ho commenti su di loro.

“Il mio punto di vista è che non importa se il maestro tal dei tali è capace di volare o passare attraverso i muri. Quello che mi interessa è se io posso fare quello che mi dici, ottenendo il risultato che prometti dalla pratica di una certa cosa. Se sei in grado solo di dirmi che il tuo maestro ha detto così per cui così è, oppure che se faccio la forma per trecento anni avrò un’energia incredibile, mi dispiace amico, ma hai perso l’autobus.

Ho avuto modo di notare che nei suoi work-shop insegna generalmente dei sistemi di allenamento di vario tipo del Tai Chi e del Pa Kua ma anche di Dim Mak. Non pensa che sia poco prudente insegnare a chiunque certe informazioni, che, per quanto ho capito possono essere potenzialmente letali?

Ci sono tre motivi per i quali io insegno in questo modo. Un primo motivo sta nel diffondere il Tai Chi nella sua completezza, ovvero come stile kung fu. Durante gli stage di solito vedo la gente andare in tilt, perché vede cose che sono in relazione al tai chi che conosceva, ma che aprono orizzonti completamente diversi su quello che è il Tai Chi ! A questo punto le reazioni sono di due tipi: o uno studente si interessa a questi nuovi affascinanti e sofisticati risvolti, o cade nella sindrome del maestro, per cui non riesce ad accettare che quanto ha fatto fino a quel momento, con il suo insegnante, magari cinese non è la vera storia. Mi capita di rivedere gli studenti interessati e di non rivedere mai più quelli che hanno un maestro.

Il mio secondo motivo è creare interesse fra persone in grado di essere abbastanza ricercatrici da accettare un altro insegnamento. Prima mi riferivo a studenti di Tai Chi. Ma ai miei workshops partecipano anche praticanti di diversi stili. Io incoraggio queste persone a cercare nei loro sistemi le fondamenta del lavoro sull’energia come applicazione marziale e non come storie esoteriche o spirituali. E’ importante diventare ricercatori, porsi delle domande e cercare di acquistare informazioni su ciò che si fa. E’ l’unico modo di progredire. Penso che in realtà molte delle informazioni sull’energia e sui punti, erano patrimonio comune a diversi stili, ma nel tempo si sono perse e degradate per vari motivi, come è accaduto nel Tai Chi.

“Per quanto riguarda il Tai Chi Yang, quanti si sono posti il problema di come Yang Lu Chan e gli altri esponenti della famiglia Yang, compreso Yang Cheng Fu, fossero considerati dei temibili combattenti, in un’epoca dove la vita umana valeva molto meno che al giorno d’oggi. E’ veramente possibile pensare che questi facessero soltanto una bella forma lenta e si spingessero soltanto? E’ logico accettare che il Tai Chi sia sempre stato solo questo?

“Il terzo motivo, che spiega perché insegno il Dim Mak, sta nella possibilità di intervenire in caso di traumi o colpi accidentali subiti. Se vai in palestra per fare arti marziali o pratici uno sport nel quale puoi scontrarti con un’altra persona, ti può capitare di subire un colpo su un punto.

Generalmente non succede niente, ma può capitare che il colpo entri nel punto. In televisione mi è capitato di vedere gente che subendo colpi apparentemente irrilevanti, durante una gara sportiva, ha riportato conseguenze molto serie. Se conosci il Dim Mak, conosci anche gli antidoti a livello di massaggio sui punti, per limitare o annullare l’effetto di un colpo. La vera storia è completa. Solo se sai usare il Tai Chi per autodifesa puoi curarti e curare un altro”.

In un ambiente nel quale i praticanti sono, per remoto condizionamento, generalmente disinteressati al Tai Chi come arte marziale, quanto spazio ha, secondo lei, il Tai Chi di Yang Lu Chan?

“La gente interessata veramente al tai chi comincia a stufarsi delle lezioni dove si pratica solo la forma, qualche esercizio Qi Gong per cinque minuti e al massimo un po' di Tui Shou alla fine.

“Le cose stanno cambiando. Finalmente c'è interesse nei confronti di questa informazione e delle sue implicazioni pratiche, per quello che il Tai Chi Yang è realmente. Dopo la pubblicazione dell'intervista che Monica Rossi mi ha fatto (Samurai 9/97 “Impariamo a suonare”), ho ricevuto un centinaio di fax da tutta Italia, dalla Svizzera e dal sud della Francia. Tutti mi chiedevano del Tai Chi di Yang Lu Chan e dell'allenamento al combattimento. Sono convinto che l'interesse stia crescendo.

“Il Tai Chi non è un'invenzione new age, non è una danza per la salute, non è un'arte marziale fatta di spinte o tecniche prese dal Ju Jitsu, o di gare di forme dove valutano l'ampiezza del vestito o la bellezza dell'abbigliamento. Per questo trovo perlomeno irritante l'atteggiamento di chi pensa che una disciplina interna per essere buona deve essere spontanea, non violenta, naturale e senza la minima fatica in nome della positività e dell'essere rilassato. Persone così non hanno una mente in grado di capire quanto sia sofisticato il lavoro interno. “Per me è un vero peccato che si perda la ricchezza di quest'arte a causa di questi fraintendimenti.

“Chi accetta che la lezione in palestra sia un evento sociale, tanto per fare qualcosa di esotico due volte alla settimana o per avere argomenti per fare salotto in discussioni filosofiche in pizzeria dopo la palestra, perde tempo. Meglio portare a spasso il cane, se non altro per il cane!

“Il Tai Chi è uno stile di kung fu. Devi praticare la forma, allenare gli esercizi, le tecniche di pugno, di calcio e le cadute ad infinitum... anche se questo lavoro non è competitivo e l'allenamento mentale prevale su quello fisico. Non è più il caso di pensare che le cose siano diverse. Uno stile interno di kung fu, è un'arte marziale che insegna a difendersi. Proprio perché il lavoro è interno, si allena la struttura energetica che, secondo la medicina tradizionale cinese, sta alla base della vita. Inevitabilmente l'allenamento per usare l'energia su altri, migliora la salute dei praticanti.

“Non c'è spazio per fraintendimenti o interpretazioni. Tutti possono fare come vogliono, dai corsi dove studi decine di forme varianti del Tai Chi, alla libera espressione del corpo e alla realizzazione spirituale new age... ma la storia non è quella.

“Il Tai Chi è difficile e richiede un grande lavoro, un grande sforzo. No pain, no gain.

“Anche se la fatica è fundamentalmente mentale, deve esserci. Devi lavorare duramente tutti i giorni per ottenere i risultati, accettando che stai praticando un'arte marziale fatta di tecniche anche violente, attraverso le quali migliorare la tua energia, mantenendo e migliorando il tuo stile di vita””.