

“ Le arti marziali interne ”

(Samurai, Marzo 1999)

Nell'articolo precedente, sifu Anthony Walmsley ha risposto alle mie domande, introducendo il concetto di energia interna, intesa come bioelettricità dell'organismo, alla base del Dim Mak. In questo articolo ho focalizzato le domande sugli stili interni cinesi, in rapporto alla tecnica dei punti vitali.

Perché si dice che il Dim Mak sia una tecnica che si trova solo negli stili interni cinesi?

Il Dim Mak non è una tecnica, ma un metodo avanzato di applicazione marziale. Come ho già detto, penso che il Dim Mak sia stato una sorta di base comune in differenti arti marziali. Naturalmente, la necessità di penetrare nel punto con il colpo implica che solo alcuni tipi di allenamento rendono realmente efficaci le tecniche. E questi allenamenti si trovano, guarda caso, negli stili interni cinesi.

Qui però bisogna fare una profonda distinzione. Un conto è presumere che le informazioni relative al Dim Mak siano andate perdute nella maggior parte delle arti marziali, un altro è affermare che tutte le scuole di arti marziali interne, al giorno d'oggi, le contengano necessariamente. Non è così!”.

La mia esperienza negli stili interni cinesi è legata essenzialmente al Tai Chi Chuan di scuola Yang e al Pa Kua. Per esempio, per quanto mi risulta, nella maggior parte delle scuole di Tai Chi Yang la lezione prevede la pratica di un po' di chi Kung e di una forma. Poi, al massimo, gli allievi studiano la spinta con le mani, il Tui Shou. Il Tui Shou che viene praticato oggi nelle palestre è un esercizio che è stato inventato a cavallo fra la fine del secolo scorso e i primi decenni del nostro. Diciamo all'incirca nel periodo 1890-1930. Questo tipo di esercizio non è una forma di combattimento, ma una forma di allenamento.

“Bisogna scartare immediatamente l'idea che una tecnica del genere possa essere impiegata in gare sportive o come metodo di combattimento nella difesa personale. Non ha il minimo senso pensare in questi termini, se sai veramente cos'è il Tai Chi.

“Il Tui Shou è, prima di tutto, una forma di Chi Kung fra due persone che scambiano la loro energia. In secondo luogo è una forma di collaborazione per sviluppare la capacità di intuire il movimento mentale attraverso il contatto. I cinesi chiamano questo “ Ting Jing “, ascoltare tramite il contatto. Infatti, quando la mente decide l'azione, attraverso i nervi vengono inviati segnali ai muscoli, che generano il movimento che costituisce l'azione stessa. Attraverso il contatto ci si allena a intuire il movimento mentale alla base del movimento fisico

“Da questo esempio si può comprendere come le radici di questo tipo di informazione siano state offuscate o, addirittura, perse. Il Dim Mak, o dian xue (alcuni usano pure il termine dim yue), è il sistema di attacco dei punti che costituiscono i meridiani. Alla base di questo sistema c'è un metodo di espressione esplosiva dell'energia, detto Fa Jing. Chi credè i sistemi interni cinesi comprese che solo utilizzando il Fa Jing poteva far penetrare realmente i colpi nei punti. Quindi, a prescindere dalle differenze tecniche, tutti i sistemi interni allenano questo tipo di espressione di energia nei colpi”.

Come facciamo noi a sapere che questo sistema non sia fasullo, un'invenzione adatta a spiriti creduloni?

Metti un dito in un occhio! Oppure colpisci il punto numero 22 del meridiano ren mai (meridiano straordinario della concezione), al centro della gola! Questi sono esempi di colpi Dim Mak.

“Io concordo con la teoria per cui le origini del Dim Mak nel Tai Chi risalgono a Chang San Feng, che assieme a due suoi amici agopuntori avrebbe effettuato sperimentazioni di questo tipo di colpi su prigionieri vivi. Molti trovano sconvolgente questa cosa. Ma stiamo parlando della Cina del 1300; inoltre in tutto il mondo, Europa compresa, in passato, troviamo esempi di sperimentazioni di questo tipo da parte di chi era interessato a studiare il funzionamento del corpo umano. “E’ fondamentale comprendere che il Dim Mak è un’arte globale, perché prevede tre livelli di apprendimento: autocura, applicazione marziale e sistema di cura di altri, come antidoto ai colpi e come terapia vera e propria. Ciò fu reso possibile grazie a queste ricerche.

“Per esempio in India, nel contesto della medicina ayurvedica, circa 3000 anni fa furono scritti 72 libri, all’interno dei quali si trova lo stesso tipo di informazioni. Non so se ci sia stata un’interazione fra l’India e la Cina nella trasmissione della conoscenza, oppure se tali informazioni siano state riscoperte ex novo dai taoisti cinesi. In ogni caso, le basi di questo sistema sono state sperimentate realmente per secoli”.

Mi sembra di capire che per apprendere il Dim Mak, bisogna studiare anche sui libri...

E’ necessario avere una buona conoscenza dell’anatomia umana, studiare il percorso dei meridiani e i principi dell’agopuntura. Per questo ci sono degli ottimi libri in commercio. E’ in vendita, ed è di estrema utilità, un manichino in plastica alto circa 50 centimetri, nel quale sono indicati il percorso dei meridiani e la posizione dei punti. “Inoltre fino a vent’anni fa le informazioni sul Dim Mak non erano disponibili.

Oggi invece si trovano libri e video sull’argomento. Io faccio ovviamente riferimento al Tai Chi Chuan, ma ci sono anche altri insegnanti di stili come il Pak Mei, il Chow Gar; il Ryu Kyu Kempo e il Kyusho Jitsu, per esempio, che hanno prodotto del materiale su questo argomento.

Intendiamoci, non sto dicendo che è sufficiente comprare un libro per diventare esperti nel Dim Mak! Chi vuole imparare seriamente deve avere tre cose: una mentalità da ricercatore, un insegnante che conosca queste informazioni e un gruppo di persone che si occupano di questo metodo, con cui collaborare”.

Perché praticare un determinato stile come, per esempio, Tai Chi Chuan, piuttosto che dedicarsi direttamente alla ricerca dei principi di base del Dim Mak nei vari sistemi?

“Non fraintendiamo. Per iniziare una ricerca in questo campo devi studiare e allenarti in un sistema che contiene questo tipo di informazioni. Devi prima imparare le basi di un’arte marziale, per poter passare al livello avanzato delle applicazioni del Dim Mak .”

La forma di Tai Chi Chuan per esempio, è come un libro nel quale sono scritte tutte le informazioni, relative all’autocura, alla cura di altri e all’applicazione marziale. Ma senza la conoscenza dei sistemi di allenamento da praticare parallelamente alla forma non puoi accedere al Dim Mak, né è possibile fare rapidamente progressi in esso; anche perché non si può pretendere di colpire un punto senza usare il Fa Jing. Esistono cinque livelli di esecuzione della forma Yang Lu Chan.

- Il primo livello è la semplice memorizzazione della sequenza. Inoltre, a questo livello, troviamo il Fa Jing solo in alcuni punti specifici della forma, allo scopo di controllare l'accumulo di energia
- Il secondo livello, di transizione, serve per incominciare ad accumulare energia e migliorare la tecnica.
- Nel terzo livello il praticante deve essere in grado di eseguire la forma senza pensare alla sequenza. Fino a qui la respirazione utilizzata è addominale.
- Nel quarto livello si utilizza la respirazione inversa e si lavora sull'apertura e la chiusura dei movimenti, in relazione al continuo cambio tra Yin e Yang.
- Nel quinto livello si introduce il Fa Jing in ogni tecnica della forma, oltre ovviamente a portare avanti quanto previsto nei livelli precedenti. "In questa fase il movimento diventa sempre più piccolo, alternando continuamente le aperture alle chiusure ed evitando di mantenere il peso distribuito equamente sui due piedi. La pratica può essere lenta o sciolta, applicando il Fa Jing a ogni movimento. Non è possibile superare il terzo livello prima di tre, cinque anni.

E' fondamentale capire che la struttura di questa forma insegna tecniche di ch'i kung statico, tecniche di massaggio dei punti per calmare l'energia, sequenze di massaggio per curare altri e naturalmente vari tipi di applicazione marziale, dal chin-na al Dim Mak. Tuttavia, per usare queste informazioni devi allenare, parallelamente alla forma, gli esercizi in coppia e le singole tecniche di colpo, attraverso il Fa Jing.

La stessa cosa vale per il Pa Kua? ‘

“Certamente. Lo stesso ragionamento vale per il Pa Kua e lo Hsing - I. Si tratta di un concetto generale da applicare a ogni sistema che contiene queste informazioni. Nel Pa Kua è famoso l'esercizio del camminare in cerchio. Questo esercizio contiene l'allenamento specifico per tutte le tecniche di calcio reali, adatte alla difesa personale, oltre a essere ideale per acquisire coordinazione ed equilibrio.

Gli" otto palmi" del Pa Kua sono le tecniche più famose dello stile. Esse rispecchiano la filosofia dell' I-ching, il Libro dei mutamenti. In realtà, a me risulta che all'inizio esistevano solo due tipi di palmo, allenati all'infinito. Gli altri vennero sviluppati in seguito. In questo stile, la cosa più importante è che tutto il corpo si muove.

Il Pa Kua non consiste solo nel passare, secondo le relazioni Yin - Yang, da una tecnica di palmo a un'altra, muovendo soltanto le mani.

Pochi sanno che nel Pa Kua esistono delle forme lineari adottate per allenare specificamente l'aspetto marziale. Esistono anche esercizi in coppia, che hanno le stesse finalità di quelli studiati nel t'ai chi, e un tipo di condizionamento del corpo che, con le dovute differenze, si trova in stili esterni come, per esempio, l' hung gar. In ogni caso, tutte queste tecniche hanno un'applicazione come autocura, cura di terzi e applicazione marziale”.

Perché questi esercizi sono così importanti?

"Come ho detto prima, se vuoi utilizzare queste informazioni contenute nelle forme devi lavorare in coppia. Si pensa che Chang San Feng ideò, in base alle sue ricerche, un sistema pratico di colpi. Non sto parlando semplicemente di pugni o calci.

Per ottenere un certo effetto Dim Mak. di solito si colpisce con combinazioni su due o più punti in sequenza. Questo attacco implica contemporaneamente la direzione del colpo, l' angolo di incidenza, il modo di armare la mano, il lato del corpo da colpire e il lato del

proprio corpo da utilizzare! Fare solo la forma per trent'anni non ti consente di potere utilizzare queste conoscenze in una situazione reale. Gli esercizi ti permettono, attraverso la collaborazione con un compagno di allenamento, di lavorare sui punti. Per esempio, nel Tai Chi, il san sao shou è una combinazione preordinata di applicazioni del primo terzo della forma di Yang Lu Chan.

Non sto dicendo che si studiano rigidamente delle applicazioni standard. Ogni azione di questo esercizio viene allenata separatamente per migliaia di volte, colpendo i punti; così si educa la mente alla reazione automatica a un certo tipo di attacco.

E' un lavoro sul piano mentale di tipo subliminale. Il Pao Chui, sistema di allenamento dello stile Yang, omonimo di quello che si trova nel Chen, è un esercizio preordinato molto lungo, con i due compagni che portano le tecniche alternativamente su entrambi i lati del corpo.

Non è questione di scegliere una tecnica, in base a quella dell'avversario, dal momento che si tratta piuttosto di agire senza pensare: se l'avversario avanza, io avanzo; se l'avversario retrocede, anch'io retrocedo, in accordo con quanto scritto nei classici .

Il ta lu, in linea di principio, è un esercizio simile al tui shou, eseguito con tutto il corpo che si muove in quattro direzioni. E' ovvio che dovendo allenarsi colpendo i punti, ogni forma di competizione è esclusa.

Per aumentare il tuo livello devi allenarti con molti partner differenti, ripetendo le tecniche, milioni di volte. E se hai bisogno di una cintura per sapere qual è il tuo livello, non sei tagliato per questa storia.

Nell'allenamento in coppia non ci devono maestri, allievi, campioni o semplici amatori. Esiste solo la ripetizione infinita degli esercizi per allenare la mente, con i propri ritmi. Non importa se ci si mette un mese, un anno, o dieci anni.

Poi bisogna allenare il Fa Jing nelle singole tecniche. Molti maestri affermano che si può sviluppare il Fa Jing praticando solo la forma lenta.

Ma io dico che questa non è possibile! Allenare il Fa Jing significa esprimere le azioni in una spirale di tecniche a più dimensioni, nelle quali non si colpiscono mai due punti contemporaneamente.

Non importa se volevo colpire l'avversario con la mano e lui, avvicinandosi, viene invece colpito dal mio gomito, dalla mia spalla o dalla mia gamba che attacca la sua.

Se sai usare il Fa Jing, ogni parte del tuo corpo sarà in grado di penetrare nel punto colpito. In ogni caso, si inizia con esercizi che servono per imparare ad usare in modo ampio il corpo come una frusta. In seguito si arriva a ridurre il movimento esprimendolo in modo esplosivo durante la tecnica.

Bisogna essere in grado di ripetere un certo tipo di colpo per, diciamo, 1000 volte, penetrando sempre alla stessa profondità. Servono ore di allenamento in una singola tecnica per raggiungere questo livello. Io mi sono allenato usando il sacco e i focus gloves per sperimentare la sensazione del colpo con le mani, i piedi o la testa.

Devi poi imparare tutte le tecniche di Chin - Na contenute nella forma e, di conseguenza, devi allenare le cadute. In questi allenamenti il corpo viene anche condizionato a ricevere colpi sui punti. E inevitabilmente devi studiare le tecniche di rianimazione, poiché durante la pratica può sempre succedere di penetrare in un punto, bisogna essere in grado di capire cosa è successo e di applicare il giusto antidoto.

Ora capisci il vero significato dietro la traduzione del termine Tai Chi Chuan, "l'ultimo supremo sistema di boxe"? Si tratta di un lavoro lungo e difficile. Ripeto, bisogna evitare la competizione e combattere le trappole dell'ego, che ti fanno pensare di essere meglio di

uno, o inferiore all'altro. Devi lavorare sodo, prendendoti i rischi legati a ricevere un colpo su un punto. Per questo Yang Shou Hou ebbe solo tre allievi a cui trasmise tutto il sistema!.

Quali sono gli effetti di un colpo Dim Mak?

"Esistono differenti tipi di effetti di un colpo Dim Mak. Una tecnica può provocare nel punto colpito moltissimo dolore o al contrario pochissimo.

Spesso non rimane un segno del colpo, però vedi la persona che comincia a tremare, prova nausea o vomito, ha giramenti di testa e disorientamento, a livello di non capire chi è, dove si trova o cosa sta succedendo; si può inoltre manifestare la sensazione di mancanza di energia.

Questi effetti, in generale, possono sembrare indipendenti dal colpo subito. Per esperienza personale ti assicuro che l'effetto di un colpo che penetra in un punto è allarmante.

Una volta, dopo forse dieci colpi subiti mentre il mio partner allenava una tecnica, è successo che un colpo è entrato in un punto del meridiano dello stomaco; ho avvertito la sensazione del colpo che attraversava il mio corpo lungo quel meridiano fino allo stomaco, che sembrò tremare e sgretolarsi.

Tutto questo in un attimo... un momento prima ero in piedi e quello dopo per terra, sentendomi malissimo! Sono riuscito a riprendermi grazie al Chi Kung. Questa è stata l'esperienza che mi ha spinto a iniziare una ricerca approfondita nel campo del Dim Mak. Anche perché l'istruttore, in quella situazione, aveva dimostrato di non conoscere gli antidoti ai colpi.

Questo tipo di lavoro non ha niente a che vedere con quanto si trova di solito in giro. Se sei interessato a queste informazioni, la cosa più importante è capire l'atteggiamento da avere. secondo me devi essere un ricercatore, perdendo l'idea del maestro o del 'questo lo so già fare, è per principianti'.

Naturalmente hai bisogno di un insegnante qualificato che ti aiuti a progredire, e di compagni di allenamento interessati e abbastanza intelligenti da evitare atteggiamenti competitivi.

Devi avere la pazienza di lavorare in modo costante, tutti i giorni, per accumulare energia e lavorare sulla tua mente. Solo così puoi usare veramente il Dim Mak.