

Dim Mak, l'allenamento.

Alcune metodologie puramente espositive

di Andrea Dorni (Samurai, Aprile 1999)

Nell'articolo precedente, Sifu Anthony Walmsley ha risposto alle mie domande sul Dim Mak in relazione agli stili interni Cinesi. In questo articolo verranno spiegate alcune metodologie dell'allenamento del Dim Mak.

Vista la potenziale pericolosità delle informazioni fornite in questo articolo, Sifu Anthony Walmsley, l'autore dell'articolo e la rivista Samurai, sottolineano l'aspetto puramente espositivo di questa trattazione, non assumendo alcuna responsabilità per l'eventuale uso errato delle informazioni riportate qui di seguito.

Quale è la prima sequenza Dim Mak che vuole spiegare ai lettori di Samurai?

“E' necessario sottolineare che la localizzazione di punti viene tradizionalmente effettuata sfruttando il rapporto anatomico fra le varie parti del corpo umano, i cinesi hanno anche messo a punto un'unità di misura, chiamata kun, corrispondente alla larghezza della seconda falange del dito medio, da utilizzare nell'individuazione dei punti.

L'azione Dim Mak che tratteremo è la prima applicazione del shao san sao, uno degli esercizi in coppia dello stile Yang. in essa si riflette una delle tecniche Dim Mak nascoste nei passaggi delle primissime fasi della forma di Yang Lu Chan.

“I punti colpiti sono due: il punto numero 6 del meridiano del pericardio e il punto numero 9 del meridiano dello stomaco. Utilizzerò sempre la numerazione invece dei nomi cinesi, perché ritengo che sia un sistema facile per favorire la memorizzazione.

“Il punto pericardio numero 6 si trova a circa quattro dita dalla piega del polso, sul lato interno dell'avambraccio, seguendone la linea mediana, fra i due tendini. Per provocare l'effetto di drenaggio di energia, questo punto deve essere colpito in direzione delle dita della mano. La parte della mano usata per colpire è la zona fra la base del palmo e il taglio della mano.

“Il punto stomaco numero 9 si trova sul lato del collo circa a metà del muscolo sternocleidomastoideo, e deve essere colpito con un angolo di 45° in fuori e verso la colonna vertebrale, con il taglio della mano.

“I movimenti dell'energia sono inconsci. Colpire il pericardio numero 6 provoca un effetto di spostamento dell'energia, per proteggere la zona colpita, dovuto all'azione delle parti primitive del cervello, che agiscono automaticamente e inconsciamente. Questo drenaggio sottrae energia alle aree del corpo a monte del punto colpito. In pratica si indebolisce lo scudo energetico che protegge la testa e il collo.

“Il punto stomaco numero 9 è in relazione a un gruppo di nervi, che controllano la pressione sanguigna, presso la carotide. L'effetto di un colpo è un inganno per il cervello, che registra un aumento della pressione sanguigna non reale. Il risultato è che il cuore diminuisce la sua attività, potendo arrivare al collasso e al relativo arresto cardiaco”

“Per entrare in questo punto ci vuole pochissima forza, per cui raccomando di prendere sul serio questa tecnica. Non andate dalla nonna dicendo: 'Ehi, nonna! Questo è un colpo sul punto stomaco numero 9 e...bang! ammazzate la vecchietta . Le battute servono a

s drammatizzare, ma la questione rimane seria. Quindi, prudenza. . . non colpite il punto per provocare gli effetti. Anzi, non toccatelo proprio!

‘Per provocare un effetto i punti devono essere colpiti uno dopo l’altro e non insieme. Il ritmo non è bam ’, ma ‘ba - bam. Altrimenti non si riesce a ottenere l’effetto di ‘drenaggio’ richiesto per l’efficacia del colpo sullo stomaco numero 9.

E’ interessante notare che, se analizziamo staticamente la posizione delle braccia usata nei colpi, troviamo una posizione di ch’i kung! E questo è inevitabile, perché l’efficacia nasce dalla struttura, e solo una struttura con i giusti angoli funziona. Qui si trova il famoso numero 108, che molti fanno risalire al numero di posizioni della forma o a quello dei punti da colpire. In realtà, esso si riferisce all’angolo che le braccia devono mantenere per avere una struttura potente.

Inoltre è importante che i **kua**, i ‘cancelli’ del corpo siano aperti. Per esempio, nel t’ai chi Yang ci deve essere sempre spazio fra l’ascella e il braccio. Se vedete qualcuno che, nelle posizioni della forma, non lascia lo spazio delle dimensioni di una piccola palla in questa zona, sapete che non conosce il t’ai chi Yang. Inoltre, le tecniche sono studiate per colpire a catena sequenze di punti, mentre le posizioni del corpo e il modo di armare le mani sono ideati per andare a trovare automaticamente i punti della sequenza!”

Quale è la seconda sequenza Dim Mak che vuole spiegare? ‘

Sto per illustrare una delle 37 sequenze contenute nella forma di Yang Lu Chan, che comprendono, contemporaneamente, una posizione di ch’i kung, una applicazione Dim Mak e una tecnica di massaggio.

“Questa sequenza è nota come peng. Di solito, questa azione viene tradotta impropriamente come ‘parare’. Non ci sono parate nel Tai Chi: esistono solo colpi ‘negativi’ (Yin) o positivi ’ (Yang). Mantenere staticamente questa posizione, prima a sinistra e poi a destra, per lo stesso tempo sui due lati, ha un’azione terapeutica sull’intestino crasso.

Chiunque abbia problemi a questo organo troverà beneficio nella pratica di questa posizione. Essa inoltre si rivela e nella terapia della sindrome da affaticamento cronico. La respirazione può essere addominale o, nel caso di un praticante esperto, inversa. Si può cominciare con tre minuti per lato.

La sequenza Dim Mak prevede tre punti: il punto cuore numero 5, il punto polmone numero 8 e il punto extra meridiano hn 17 (dall’inglese “head and neck”, punto extra numero 17 della testa e del collo).

“La prima fase, che è un movimento di passaggio nella forma, implica un attacco ai punti cuore numero 5 e polmone numero 8, allo scopo di ottenere l’effetto di drenaggio del ch’i. Questo movimento, che non è una parata, permette di afferrare il polso e di giungere alla seconda fase, attaccando nuovamente i punti cuore numero 5 e polmone numero 8, posti sui lati ulnare e radiale della piega del polso. Il punto hn 17 (chien cheng) si trova 1 kun avanti al lobo dell’orecchio, sul muscolo massetere, e viene colpito con le nocche del pugno, usando il Fa Jing. L’effetto di un colpo su hn 17 è la sconnessione temporanea del cervello dal sistema nervoso centrale, che provoca un ko.

“Il massaggio (aspetto medico del Tai Chi Chuan) si effettua come se l’attacco precedente fosse ripetuto a bassa intensità. Si attiva la circolazione del ch’i con leggere percussioni su cuore numero 5 e polmone numero 8, seguite da altre percussioni sugli stessi punti con la mano destra; quindi si scorre il dorso della mano sinistra sulla guancia della persona, passando su hn numero 17. L’azione viene ripetuta tre volte per

lato, a sinistra e a destra. Non è un'azione in cui prevale la forza muscolare, perché deve essere eseguita usando il fa Jing a bassa intensità, con un movimento del corpo ridottissimo. Si impara tutto ciò solo quando si è giunti ai livelli più alti della pratica della forma di Yang Lu Chan..

Il corpo si sviluppa e si modifica mantenendo in se stesso ' la memoria ' di ogni evento, più o meno patologico, che ha vissuto ; l'azione di questo messaggio aiuta a rimuovere gli effetti di un trauma infantile, fisico o psicologico. Immaginate quanta sperimentazione sul campo deve essere stata effettuata per raggiungere un tale livello di sofisticazione e conoscenza!"

[Ha descritto tutte le informazioni relative a queste sequenze Dim Mak?](#)

"In realtà ogni posizione della forma ha molteplici applicazioni. Mi sono limitato a descrivere le azioni sui punti, senza specificare molto sul movimento del corpo che permette di realizzare le tecniche realmente. Non è possibile descrivere in una intervista un esercizio di questo tipo nei suoi particolari più importanti.

E' necessario vederlo fare e provare a farlo, per comprenderlo a fondo e riuscire, con l'allenamento, a farlo funzionare. Devi allenarti molto per riuscire a esprimere la frusta del corpo, nel Fa Jing.

Per lo stesso motivo è difficile descrivere una sequenza che funga da antidoto ai colpi sui punti. Mi riservo di trattare questo argomento più avanti. 'in ogni caso, non pensate di potere colpire qualcuno e di poterlo rianimare senza un allenamento specifico con una persona qualificata. Anche perché queste tecniche di massaggio non sono infallibili. In condizioni molto gravi, potrebbero anche non riuscire a recuperare la situazione. Ricordatevi: la prudenza in questo campo non è mai troppa".