

“La vera arte della sopravvivenza”

Emilio Grasso e Anthony Walmsley.

(Kung Fu Magazine)

Il più conosciuto e praticato stile di Taijiquan nel mondo è oggi la ‘ Scuola Yang ’, il cui allenamento è basato su metodi insegnati da Yang Cheng Fu, a partire dal 1930.

Oggi, nella maggior parte delle scuole, lo studio consiste nella pratica della forma eseguita in maniera lenta, e talvolta in esercizi di ‘push - hands ’ e nella forma eseguita con la spada diritta o curva.

Le applicazioni marziali sono di solito mantenute ad un livello minimo o del tutto assenti. I ricercatori sono comunque consapevoli che Cheng Fu, originariamente, imparò una forma che non era tutta lenta, contenendo in sé molti movimenti esplosivi: egli modificò questa forma per almeno tre volte, e rimuovendo il Fa Jing (energia esplosiva) ed i movimenti più atletici, semplificò molte delle sezioni complesse, lasciandoci con la forma del ‘moderno’ stile Yang, propagata oggi.

Nelle scuole ‘moderne’ l’accento è posto sul rilassamento, sul controllo dello stress e sul mantenimento di una buona salute generale, ma questi effetti di pratica costante non sono la ragione che diede origine allo stile Yang.

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

La forma originale, conosciuta come il ‘ Vecchio stile Yang ’, fu creata e sviluppata dal nonno di Cheng Fu, Yang Lu Chan, il fondatore della scuola Yang. Egli divenne celebre per questa sua abilità nel combattimento, ed insegnò nel palazzo reale di Pechino per la maggior parte della sua vita adulta.

A lui e ai suoi due figli, Ban Hou e Chien Hou, competeva l’allenamento delle guardie del corpo dell’Imperatore e dei principi a corte, in altre parole essi insegnarono l’arte a professionisti le cui vite dipendevano dalla reale capacità nella difesa personale. Dovrebbe essere sottolineato che non vi è menzione, in questo tipo di allenamento, di ‘rilassamento’, di ‘controllo dello stress’ o della promozione di ‘buona salute generale’.

Questo sistema originale fu trasmesso da Yang Shao Hou, il fratello maggiore di Cheng Fu. Egli insegnò non soltanto la forma originale, ma diverse forme ‘ a due ’ di allenamento nel combattimento con il partner, e assai efficaci metodi di difesa personale. Per esempio, molti credono che dovremmo prendere le posture della forma Yang Cheng-Fu e davvero utilizzarle come sono per la difesa personale!

Grandi movimenti aperti, cedere ad una forza che sta arrivando, colpi impraticabili e afferramenti, proiezioni ecc...Se si prova veramente ad utilizzare il Tai Chi come arte di difesa personale contro molteplici tipi di attacco e differenti conformazioni fisiche, si può verificare che il “ cedere ” non funziona! Si legge nei classici “ se lui ti attacca, tu colpisci prima ! ” In realtà l’aspetto del ‘cedere’ ha un altro significato da ricercare nella sfera delle qualità da sviluppare in un praticante: sensibilità, struttura, rilassamento ecc.

Si presuppone che un’arte marziale sia un sistema integrato e combinato di difesa personale, metodo di mantenimento della buona salute, di autocontrollo ed evoluzione: ritengo che si debba guardare indietro ai giorni in cui la nostra arte marziale faceva davvero parte di ogni famiglia come arte di sopravvivenza. Quando non avremo da

difenderci in un pub o scontrarci con qualcuno in un ring o in un combattimento effettivo con delle regole, dovremo combattere le guerre...

Il capofamiglia, di solito il 'maschio', non era in grado di sapere se la sua famiglia vi sarebbe ancora stata al ritorno, la sua famiglia non sapeva se lui sarebbe ritornato quella sera: questa era la realtà della famiglia Yang, riconosciuta come quella dei più feroci combattenti in tutta la Cina, anche se molti, oggi, ancora parlano del Taiji come di una danza... Naturalmente ai nostri giorni non abbiamo situazioni di minaccia o di pericolo, ma l'arte resta la stessa, e non vi è differenza tra i sistemi 'interni' per la salute e quelli rivolti al combattimento: si tratta della stessa energia.

L'intento, nell'arte curativa e nell'arte di combattimento del Taiji, è esattamente lo stesso: è soltanto la manifestazione fisica che è differente. Il principio è imparare ad agire sul flusso di energia di qualcuno, o come equilibrare i meridiani dell'agopuntura nel corpo di qualcuno, apprendendo la natura violenta del Taijiquan: è molto più facile imparare il combattimento violento e usare la stessa energia a scopo curativo, piuttosto che andare direttamente all'arte curativa del Taiji.

Sbarazzarsi di una cosa negativa, invece, funziona comunque. Il mio pensiero è che la forma di Yang Chen - Fu non dovrebbe essere utilizzata per la difesa personale, ma piuttosto come un' eccellente forma propedeutica e provvisoria fino a che uno non ha imparato il Vecchio stile Yang con i suoi principi di Dim - Mak: e questo è il momento in cui la similitudine fra tutti gli stili interni 'veri' inizia ad essere evidente: Hsing I, Pa Kua e poi ancora I Chuan e lo stile interno originale del Wudang (culla di tutti gli stili interni).

Tutte le tre arti marziali furono inventate per insegnare alla gente come colpire ai punti vitali di Dim - Mak/punti di agopuntura del corpo umano.

La forma Yang Chen - Fu non fu creata con questo proposito: il suo principale scopo era che la gente potesse farne uso per curarsi e diventare di nuovo forte, cosa comunque importante, e forse addirittura di più che l'essere in grado di difendersi. Nell'antica Cina un sistema di combattimento veniva sempre testato contro i lottatori che erano considerati i più pericolosi.

Se qualcuno voleva testare la sua arte e il suo livello di competenza, doveva sfidare un lottatore conosciuto. Se avesse vinto, la sua arte sarebbe continuata, altrimenti avrebbe dovuto fare ancora più allenamento. Le arti interne hanno metodi di corpo a corpo che però non dovrebbero essere usati contro un lottatore, e la ragione è che se si cerca di sconfiggere un lottatore in questo modo, perderemo, poiché lui è più esperto di noi nelle tecniche di lotta.

Perciò bisogna guardare all'interno della nostra arte per trovare il significato nascosto, allo scopo di essere in grado di combattere un lottatore: questo implica l'utilizzo del Dim - Mak. Al giorno d'oggi, naturalmente non ci è permesso, e anzi sarebbe meglio non utilizzare tale arte mortale come il Dim - Mak contro un lottatore in un torneo; così lo si utilizza soltanto per la difesa personale in situazioni di pericolo, dovessero mai presentarsi.

Le arti interne ci insegnano la reazione subconscia agli attacchi, non quella conscia. I combattimenti nascono in maniera illogica e il fatto di imparare tecniche è un processo logico: le due cose, quindi, non possono essere mischiate.

Il collo è la parte più vulnerabile dell'anatomia umana ed è questa area che bisogna attaccare quando si ha a che fare contro lottatori o qualsiasi altro tipo di attacco. Infatti direi che l'85% dei metodi Tai Chi sono portati al collo, stessa cosa per il Pa Kua. Già dall'inizio, il Tai Chi prende ad allenare negli attacchi verso il collo. La postura di 'Arn

left', spinta verso sinistra, (in realtà si tratta di un colpo verso sinistra) è utilizzata per colpire al globo carotideo o, nel linguaggio del Dim - Mak, al punto 'stomaco 9': questo causa un KO o la morte. La postura conosciuta come 'Doppio peng' attacca anch'essa il collo.

All'interno del Tai Chi si trova qualsiasi concepibile attacco verso il collo, e qui ancora emerge qualche idea di come " quattro once sconfiggano mille libbre ".

Non importa quanto sia grossa una persona, il collo è sempre vulnerabile. Non importa quanti muscoli circondino il collo, l'onda di shock da un colpo creerà un danno al punto di Dim - Mak che viene raggiunto.

Del resto le basi delle arti marziali, sia che esse siano Karate, Taiji, Kung Fu, T.K.D, sono tutte contenute nelle forme classiche *originali* : qui si impara ' il governo del corpo ', così importante nel volgere un semplice stile classico in un sistema per la sopravvivenza; ma le abilità in un vero stile di sopravvivenza arrivano molto più tardi, quando si è appreso del tutto 'lo stato di non - mente ', 'la visione dell'aquila', 'il cervello rettiliano ' e 'Fa Jing '. In questa sfera si fa uso dei nostri propri movimenti naturali differenti in ciascun 'corpo-mente'.

Mentre si diventa sempre più avanzati nell'abilità di sopravvivenza, si tende ad utilizzare sempre meno tecnica e si preferisce piuttosto *tentare* ciò che si è provato una o due volte allo scopo di sopravvivere: ma sono gli anni di corretto e costruttivo lavoro delle basi che ci danno questa abilità.

Un artista marziale sarà sempre un buon combattente "da strada " se avrà saputo portare la sua arte ad un più alto livello di sopravvivenza, nella consapevolezza che tutte le forme e katas del mondo - da sole - non lo renderanno capace di combattere: dovrà imparare come combattere e come imparare la sua arte marziale.