

“La mano di ferro nel guanto di velluto ”

Testo di Anthony WALMSLEY Traduzione dall'inglese di Domenico Borgo

Perché nessuno insegna ciò che Yang Shao Hou insegnava? Sarebbe accettabile se questi metodi fossero andati perduti nel corso del tempo, ma si parla del 1920...

Si è attratti dal Tai Chi Chuan per un certo numero di ragioni: la bellezza delle forme, il fascino della sua filosofia, i ben documentati benefici per la salute, gli esercizi a 'basso impatto'.

Sebbene tutti coloro che sono coinvolti nella pratica del Tai Chi siano (o dovrebbero essere) consapevoli delle sue origini marziali, questo aspetto dell'arte riceve la minore attenzione nella maggioranza delle scuole. Mi riferisco qui allo stile Yang in particolare. E' interessante notare che chi potrebbe ottenere il massimo da questo allenamento (anche donne piccole, deboli o timide) è il primo ad essere riluttante verso qualcosa che viene percepito come molto rozzo, volgare e non necessario alle masse meno giovani.

Devo ammettere che quando mi sono iscritto al mio primo corso di stile Yang all'età di 43 anni, con nessun background marziale e un generale disinteresse verso qualcosa di anche vagamente atletico, mantenevo anch'io le stesse opinioni: infatti nei primi due anni di allenamento la mia mente non aveva una connessione diretta con le arti marziali. Ho studiato la forma 'lunga' Yang Chen Fu, ho praticato Chi Kung in piedi e qualcosa di Push Hands. Ho seguito questo programma con dedizione e costanza, ritornando su ciò che stavo imparando nei miei momenti liberi. Durante i primi dodici mesi ho lavorato cercando di superare la sindrome delle 'gambe che bruciano', il mio equilibrio e la coordinazione sono migliorati e per la prima volta nella mia vita ho eliminato il mio cronico mal di schiena e i ricorrenti problemi alle ginocchia.

Ma questo periodo ebbe una fine inaspettata, poiché il mio primo insegnante non fu più disponibile: non volendo perdere terreno, l'unica alternativa era guardarmi intorno per un'altra scuola. Ciò era più facile da dire che da realizzare vivendo io nel Sud Italia che a quel tempo, circa quindici anni fa, non era certo il punto nevralgico mondiale del Tai Chi... Senza lasciarmi sgomentare, ho continuato il mio allenamento a casa ed ho iniziato a fare un po' di ricerca, giungendo infine a conclusioni sorprendenti: leggendo le introduzioni ai libri che mi capitava di consultare, notavo che erano in contrasto con i metodi di allenamento che venivano di seguito riportati.

Devo avere ordinato venti o più libri di Tai Chi: l'introduzione di ciascuno era arricchita da aneddoti eccessivi (e in molti casi, sconcertanti) sulle capacità marziali del fondatore dello stile Yang, Yang Lu Chan e dei suoi figli, Ban Hou e Chien Hou, sebbene il resto del libro non sembrasse avere molto in comune con la leggenda degli 'invincibili Yang'...! Non sapendo nulla sulle arti marziali e avendo solo una vaga idea di quello che stavo cercando, conclusi che 'Chuan' fosse solo insegnato in certe scuole.

Così feci delle ricerche e spesi una fortuna in telefonate solo per contattare le scuole che poi visitai. Sebbene l'aria fosse pesante, con i ben conosciuti modi di dire ('energia interna', 'potenza del Chi', 'arte marziale morbida'...) nessuno di coloro con cui venni in contatto fu in grado di dimostrare nulla di ciò: nessuno insegnava Tai Chi per la difesa personale e alcuni istruttori andavano così in là da sostenere che nemmeno si trattava di un'arte marziale.

Ancora qui vi è una coppia di citazioni circa Yang Chen Fu tratte dall'introduzione di Gu Liu Xin a ' Lo stile Yang di Tai Ji Quan ' di Yang Zhen Duo (Hai Feng Pub. Co. Hong Kong and Morning Glory Press, Beijing):

Quando egli dava esibizioni di Tai Chi Quan alla Zhirou Wushu Association, durante i primi giorni in Shanghai, egli eseguiva i movimenti dei calci con velocità e forza... e sebbene i suoi pugni fossero portati in maniera morbida, erano duri come barra d'acciaio rivestita da tela morbida.

Tuttavia gli aneddoti relativi al suo fratello più anziano, Yang Shao Hou, sono ancora più intriganti:

“ Con vivace lavoro di gambe e piccoli movimenti ben saldi, alternava azioni rapide e lente... “

Questa è una breve descrizione del modo di eseguire la forma di stile Yang di cui nessuno sembrava sapere nulla, e non potevo trovare un insegnante che anche avesse ciò che segue come avesse qualcosa a che fare con il Tai Chi

Egli (Shao Hou) era rapido e potente nel portare i suoi colpi, con occhi sfavillanti come torce e un sorriso sardonico sul viso e urlando si lanciava indietro e in avanti, ed era temuto dagli altri....

“ Le caratteristiche tecniche di questo tipo di Taiji erano: contrastare forti attacchi con movimenti morbidi, adattandosi ai movimenti degli altri e proseguendo con rapidi attacchi, utilizzando il movimento di 'improvvisa connessione' per sconfiggere l'avversario di sorpresa. I movimenti di braccia includevano 'afferrare', 'spingere' e 'catturare', creando danno ai muscoli dell' attaccante facendo male alle sue ossa, colpendo i punti vitali, controllando vene e arterie per proiettarlo al terreno con velocità fulminea. “

Quella soltanto mi appariva come un'arte marziale. Ero confuso e frustrato nel non poter trovare informazioni su Shao Hou. C'era grande quantità di materiale su Cheng Fu e se ai due fratelli veniva attribuita una egualmente alta reputazione durante la loro vita, perché nessuno insegnava ciò che Shao Hou aveva insegnato?

Ciò sarebbe stato accettabile se questi metodi fossero andati persi o male interpretati nel tempo, ma stiamo parlando degli anni '20 o '30. Sempre desideroso di apprendere ho continuato la mia ricerca, e dopo circa un anno trovai una scuola aperta pochi anni prima. 'Cosa insegni?', chiesi all'istruttore al telefono. 'La trasmissione dello stile Yang di Yang Shao Hou', disse, 'le classi iniziano il prossimo Giovedì.

Prima di proseguire, dovrei forse chiarire alcune cose.

Non intendo in alcun modo dire che questo allenamento sia qualcosa di adatto a tutti, né che sia l'unico modo di fare le cose. Come ho osservato all'inizio di questo articolo, le persone arrivano al Tai Chi per ragioni differenti, e gli stessi istruttori insegnano Tai Chi per ragioni differenti: 'ciascuno per sé nel rispetto di tutti'. Così, invece di comparare i pro e i contro di ciascun approccio con gli altri, darò solo un breve cenno di come mi è stato insegnato e lascerò che sia il lettore a trarre le proprie conclusioni.

C'erano tre ore e mezzo di lezione alla settimana - Martedì e Giovedì sera - , vagamente divise come segue: 10 o 20 minuti di esercizi di Stretching o Pa Tuan Chin (otto esercizi di seta) o Zhan Zhuang (abbracciare l'albero), Chi Kung in piedi, seguiti da 30 o 40 minuti di pratica o revisione delle forme. Il tempo rimanente era dedicato all'allenamento e al combattimento che descriverò tra breve.

Per prima cosa la forma conosciuta come 'la Vecchia scuola Yang': questa contiene tutti i movimenti e le posizioni caratteristiche dello stile Yang, ma vi sono sostanziali

differenze. Velocità per velocità, ci vuole molto più tempo per completare questa che qualsiasi altra forma lunga di cui sono a conoscenza, anche perché è molto più complicata e fisicamente più complessa (per esempio nell'utilizzo di doppi calci saltati e di un gran numero di posizioni basse).

La caratteristica più evidente nel colpire è l'uso di Fa Jing (espressione di energia esplosiva) che rende particolare la forma in alcuni punti strategici.

Per limiti di spazio non mi è possibile descrivere tutto ciò che era insegnato, ma cercherò comunque di dare una visione d'insieme dei metodi di allenamento al combattimento che già dalla prima lezione erano praticati parallelamente alla pratica della forma. Tali metodi, una volta appresi, erano di continuo riveduti e gli studenti più avanzati li insegnavano ai principianti. Noi eravamo introdotti a:

'[Push Hands](#)', che veniva praticato a distanza molto ridotta, in una posizione normale, utilizzando la potenza di rotazione del bacino, con nessun tipo di movimento in avanti o indietro. Tutti gli attacchi e contrattacchi erano realistici: vi era poco o niente di 'tira' o 'spingi'.

'[Push Feet](#) ', per allenare le tecniche di gambe e difesa contro di esse. Questo esercizio produce stamina ed essendo praticato su una gamba, può essere molto duro.

'[Sticking hands](#) ' (mani appiccicose), ancora con attacchi realistici; utilizzando i metodi più avanzati si hanno entrambi i partners sul movimento ed è consentita qualsiasi azione, inclusi calci e proiezioni.

Praticavamo ogni tecnica di colpo, utilizzando tutte le parti del corpo sul colpire e sul sacco e molto tempo era dedicato a cadute, rotolamenti e metodi di rottura e di caduta che erano quindi applicati durante il 'Chin Na' (afferrare e controllare), e all'applicazione della forma.

' [Shao San Shou](#) ' è una forma di combattimento a due che insegna economia di movimento, angolazioni del corpo per ottenere massima potenza con sforzo minimo, radicamento, lavoro di posizione, metodi di entrata e applicazioni di difesa personale.

' [Long Xia \(o Har\) Chuan](#) ' (Boxe del drago), è un metodo di allenamento sulle strategie di difesa dello stile Yang e non, come il nome può suggerire, uno stile o una scuola di Kung Fu.

' [Zhe Fa](#) ', un piccolo set di allenamento con il partner, seguendo il principio di cedere e ripiegarsi.

' [Visione dell'aquila](#) ', o utilizzo della percezione periferica ad ampio raggio per rapidizzare le reazioni e allenare ad azioni riflesse, subconscie.

Veniva inoltre insegnato massaggio, meditazione, tecniche avanzate di respirazione, vari Chi Kung e metodi di visualizzazione del Chi. Questo programma era più avanti supportato con una classe di applicazioni di combattimento, il sabato pomeriggio, in cui un movimento o una serie di movimenti venivano estrapolati dalla forma, analizzati a vari livelli marziali e quindi praticati più volte con un partner.

Almeno una volta al mese avevamo una domenica in cui imparavamo Ba Gua Zhang Chi Kung (da fermi e in movimento), diverse forme di cambi di palmo - 8 palmi - camminare intorno al cerchio, condizionamento del corpo, sets di allenamento con il partner e allenamento con gli studenti di Tang Lang (Boxe della mantide religiosa). Inoltre dovevamo fare il nostro lavoro a casa sulle filosofie Taoiste in generale (il simbolo Tai Chi, i 5 elementi, le combinazioni dei Trigrammi) e avevamo da sgobbare sulla medicina tradizionale cinese: non che tentassimo di diventare agopuntori, ma un minimo di conoscenza di lavoro era resa obbligatoria allo studio introduttivo del Dian Xue (

meglio conosciuto come Dim Mak), un argomento così vasto, complicato e lontano nelle sue implicazioni che un solo accenno sarebbe stato pressoché inutile.

Concludendo, devo porre in rilievo che sebbene l'allenamento fosse (e ancora è) duro e affrontato molto seriamente, era condotto in un'atmosfera divertente, rilassata e semplice. Non c'era alcuna competizione o 'sparring' di nessun tipo, e anche se i metodi di 'attacco-difesa' sollecitavano occasionali contusioni, nessuno si faceva male e nessuno era spinto a fare cose che non fosse in grado di fare. L'obbligo era la collaborazione, non la competizione.

Posso assicurare che non è necessario essere un atleta olimpionico o un genio per addentrarsi in questo materiale di lavoro, che è anche molto divertente ed è in grado di aprire inaspettati orizzonti nello studio molto sofisticato di questa arte.