

Il Vecchio Stile Yang di Taijiquan



Erle Montague
Moontagu Books Australia

Nota dell'editore: questo libro contiene materiale mai pubblicato prima. Le informazioni allegate possono provenire solo da Erle Montaigne, essendo l'unico occidentale ad aver ricevuto queste informazioni. È illegale copiare e parte di questo libro oltre a brevi estratti per articoli di recensioni.

È necessario ottenere l'autorizzazione direttamente dal titolare del copyright © 2000. È anche illegale plagiare qualsiasi parte di questo libro da utilizzare in qualche altra pubblicazione, carta, elettronica o video e film, modificandolo in qualche modo per capire come se non provenisse da questa fonte.

Questo libro è fornito gratuitamente in buona fede in modo che tutti possano godere dei grandi benefici di questo apice di tutti i sistemi di Taijiquan. Puoi scaricarlo gratuitamente. Ma si prega di non plagiarlo. Anche se è gratuito, è ancora coperto dalle leggi internazionali sul copyright.

Copyright © 2000 Moontagu Books Australia

Pubblicato per la prima volta in Australia elettronicamente nel 2000

Tutti i diritti riservati

ISBN: 0-949132-07-8

Traduzione dall'inglese del testo originale *The Old Yang Style Taijiquan Vol. 1-4*

a cura di Ramon Soranzo – revisione gennaio 2021

Nota del curatore della versione italiana: nel decennale della scomparsa di Erle Montaigne, questa nuova versione del manuale apporta miglioramenti nella traduzione dell'intero testo con particolare attenzione all'aderenza con l'originale inglese delle parole e dei termini utilizzati per descrivere i movimenti della Forma. Per il resto, è stata mantenuta la struttura delle precedenti versioni, unificando i 4 volumi originali in un unico volume e inserendo all'inizio un indice delle posture con il relativo numero di pagina per facilitare la consultazione del manuale. Sono stati inseriti anche alcuni grassetti su passaggi chiave, così come alcune precisazioni su movimenti o riferimenti a video dell'Autore complementari a quelli citati e divenuti, nel frattempo, standard di studio. Con queste premesse, auspico che questo libro risulti utile al lettore di lingua italiana e possa diventare un compagno di pratica, dai primi movimenti ai livelli più alti del Taijiquan. Infine, ma non per ultimo ringrazio Domenico Borgo, amico e istruttore di Monza, per avermi reso disponibile la prima traduzione del testo su cui ho potuto proseguire fino alla presente versione.

Indice

Introduzione	7
Il Vecchio Stile Yang.....	7
Livelli	7
Storia.....	8
Dim-Mak	8
Taijiquan – T'ai Chi Ch'uan	9
L'Antica Forma Taijiquan di Yang Lu-ch'an.....	10
Le Tre aree del Taijiquan	10
I classici del Taijiquan.....	10
Regole generali per la pratica.....	11
Bilanciamento.....	11
La forma Taijiquan di Yang Lu-ch'an	14
Prima parte	14
Inizio	14
Preparazione	14
Arn sinistro	15
Blocco destro.....	15
P'eng	16
Doppio P'eng.....	17
Lu	17
Chee.....	18
Chee basso	19
Mani a doppia lancia.....	19
Arn.....	19
Sedersi indietro prontamente	20
Pesci in otto	20
Frusta singola	21
Le dita a lancia trafiggono indietro.....	22
Doppio palmo del drago.....	22
Palmi del drago invertiti.....	22
Alzare le mani (Lift Hands)	23
Roll back	23
Colpo di spalla	23
La gru bianca (o airone) spiega le ali	24
Stendere la trama (a sinistra e a destra)	24
Spazzolare il ginocchio e torcere il passo (destra)	25
Suonare il Pipa (liuto cinese)	25
Spazzolare il ginocchio e torcere il passo (destra)	26
Spazzolare il ginocchio e torcere il passo (sinistra).....	26
Spazzolare il ginocchio e torcere il passo (destra)	27
Suonare il Pipa	27
Spazzolare il ginocchio e torcere il passo (destra)	28
Passo in avanti, parata e pugno.....	28
Sedersi indietro	29
Attaccare spremendo con entrambi i palmi	29
Sedersi indietro	30
Incrociare le mani, chiusura apparente	30

Seconda parte	32
Spazzolare il ginocchio e torcere il passo	32
Stendere la trama	32
Abbracciare la tigre e tornare alla montagna	32
Afferrare la coda del passero.....	33
Lu (Roll back).....	33
Chee	33
Chee basso.....	34
Arn	34
Sedersi indietro prontamente.....	34
Pesci in otto.....	34
Custodire la propria casa.....	35
Pugno sotto il gomito	35
Parte seconda di pugno sotto il gomito	36
Passo indietro e respingere la scimmia (destra) (sgambettando)	36
Passo indietro e respingere la scimmia (sinistra) (sgambettando)	37
Passo indietro respingere la scimmia (destra) (sgambettando)	38
Lancia attraverso l'armatura	38
Coprire il salice	38
Mezzo caricamento	39
Dividere la criniera del cavallo	39
Traffiggere indietro	39
Doppio palmo del drago.....	40
Palmi del drago invertiti.....	40
Alzare le mani (Lift Hands)	40
Roll back	40
Colpo di spalla	40
La gru bianca spiega le ali (metodo alternativo).....	40
Stendere la trama.....	40
Spazzolare il ginocchio e torcere il passo	40
Raccogliere l'ago d'oro in fondo al mare	41
Ventaglio attraverso la schiena	41
Rovesciare e bloccare il polso, attacco al n.3.....	42
Pugno a penetrazione e parata (destra)	42
Pugno a penetrazione e parata (sinistro)	43
Raccogliere per rilasciare.....	43
Rilasciare il Qi	44
Calmare lo spirito premendo i punti.....	44
Chee	44
Chee basso.....	45
Sedersi indietro e dita a doppia lancia.....	45
Ondeggiare le mani come nuvole.....	46
Frusta singola	47
Alzare i palmi al cielo	47
Accarezzare il cavallo	48
Stendere la trama.....	48
Sedersi come un'anatra	48
Separare la gamba destra (calcio destro).....	48
Accarezzare il cavallo	49
Stendere la trama.....	49
Sedersi come un'anatra	50
Separare la gamba sinistra (calcio con il collo del piede sinistro)	50
Parata bassa incrociata	50

Calcio con il tallone sinistro.....	50
Spazzolare il ginocchio e torcere il passo (destra)	51
Spazzolare il ginocchio e torcere il passo (sinistra)	51
Pugno all'inguine	51
Mani che tagliano	52
Doppio calcio saltato.....	52
Portare il pane sulle braccia (destra)	53
Colpire la tigre (sinistra)	53
Portare il pane sulle braccia (sinistra)	55
Colpire la tigre (destra)	55
Calcio con il tallone destro.....	55
Pugno della fenice.....	55
Mani a lancia sedendosi	56
Calcio posteriore	56
Fare una passeggiata	56
Calcio incrociato	57
Dita a coltello e a lancia	57
Alzare le mani (Lift Hands)	57
Alzare le mani (2)	58
Pugno a penetrazione	58
Caricare e colpire con un pugno.....	58
Sedersi indietro	58
Arn	59
Sedersi indietro e chiusura apparente.....	59
Terza parte	60
Spazzolare il ginocchio e torcere il passo	60
Stendere la trama.....	60
Abbracciare la tigre e tornare alla montagna	60
Afferrare la coda del passero.....	60
Lu (Roll back)	60
Chee	60
Chee basso.....	61
Arn	61
Sedersi indietro prontamente.....	61
Pesci in otto	61
Frusta singola	61
Volo diagonale (a destra)	62
Volo diagonale (a sinistra)	62
Volo diagonale (a destra)	62
Afferrare la coda del passero.....	62
Doppio P'eng	63
Lu (Roll back).....	63
Chee	63
Mani a doppia lancia	64
Arn	64
Sedersi indietro prontamente.....	64
Pesci in otto	64
Frusta singola	65
La bella signora lavora al telaio	66
Afferrare la coda del passero.....	68
Doppio P'eng	68
Lu (Roll back).....	68
Chee (varianti superiore e inferiore)	68

Mani a doppia lancia	69
Arn	69
Sedersi indietro prontamente.....	69
Pesci in otto.....	69
Frusta singola	70
Ondeggiare le mani come nuvole.....	70
Frusta singola	71
Il serpente si insinua verso il basso.....	71
Il gallo d'oro su una gamba (forma destra).....	72
Il gallo d'oro su una gamba (forma sinistra).....	72
Respingere la scimmia (sgambettando)	73
Respingere la scimmia naturalmente (destra)	73
Respingere la scimmia naturalmente (sinistra)	73
Respingere la scimmia naturalmente (destra)	74
Coprire il salice	74
Mezzo caricamento	74
Dividere la criniera del cavallo	74
Traffiggere indietro	74
Doppio palmo del drago.....	75
Palmi del drago invertiti.....	75
Alzare le mani (Lift Hands)	75
Roll back	75
Colpo di spalla	75
La gru bianca spiega le ali (metodo alternativo).....	75
Stendere la trama.....	75
Stendere la trama.....	75
Spazzolare il ginocchio e torcere il passo	75
Raccogliere l'ago d'oro in fondo al mare	75
Ventaglio attraverso la schiena	76
Il serpente bianco tira fuori la lingua	76
Pugno a penetrazione e parata (destra)	76
Pugno a penetrazione e parata (sinistro)	77
Raccogliere per rilasciare.....	77
Rilasciare il Qi	77
Calmare lo spirito premendo i punti.....	77
Chee	78
Chee basso.....	78
Sedersi indietro e dita a doppia lancia.....	78
Ondeggiare le mani come nuvole.....	78
Frusta singola	79
Alzare i palmi al cielo	79
Accarezzare il cavallo	80
Ispezionare la bocca del cavallo (a Ovest).....	80
Ispezionare la bocca del cavallo (a Nord-Est).....	80
Spazzare il nemico	80
Calcio a semicerchio e mani a lancia	81
Intrappolare ed attaccare la forza vitale	81
Calmare lo spirito premendo i punti.....	81
Chee	81

Piegarsi indietro (n.1).....	81
Piegarsi indietro (n.2).....	82
Piegarsi indietro (n.3).....	82
Attaccare i punti vitali.....	82
La gru bianca spiega le ali (posizione n. 3)	83
P'eng	83
Il piccione vola in cielo	83
Il riposo del Qi	83
Stendere le ali per rompere un gomito	84
Abbassarsi e rompere un gomito.....	84
Tirare in avanti ed attaccare davanti e dietro	84
Pugno nascosto (sinistro)	85
Le maniche danzano come fiori di prugno.....	85
Doppio pugno.....	85
Pugno nascosto (destra)	86
Calmare lo spirito premendo i punti.....	86
Chee	86
Chee basso.....	86
Sedersi indietro e dita a doppia lancia.....	87
Il serpente s'insinua verso il basso	87
Avanzare e formare le sette stelle	87
Cavalcare la tigre dietro la montagna.....	88
Spazzare il nemico e calcio (circolare) del loto	88
Pugno basso ai punti vitali	89
Piegarsi per evitare l'attacco e riattaccare.....	89
Sparare alla tigre	89
Passo in avanti, parata e pugno	90
Chiusura apparente.....	91
Conclusione.....	91

Introduzione

È stato mio desiderio per molti anni, riuscire a pubblicare un libro sulla vecchia forma Taijiquan (T'ai Chi Ch'uan) di Yang Lu-ch'an. Tuttavia, a causa degli alti costi di pubblicazione e della mancanza di conoscenza da parte dell'ambiente delle arti marziali di questa originaria forma dello stile Yang, il prezzo era proibitivo. Oggi, nell'era dell'editoria elettronica, è facile pubblicare questo genere di opere in rete, ecco il perché di questo libro distribuito gratuitamente, da cui tutti possono imparare.

Sentitevi liberi di distribuire gratuitamente questo libro ad amici e studenti. In ogni caso, l'opera cade sotto le leggi del copyright internazionale e come tale non può essere ripubblicata in nessuna maniera e nessuna sua parte utilizzata in altre pubblicazioni senza il permesso dell'autore.

Questo libro gratuito è il mio modo di donare qualcosa ad un ambiente che ha sostenuto me e la mia famiglia per oltre trent'anni.

Il Vecchio Stile Yang

Il Vecchio Stile Yang o ciò che io chiamo lo stile "Yang Lu-ch'an" di Taijiquan è stato molto discusso e controverso fin da quando iniziai a divulgarlo nei primi anni '80. Coloro che non conoscevano questo stile, forse un po' gelosi che questo occidentale dagli occhi azzurri fosse uno dei pochi nella storia moderna ad aver ricevuto tali informazioni, dissero che forse Erle Montaigne avesse semplicemente inventato questa forma. Alcuni scavarono anche nel mio passato alla ricerca di persone che si allenarono con me per raccogliere informazioni che potessero screditarmi.

Questo non mi preoccupò ed anzi fui lusingato del fatto che queste persone potessero pensare che fossi un tale genio da poter inventare una forma curativa e di autodifesa così perfetta. Comunque, per quanto possa piacermi l'idea di aver inventato questa forma, oggi nuove informazioni sono venute alla luce con libri scritti da altri, in collaborazione con vecchi maestri cinesi che praticavano qualcosa di simile al Vecchio Stile Yang.

Comunque, non importa chi sia realmente l'ideatore di questa forma, io, Yang Lu-ch'an o il mio insegnante Chang Yiu-chun, rimane comunque il fatto che chiunque apprenda questa forma o la veda semplicemente eseguire, guarda con grande rispetto a questa meravigliosamente potente e continua serie di movimenti che scorre in completa armonia con la natura ed il flusso interiore del Qi (energia), con occasionali esplosioni di energia (fa-jing), un'alternanza di movimenti paragonabili al "Grande Fiume" (un riferimento al Grande Fiume Giallo) che alterna il suo scorrere morbido ad una inaudita violenza. Questa forma di Taijiquan dimostra il tanto noto appellativo di "Pugilato Supremo e Definitivo" (Taijiquan) perché era ed è la più raffinata forma di Taijiquan, il culmine delle Arti Marziali/Curative Interne.

Livelli

Questa forma può essere praticata a molti livelli di abilità e conoscenza diversi. A cominciare dalla forma base per principianti fino alla più avanzata del 'Soft fa-jing' o della 'struttura piccola' (Small Frame), passando per tutti i livelli intermedi, come la forma eseguita con i movimenti di "Apertura e Chiusura", la forma "Yin/Yang" e la forma con "Movimento Scapolare".

In questo libro presenterò la forma iniziale a livello (molto) base che già di per sé sembrerà molto complessa alla maggioranza delle persone, anche per coloro che pensano di essere a livello avanzato ad esempio nella forma Yang Cheng-fu. Si deve camminare prima di poter correre e quindi è essenziale che ogni studente, specialmente chi un domani vorrà insegnare questa forma, la apprenda dal livello più basso. Il problema con la forma Yang Cheng-fu è che oggi ce ne sono molte versioni diverse e questo è dovuto al fatto che molte persone hanno imparato solo la forma al livello base e credendo che fosse tutto lì abbandonano lo studio per aprire una loro scuola. Nel frattempo, la loro forma cambia leggermente ed insegnano QUESTA forma ai loro studenti, che a loro volta la impareranno parzialmente, apporteranno leggere variazioni ed insegneranno una forma ancora diversa, finché non si saprà più cosa sia originale e cosa no.

In ogni caso, se inizierete con l'apprendere esattamente il livello più basilare di questa grande forma e continuerete a praticarlo fino a quando vi sentirete completamente sicuri o sarete stati controllati da un istruttore qualificato, questo assicurerà in qualche modo che il patrimonio originale della antica forma Yang rimanga inalterato per le generazioni a venire. La posizione dei piedi e delle mani è una scienza esatta, ricondotta agli allineamenti di ogni parte del corpo dello studente che fungono da riferimento per la corretta posizione. È molto importante distinguere esattamente ciò che fanno la testa e gli occhi, perfino molti istruttori non sanno che spesso gli occhi non seguono l'allineamento della testa. Quest'aspetto è estremamente importante, poiché l'ideatore di questa forma era un genio, ed ha inserito in questa forma molti sottili concetti, come ad esempio la stimolazione dei riflessi attraverso i movimenti degli occhi e della testa. Questo agisce sulla ghiandola dell'ipotalamo e insieme ad altre cose è responsabile della prontezza dei riflessi, aspetto estremamente importante per ogni arte marziale. Anche in ambito sportivo, in tutto il mondo, stanno scoprendo questo aspetto ed inserendo nei loro programmi di allenamento alcune combinazioni di movimento degli occhi e della testa. Yang Lu-ch'an ne era a conoscenza già più di due secoli fa.

Quando le mani e i piedi sono nella posizione corretta comportano il bilanciamento di tutte le parti del corpo 'accoppiate'. Quando le "parti del corpo accoppiate" risultano bilanciate, allo stesso modo lo sono anche i meridiani associati e lo sarà il flusso dell'energia Yin e Yang. La Medicina Tradizionale Cinese, insegna che molti disturbi e malattie sono causate da uno sbilanciamento nelle quantità di energia Yin e Yang nel corpo. Da qui derivano le grandi proprietà curative del Taijiquan, ma solo se praticato esattamente come è stato pensato originariamente, senza variazioni.

Storia

La storia di questo sistema è molto controversa. In ogni caso, grazie a delle approfondite ricerche sono arrivato all'unica conclusione cui potevo giungere ed è la versione seguente.

Chang San-feng era un famoso agopuntore ed esperto di arti marziali dello stile "Shaolin" in Cina. "Shaolin" rappresenta semplicemente una regione cinese da cui questo grande sistema esterno proviene (Shaolin si traduce Piccola Foresta). Chang era ossessionato dalle arti marziali e desiderava disperatamente inventare il sistema marziale definitivo basato su ciò che allora sapeva del corpo e del sistema energetico (Qi). Chang visse intorno al 1270 d.C. (più o meno una decina di anni). Secondo la mia stima inventò il suo sistema quando aveva circa 30 anni, all'inizio del 1300.

Chang e due dei suoi amici agopuntori cercarono di scoprire quali effetti si sarebbero ottenuti danneggiando i punti di agopuntura piuttosto che stimolarli per curare le malattie. Essi già sapevano, perché avevano provato o per errore, che se certi punti venivano punzonati troppo o se l'ago veniva spinto troppo dentro, le persone morivano o si ammalavano gravemente a causa del ristagno del Qi portandole perfino alla morte!

Chang San-feng cercava un approccio ancor più scientifico per sapere esattamente come reagiva ogni punto del corpo una volta colpito, sottoposto a torsione o premuto violentemente e cosa ancora più importante, come reagivano altri punti, se usati in sequenza, sul sistema energetico del corpo.

Cercarono quindi di sperimentare queste conoscenze su prigionieri vivi! Secondo le mie ricerche corrompevano i carcerieri per procurarsi i 'cattivi' per la loro 'sperimentazione'. Sappiamo che l'arte mortale del 'Dim-Mak' (Colpire il Punto Mortale) è frutto di questi esperimenti condotti da Chang San-feng.

Dim-Mak

Dopo aver scoperto gli effetti devastanti sul sistema del Qi nel corpo, Chang San-feng non volle documentare queste sue scoperte poiché altri avrebbero cercato di rubarle rivendicandole come proprie (esattamente come accade oggi! È sorprendente la quantità di articoli che appaiono sull'uso del Taijiquan come Dim-Mak dopo che l'ho introdotto nel mondo occidentale!), o peggio ancora, avrebbero acquisito questa conoscenza e l'avrebbero riutilizzata contro di lui e la sua famiglia.

Bisogna tener presente che la Cina di quei tempi era un sistema feudale e pertanto era pericoloso per chiunque anche solo avventurarsi nelle zone rurali senza correre il rischio di essere aggredito o ucciso! Così Chang San-feng iniziò a codificare questa serie di movimenti che avrebbero agito come un'enciclopedia per insegnare ai suoi figli, agli studenti più bravi e alle generazioni future, ciò che ogni punto del corpo rappresentava nell'arte del combattimento.

Chang scoprì che aveva bisogno di molte serie di movimenti per descrivere i vari gruppi di punti nel corpo ed inoltre, data la sua genialità, realizzò esattamente quali movimenti agivano sui meridiani e conseguentemente su quali organi. Ciò che progettò alla fine era una serie di 12 sequenze di movimenti chiamate forme, o kata in giapponese. Ogni serie era studiata per lavorare prevalentemente su un solo meridiano di agopuntura, come per esempio il meridiano della milza che agisce sull'umore. Ogni serie lavorava su tutti i 12 meridiani di agopuntura più importanti e sugli 8 meridiani straordinari; in ogni caso, ognuna delle 12 forme aveva un'azione principale su un preciso meridiano. Chang arrivò fino al punto di comprendere non solo su quale organo o meridiano la forma agiva, ma anche a comprenderne la relazione con lo stato emotivo prodotto da ogni serie. È così che oggi abbiamo la sua sesta forma che agisce sul nostro Io interiore e a volte può far muovere o riemergere emozioni indesiderate. Agisce in particolare sul 'cuore'. Tramite la nostra esperienza abbiamo scoperto che questa forma, quando è eseguita in modo corretto, ha un effetto sorprendente sulle emozioni e può aiutare a risolvere problemi emotivi indesiderati e a volte sommersi da anni!

Taijiquan (T'ai Chi Ch'uan o Tai Chi)

Ma questo non era ancora Taijiquan, poiché la parola Taijiquan fu inventata se non alla fine del XIX secolo! Infatti, il Taijiquan non veniva nemmeno praticato sui Monti Wudang (il luogo di nascita del Taijiquan e di tutti gli altri sistemi interni). Solo quello che ora chiamiamo il Sistema di Disgregazione del Qi di Wudang (Wudang Qi Disruptive System), veniva praticato sul Wudang Shan. Quindi le persone che pretendono di insegnare il 'Taijiquan di Wudang' insegnano semplicemente una versione della forma di Yang Cheng-fu che fu inventata solo molti secoli dopo Chang San-feng! Perché allora il Taijiquan non era stato neppure inventato!

Quindi, solo una serie di 12 forme fu inventata sui Monti Wudang. Di queste forme io insegno le prime nove, dato che le ultime tre sono troppo potenti da gestire fino a quando non si sono completamente apprese e padroneggiate le prime 9. Ho appreso queste forme direttamente dal 'custode del sistema' dato che conoscevo le prime 4.

Uno degli studenti più bravi di Chang San-feng, Wang Tsung-yeuh era uno studioso e trascrisse ciò che aveva imparato. Questo trattato fu poi messo da parte e tramandato all'interno della sua famiglia come una singolare vecchia scrittura fino a quando un uomo chiamato Yang Lu-ch'an che aveva studiato arti marziali presso il villaggio Chen lo trovò ed ebbe anche la fortuna di studiare con un Zhiang-fa un depositario del sistema di Chang San-feng. Grazie alle sue qualità eccezionali nelle arti marziali, Yang Lu-ch'an fu in grado di apprendere esattamente da Zhiang e dagli altri membri del clan Chen, tutto ciò che essi sapevano e gli avevano insegnato e quando trovò o gli fu data una copia del trattato di Wang, Yang Yang elaborò uno stile personale di arte marziale interna combinando tutto ciò che aveva appreso da Zhiang e inglobando le 12 Forme di Disgregazione del Qi del Wudang Shan.

Alla fine, codificò quella che oggi conosciamo come la forma Yang Lu-ch'an di Taijiquan. Tuttavia, lo stesso Yang Lu-ch'an non avrebbe saputo di cosa si stesse parlando se gli aveste chiesto del "Taijiquan", dato che il suo sistema veniva semplicemente chiamato "H'ao Ch'uan", tradotto in modo approssimativo 'Boxe sciolta'. Fu solo nelle generazioni successive che gli Yang adottarono il nome di Taijiquan. Molti sono ancora in disaccordo con me su questa teoria, preferendo credere alla versione della storia della famiglia Chen che afferma che furono loro ad insegnare a Yang e solo loro! A causa delle grandi differenze intrinseche tra i due sistemi, devo credere nella mia teoria. In ogni caso ciò non ha molta importanza in quanto il Vecchio Stile Yang è davvero Pugilato Supremo dei Sistemi Interni.

L'Antica Forma Taijiquan di Yang Lu-ch'an

Presenterò per la prima volta la forma base di Yang Lu-ch'an nel modo più dettagliato possibile in un libro. Anche se coloro che già studiano uno stile di Taijiquan possono imparare da questo libro, è consigliabile avere anche il mio video di base, MTG2 e/o la nuova serie "Yang Lu-Ch'an Corrections" (a cominciare da MTG207 N.d.C.), poiché questo è l'unico modo per sapere veramente se state eseguendo i movimenti esatti.

La bellezza del Taijiquan, specialmente di questa forma degli Yang è che fu considerata nei minimi particolari dal suo fondatore. Vide il bisogno di concepire un sistema di arti marziali che non contenesse solo le applicazioni mortali di autodifesa ma anche di prevenzione contro le malattie e l'esaurimento o gli squilibri del Qi. Così costruì in tutta la forma un modo per manipolare ogni meridiano di agopuntura singolarmente, in modo che sia attivato per un periodo di 24 ore. In questo modo ogni organo del corpo è 'messo a bagno' nel Qi vivificante con questa manipolazione che emula l'esatta attivazione dei meridiani durante il giorno, in tutti i giorni.

Questo è il modo in cui Taijiquan funziona nel campo della cura sia come prevenzione che come metodo per guarire molte malattie.

Le Tre aree del Taijiquan

Yang Lu-ch'an non si fermò qui, nascose nella forma un modo per usare il Taijiquan per fini medici, quindi ad un livello molto avanzato nell'arte si può diventare una specie di 'dottore Taijiquan' e aiutare a curare gli altri da varie malattie usando le posture della forma sul paziente. Nel mio libro "Internal Gung-fu Volume Two", ho trattato questo aspetto mostrando ciò che ogni posizione significa e come usarla sui pazienti.

Yang fece un passo ulteriore, tale era il suo genio, incorporò in ogni postura un modo per trattare anche le malattie mentali ed emotive, oltre a quelle malattie mentali causate da traumi infantili, adolescenziali e dell'età adulta!

È una lunga strada da percorrere per salire fino ai più alti livelli del Taijiquan, in ogni caso, lungo la strada la vista è semplicemente meravigliosa e si proverà una visione della vita e del nostro posto nel mondo che si pensava impossibile, alla fine si tornerà indietro per sapere che la si conosceva già alla nascita.

I classici del Taijiquan

Ci sono state lasciate molte informazioni sia scritte che orali relative alla pratica del Taijiquan. Queste informazioni erano spesso scritte o trasmesse oralmente in prosa; sono state dapprima tradotte in inglese e poi in altre lingue, inoltre sono state tradotte in qualcosa che noi occidentali potessimo capire. I problemi iniziarono quando gli studiosi cinesi, che conoscevano un po' il Taijiquan ma che non avevano raggiunto degli alti livelli, iniziarono a tradurre direttamente i testi classici. Alcune tra queste traduzioni si rivelarono incomprensibili e completamente sbagliate, mentre altre suonavano semplicemente ridicole. Dobbiamo ricordare che questi classici furono scritti da maestri che avevano raggiunto un alto livello nella disciplina e scrissero ciò che sentivano e avevano compreso da quella prospettiva. Così, quando qualcuno scopre il Taijiquan per la prima volta, e legge i testi classici, comprende il significato di ogni parola letteralmente ma non capisce niente, benché sia scritto nella propria lingua, dato che il suo livello di comprensione non è in sintonia con lo scrittore. Ho chiesto ad alcuni amici, uno di questi era il capo degli studi di lingua inglese presso la London University di Hong Kong, di tradurre alcuni testi classici, ma anche quest'ultimo ha avuto diverse difficoltà perché non conosceva la terminologia delle Arti marziali Internazionali.

Così ho aggiunto un po' della mia esperienza per l'interpretazione dei classici in modo che anche gli altri possano beneficiarne ed arrivare alla mia stessa conoscenza in meno di 30 anni!

Regole generali per la pratica

1. La testa non deve ruotare da un lato - Lascia che gli occhi guardino con la visione periferica, lo sguardo non è fisso su un punto ma lavora a grand'angolo, tenere il naso sulla propria linea centrale. Anche quando per esempio si deve guardare in avanti mentre si ruota la vita di lato, guardare con la coda dell'occhio così che i centri rimangano allineati.
2. La testa non deve muoversi su e giù quando si fanno dei passi – Tenendo piegate le ginocchia, si deve essere in grado di eseguire ciò. Siate sicuri di essere ben bilanciati sulla gamba eretta prima di alzare l'altra gamba.
3. Tenere le ginocchia piegate ma non lasciarle mai andare oltre il livello delle dita dei piedi - Quando si guardano le dita dei piedi, c'è un leggero errore di parallasse, siate sicuri, quindi di tenere le ginocchia appena sopra la parte anteriore delle dita dei piedi.
4. Incominciare con una posizione più alta e non fare passi troppo lunghi, all'inizio un passo naturale è sufficiente. Ci sono tre livelli – alto, medio e basso – il livello basso deve essere tentato solo dopo molti anni di pratica e solo quando si è in grado di farlo senza creare tensioni. Questo comunque non significa portare il ginocchio oltre le dita dei piedi, la posizione diventa più lunga per compensare questo. Quando si fanno dei progressi e la forma diviene più interna che fisica, il passo si alzerà nuovamente, così che si potrà realizzare la forma in una posizione ancora più naturale.
5. Le spalle devono essere sempre rilassate ed i gomiti cadono sotto le spalle - Tenendo i gomiti rilassati, si rilasseranno le spalle, questo è uno degli aspetti più difficili da raggiungere per gli occidentali.
6. Gli occhi guardano dritto in avanti, i palmi sono rilassati e la mano è rilassata in quello che viene chiamato 'palmo mano a tegola'. (Le foto generali della forma mostrano questa forma della mano).
7. La spina dorsale deve essere dritta e verticale - La spina dorsale deve essere sempre verticale rispetto al terreno. Non incurvare mai la schiena. Naturalmente la spina dorsale ha una forma ad 'S' nella posizione normale ed a 'C' quando si piegano le ginocchia, come si fa per la maggior parte del tempo nella forma di Taijiquan. È naturalmente impossibile avere una spina dorsale perfettamente dritta!
8. Camminare come un gatto – Camminare con attenzione e dolcemente, così in caso di pericolo si può tornare indietro. Camminare in avanti appoggiando il tallone ed indietro appoggiando le dita dei piedi. Comunque, ci sono alcune posizioni nella forma di Yang Lu-ch'an che richiedono di fare il contrario camminando indietro appoggiandosi sull'intero piede, ci sono volte in cui si alza il piede anteriore alzando direttamente da terra, dita e tallone insieme.
9. Mai avere lo stesso peso su entrambi i piedi - Siate consapevoli di quale gamba è Yang e quale è Yin. Mai avere la stessa forza nei palmi perché è un doppio peso. Solo all'inizio ed alla fine il peso deve essere distribuito equamente. Chiaramente ci deve essere naturalmente un momento in cui il peso è doppio, ciò accade mentre si cambia il peso da una gamba all'altra; ma è solo una situazione transitoria mentre il peso cambia.
10. Mantenere l'equilibrio e il contatto con la terra - Non impegnarsi mai pienamente – tenere sempre in mente la ritirata se si attacca e l'attacco se ci si ritira.
11. Mentre si attacca in avanti espirare; mentre si attacca indietro inspirare. Mentre ci si alza inspirare e quando si appoggia il piede o si va verso il basso espirare.
12. Il Qi, (ch'i) nasce dai piedi, (Punto del Rene n.1) è diretto dalla vita e si manifesta nelle dita. Sebbene questo sia vero, il Qi viene prima dal tan-tien poi va in basso verso il punto del pozzo/sorgente gorgogliante chiamato Rene 1 alla base del piede.
13. La testa deve essere tenuta come se fosse sospesa o attaccata ad una corda. Si tenderà la spina dorsale verso l'alto e si affonderà il Qi nel tan-tien. Per fare che questo accada tirare il mento leggermente verso l'interno senza tenderlo, questo darà la sensazione di essere sollevato o tirato per la testa come se ci fosse una corda.

14. Praticare la forma tre volte – una per le ossa, i muscoli ed i tendini, una per la mente ed una per lo spirito. La prima volta deve essere fatta in circa 10 o 15 minuti, la seconda in 20-30 minuti e l'ultima in circa 40 minuti. Se non si può eseguirla tre volte, rompere la forma in tre terzi, un terzo è raffigurato quando eseguiamo la posizione di 'Chiusura Apparente'. C'è un breve intervallo tra ogni terzo e questa pausa è diversa per ogni persona. La mia per esempio è di circa un minuto.

I tempi classici per la pratica erano:

- Alba: quando si esce dallo Yin e si entra nello Yang.
- Mezzogiorno: quando si è nell'estremo Yang.
- Crepuscolo: quando si esce dallo Yang e si entra nello Yin.
- Mezzanotte: quando si è nell'estremo Yin.

Questi tempi danno una struttura alla pratica completamente bilanciata, la maggior parte di noi riesce solo all'alba ed al tramonto.

Il vero Taijiquan è subcosciente, il corpo e la mente sono in stato alfa, né dormienti, né svegli. Si permetta al computer (cervello) di fare tutto il lavoro per noi e si può raggiungere qualsiasi cosa. Ci vogliono molti anni per raggiungere un alto livello nel Taijiquan, ma lungo la strada si andrà incontro a cose meravigliose e a importanti lezioni di vita; si deve investire in perdita.

Bilanciamento:

L'equilibrio è la parte più importante dell'allenamento. Non intendo comunque l'equilibrio di stare su una gamba. Intendo che ognuna delle sei coppie di organi bilanciati e le corrispondenti parti del corpo sono bilanciate e in equilibrio di energia (Qi) Yin e Yang. Così, per esempio quando le mani sono bilanciate con i piedi, avremo pari quantità di energia Yin e Yang in queste parti.

Le sei coppie di organi bilanciati con i corrispondenti meridiani di agopuntura o punti di agopuntura (dim-mak) sono i seguenti:

Parti del corpo bilanciate	Meridiani corrispondenti di agopuntura/punti
Testa e Piedi	Stomaco e Milza (ST e SP)
Ginocchia e Gomiti	Reni e Vescica (KD e BL)
Perineo CV1 e Sommità del capo GV20	Triplice Riscaldatore e Pericardio (TW e P)
Natiche e Ascelle	Vescicola Biliare e Fegato (GB e LIV)
Coccige e parte posteriore del Cranio	Cuore e Intestino Tenue (HT e SI)
Spalle e Anche	Polmone ed Intestino Crasso o Colon (LU e CO)

Nel campo delle arti marziali, il Taijiquan è considerato uno dei sistemi più efficaci per l'autodifesa e vi è una notevole differenza rispetto alle altre 'arti marziali'. Quando il Taijiquan fu inventato, i fondatori dovevano trovare un modo di presentare ciò che avevano scoperto ai loro familiari e ai loro più intimi studenti senza che tutti potessero carpire i loro segreti. Si deve ricordare che nella Cina di quegli anni nemmeno la signora Yang sapeva se suo marito sarebbe tornato a casa quella sera perché aggredito o ucciso! Così, inventarono una serie di movimenti simili ad una danza nella quale erano nascosti e intrecciati i metodi di attacco e di difesa più mortali che siano mai stati inventati. Ogni movimento che facciamo nella nostra forma di Taijiquan indica qualcosa nel campo delle arti marziali, anche il più piccolo movimento di un dito indica un colpo mortale ai punti dim-mak (punto mortale) o di agopuntura sul corpo umano.

La forma Taijiquan di Yang Lu-ch'an

Prima parte

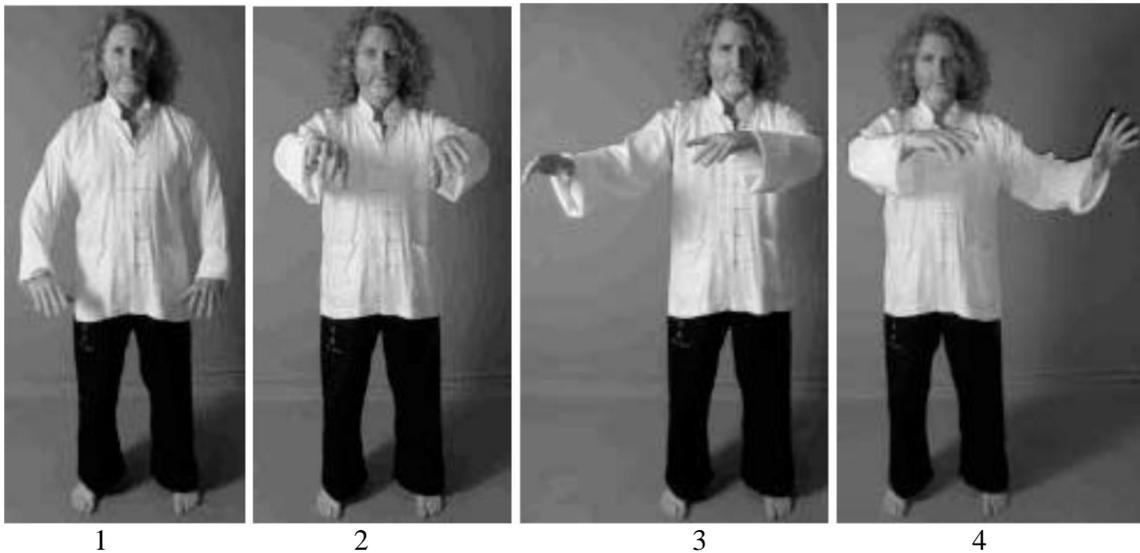
Ricordate che **questo libro spiega il livello base** della forma di Yang Lu-ch'an. Sarebbe impossibile scrivere un libro sui livelli più avanzati di questa forma per l'enorme quantità di fotografie e dettagli necessari. E anche in quel caso, sarebbe impossibile mostrare i complessi ed estremamente piccoli movimenti interni necessari a praticare il livello avanzato della 'struttura piccola' (small frame).

L'unico modo per apprendere i metodi avanzati di questa forma, è da un insegnante qualificato o da un supporto video. Comunque, a un certo livello si avrà bisogno di qualcuno che conosca bene la forma in grado di correggervi. Il livello base può essere appreso correttamente da questo libro che ha abbastanza foto per mostrare le posizioni ed è possibile arrivare a un buon livello combinando questo libro con il mio video di base, MTG2 (e la serie "Yang Lu-ch'an Corrections. Basic Form", a cominciare da MTG207 N.d.C.).

Inizio

Tenere i piedi paralleli alla larghezza delle spalle, braccia lungo i fianchi con i gomiti leggermente aperti così che un pugno possa passare sotto il braccio. Questo è chiamato 'aprire il Kua'. I palmi sono 'Yang'. Il palmo è 'Yang' quando si tende leggermente il polso e 'Yin' è quando si lascia il polso morbido. Il palmo Yang è pieno di 'Yin Qi', mentre il palmo Yin è piena di 'Yang Qi'.

La lingua tocca il palato in modo rilassato come se si stesse pronunciando la lettera 'L' ed il mento è leggermente retratto. Assicurarsi che le linee interne dei piedi siano parallele. Le spalle sono sempre rilassate. Siete rivolti a N (come riferimento). **Foto n.1.**



Preparazione

Questa è la prima posizione della forma e consiste semplicemente nell'alzare ed abbassare i palmi. Comunque, ognuna delle posizioni e perfino ogni minimo movimento corrisponde ad un attacco dim-mak 'metodo per colpire i punti vitali' se visto nel contesto dell'autodifesa. Spesso questi metodi sono nascosti e non risultano chiaramente visibili. Questo era una sorta di meccanismo di sicurezza, così che gli altri non potessero scoprire il vero e mortale significato della forma. Non mostrerò le applicazioni mortali in questo libro, dovranno essere apprese da un video o da un istruttore qualificato.

Comunque, per far capire come questi metodi siano occultati, spiegherò il significato di questa prima postura.

Inspirando, sollevare entrambe le braccia facendo sì che i palmi (durante l'intero movimento) lentamente diventino Yin. È importante che lo stato dei palmi cambi lentamente e con continuità, non ci sono movimenti 'morti' nel Taijiquan. Ossia il palmo non passa mai da Yin a Yang e POI si esegue il movimento. Un movimento di questo genere non ha significato. In questo modo, se state facendo un movimento che non ha questo lento cambiamento da Yin a Yang, sappiate che è sbagliato. Ho visto molti cosiddetti maestri fare questo errore, cambiare i palmi dallo stato iniziale Yang a Yin e POI sollevare le braccia. Questo errore deriva da istruttori che non hanno mai imparato le applicazioni dim-mak che invece conducono all'estremamente avanzato metodo auto curativo.

Sollevare i palmi fino all'altezza delle spalle e ruotare i palmi leggermente all'interno così che il mignolo sia leggermente sopra il pollice. **Foto n.2.** A questo punto gli indici distano di circa 8 cm. Espirando, riabbassare i palmi portandoli nella posizione iniziale, eseguendo esattamente il movimento contrario a quello con cui li avete sollevati, cambiando ora la forma dei palmi da Yin a Yang **Foto n.1.**

L'applicazione dim-mak di questa postura (ricordando che ogni posizione ha una miriade di possibili applicazioni a seconda del livello di pratica: base, avanzato, dim-mak) è quella che se un attaccante ci viene addosso con entrambe le braccia tese, come ad afferrarci, si colpisce prima il punto 'Neigwan' destro, o Pericardio punto n. 6 all'interno del polso dell'avversario con la parte posteriore del nostro polso sinistro, poi si colpisce il 'Neigwan' sinistro con la parte posteriore del polso destro, nel contempo il palmo sinistro colpisce, scendendo, il suo punto '**Stomaco 15**' sulla destra del torace seguito velocemente da un attacco al suo punto '**Stomaco 16**' alla sinistra del torace. I colpi ai punti 'Neigwan' causano un forte drenaggio di energia dal corpo dell'avversario, facendolo sentire veramente male! Colpendo abbastanza duramente può già da solo mettere fuori combattimento! Questi si chiamano punti di preparazione ('Set Up'). **I colpi ai punti ST (stomaco) 15 e 16 sono mortali e possono causare l'arresto cardiaco!**

Includerò solo un paio di queste applicazioni, per dimostrare quanto letale possa essere questa forma. **Negli anni, il Taijiquan è stato deriso dai praticanti di altre arti marziali, a causa del fatto che venne interpretato in modo 'new age' perdendo tutto il suo aspetto marziale. Ciò avvenne a causa di cosiddetti istruttori che impararono solo le forme di base in maniera errata e pensando che fosse tutto lì! Essi lasciarono che i loro inetti istruttori a loro volta aprissero una propria scuola e così via. Tuttavia, con il mio aiuto e quello di altre persone che conoscono il vero Taijiquan, la situazione sta lentamente cambiando ed anche molti praticanti di karate si avvicinano ora con rispetto al Taijiquan, non considerandolo più una 'piacevole' aggiunta al loro sistema, ma cominciando a realizzare l'enorme (e letale) potenziale insito nell'apprendimento del Taijiquan, anche se fosse solo per rendere migliore il loro sistema.**

Arn (o Àn) sinistro

La parola cinese 'Arn' significa pressappoco 'spinta'. È comunque una traduzione approssimativa poiché non esiste una corrispondenza linguistica precisa per questo termine. Non ci sono spinte o trazioni nel Taijiquan. Perché spingere o tirare!

Dalla posizione precedente, inspirando, sollevare lentamente entrambi i palmi a destra. Entrambi i palmi cambieranno anche lo stato, da Yang a Yin come si vede nella **Foto n.3.** Continuare il movimento circolare finché i palmi raggiungano la posizione della **Foto n.4.** Si espirerà quando inizia la posizione successiva.

Blocco destro

Anche se questa posizione è indicata come 'blocco', non ci sono 'blocchi' come tali nel Taijiquan, ci sono solo '**blocchi attaccanti**' con i quali fermare un attacco e contemporaneamente danneggiare il braccio o la gamba attaccante.

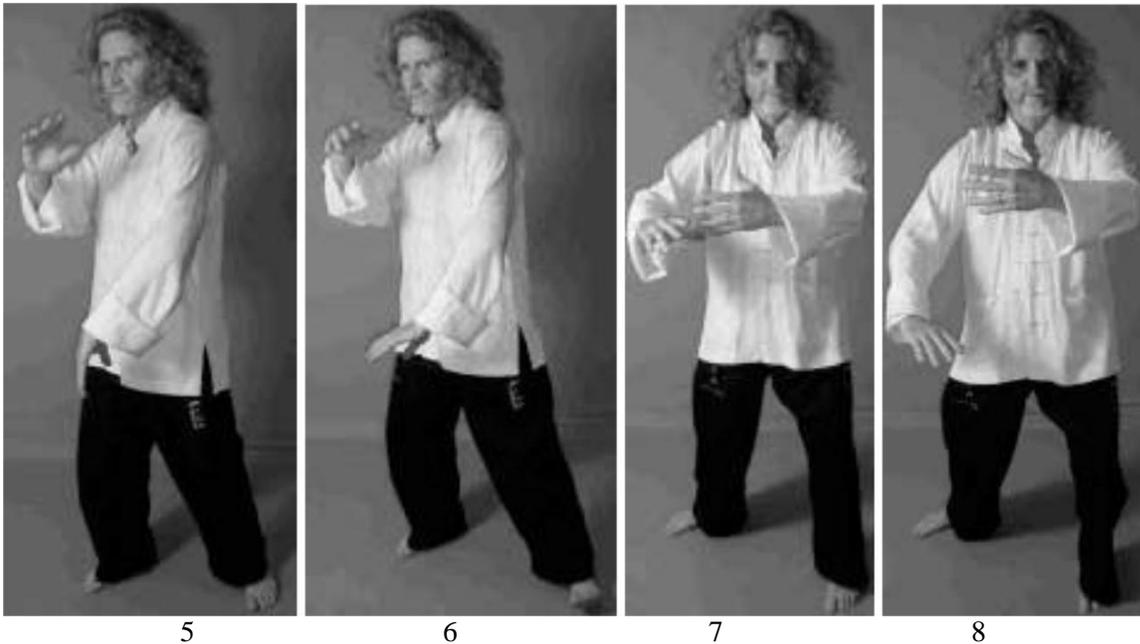
Espirare lentamente mentre abbassandosi leggermente si sposta il peso prima (e momentaneamente) sulla gamba sinistra e poi sulla gamba destra. Il palmo sinistro diventa prima

Yang, poi Yin, mentre si sposta verso destra esattamente sotto il palmo destro che diventa Yang. Il piede destro ruota verso l'esterno di 45°. **Foto n.5.** Notate che comunque gli occhi stanno ancora guardando a N. Nel Taijiquan è importante questo aspetto, usiamo la posizione relativa degli occhi e della testa per affinare i riflessi, attraverso l'azione sull'ipotalamo che, tra le altre cose, è responsabile della prontezza dei nostri riflessi. Spesso si tengono fermi gli occhi muovendo la testa di lato, altre volte si muovono prima gli occhi e poi segue il movimento della testa.

P'eng

Con gli occhi ancora rivolti a N (verso l'attaccante) fare un passo con il piede sinistro verso N, poggiando il tallone. Facendo il passo, la distanza tra i talloni deve rimanere pari all'ampiezza delle spalle. Evitate che il tallone sinistro superi la linea di quello destro. Non fate un passo troppo lungo, lasciate semplicemente che il tallone sinistro si appoggi naturalmente, dove si trova, senza portarci il minimo peso. Dovreste essere in grado di sollevare il tallone sinistro senza in primo luogo spostare indietro il peso sul piede destro. Facendo il passo entrambi i palmi cambiano stato, il destro diventa Yang e il sinistro Yin. Ricordiamo che il palmo Yang è pieno di 'Yin Qi' mentre il palmo Yin è pieno di 'Yang Qi'. **Foto n.6.** Inspirare.

Ora, mentre si espira, spostare il 70% del peso sulla gamba sinistra, la vita ruota verso N, portando il polso sinistro all'altezza del petto ed in linea con l'asse centrale. Notare che quando il palmo sinistro passa oltre il destro, le dita della mano sinistra passeranno molto vicine al punto 'Bocca del Drago' o punto **Colon 4** (CO 4). **Foto n.7.**



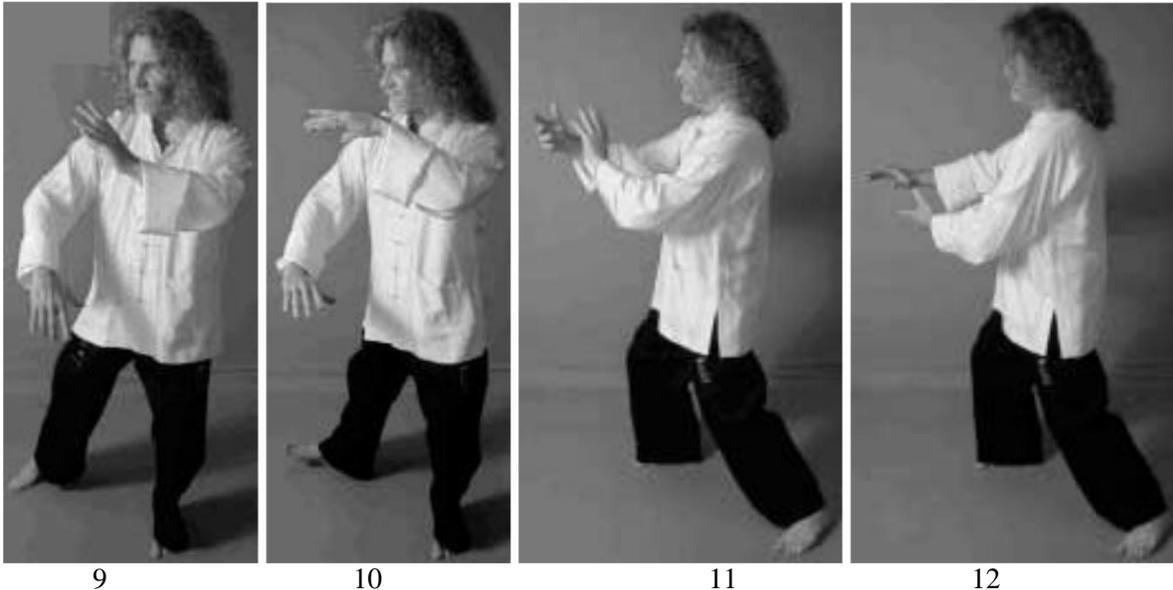
Mentre si sposta il peso sulla gamba sinistra, la vita ruota completamente in avanti provocando così un po' di tensione sul Kua (ponte, in cinese). Se la posizione è corretta si sentirà un po' di tensione nell'interno coscia destra, come per ogni **posizione ad 'Arco'**. Le natiche non devono sporgere, questo toglierebbe la pressione dal Kua provocando così una perdita di potenza. **Foto n.8.** Notare che la posizione del palmo destro è tale che se si muovessero entrambi i palmi verticalmente, le dita della mano destra sfiorerebbero l'interno del palmo sinistro. Per verificare che la posizione della gamba destra sia corretta, **dovreste avere una linea retta tra 'NASO, GINOCCHIO, ALLUCE'**, come riportano i Classici di Wudang. Comunque, questa linea è visibile solo se si gira la testa per guardare il piede posteriore.

Blocco sinistro

Questa posizione è contraria rispetto alla precedente con lo stesso nome. Portare il palmo destro sotto il palmo sinistro cambiando lo stato di entrambi, mentre si inspira. **Foto n.9.**

Doppio P'eng

Inspirando, sollevare il tallone destro e allo stesso tempo ruotare la vita di 45° a destra. Gli occhi guardano ad E, la testa è orientata a NE. Cambiare lo stato dei palmi così che il destro divenga Yang ed il sinistro Yin, sollevare il piede destro e poggiare il tallone nello stesso punto dove si trovava ma ruotando ulteriormente verso destra. **Foto n.10.** Espirare mentre si sposta il 70% del peso sul piede destro e si solleva il palmo destro davanti al palmo sinistro come se si tenesse una piccola palla.



L'ultima cosa da fare è girare il piede sinistro di circa di 45°, verso NE, tenendo il piede piatto a terra e ruotando sul tallone. **Foto n.11. Questo è un colpo mortale al collo** attuato con un colpo di preparazione sulla spalla al punto dim-mak SP 19 (**milza 19**) e l'attacco principale al punto dim-mak ST 9 (**stomaco 9**). Questo porta ad un immediato KO, per azione del colpo sul seno carotideo che provoca un improvviso aumento della pressione sanguigna a cui il sistema cardio-inibitorio del cervello reagisce rallentando o perfino bloccando il cuore. Questo colpo emula un repentino aumento della pressione del sangue ed è molto pericoloso!

Lu

Ruotare entrambi i palmi in modo che quello sinistro sia rivolto verso l'alto e quello destro verso il basso. Questo è un colpo mortale sul lato del collo. Ruotare la vita verso destra così che i palmi siano sopra il ginocchio destro e contemporaneamente iniziano ad abbassarsi. Iniziare ad inspirare. **Foto n.12.** Continuare a ruotare la vita, questa volta verso sinistra, in modo che i palmi, mentre scendono, siano diretti verso sinistra. Questa è solo un'illusione perché l'unica cosa che avete fatto con i palmi è averli abbassati verticalmente. Il corpo fa tutto il lavoro! Il palmo sinistro termina sopra il ginocchio sinistro mentre il gomito destro termina sopra il ginocchio destro. Si è spostato il peso sulla gamba sinistra del 70%. **Foto n. 13.** Gli occhi guardano in avanti (E) ma la testa è rivolta a NE.

Chee

Questo è spesso chiamato ‘premere’. Ma il carattere cinese per questa posizione significa ‘spremere,’ ‘schiacciare’. Se si osserva l’azione fisica del movimento, vedrete che tutta la parte superiore del corpo schiaccia entrambi i palmi verso l’esterno creando molta potenza per questo colpo dim-mak sul basso costato.

Posizionare i monti (o la base delle dita) del palmo sinistro sul lato radiale interno dell’avambraccio destro all’altezza del polso. Per fare questo si dovrà ruotare l’avambraccio destro. Questo mentre l’ultimo rimasuglio di peso si sposta indietro sul piede sinistro. I palmi non cambiano rispetto al precedente ‘Lu’. **Foto n.14.** Espirare mentre si ruota nuovamente verso E e portare il peso in avanti, premendo e cambiando lo stato di entrambi i palmi per ottenere un colpo a due mani molto potente. **Foto n.15.**



13



14



15



16



17



18



19



20

Chee basso

Ruotare i palmi come nel guardarsi in uno specchio. **Foto n.16.** Inspirando, far scivolare il palmo sinistro sul polso destro e continuare il suo movimento fino all'altezza dell'orecchio sinistro, allo stesso tempo sedersi indietro sulla gamba sinistra ruotando la vita verso NE. Gli occhi rimangono verso E. **Foto n.17.** Richiamare il palmo destro in modo che arrivi a toccare il palmo sinistro e poggiare nuovamente la base delle dita del sinistro sul radiale interno dell'avambraccio destro all'altezza del polso, mantenendo lo stato dei palmi, il sinistro è Yin, il destro Yang. **Foto n.18.**

Espirare mentre si sposta il peso nuovamente in avanti e cambiare lo stato dei palmi mentre questi colpiscono ancora i punti mortali del basso addome ruotando verso E. La testa e gli occhi sono rivolti nella stessa direzione, E. **Foto n.19.**



21

22

23

24

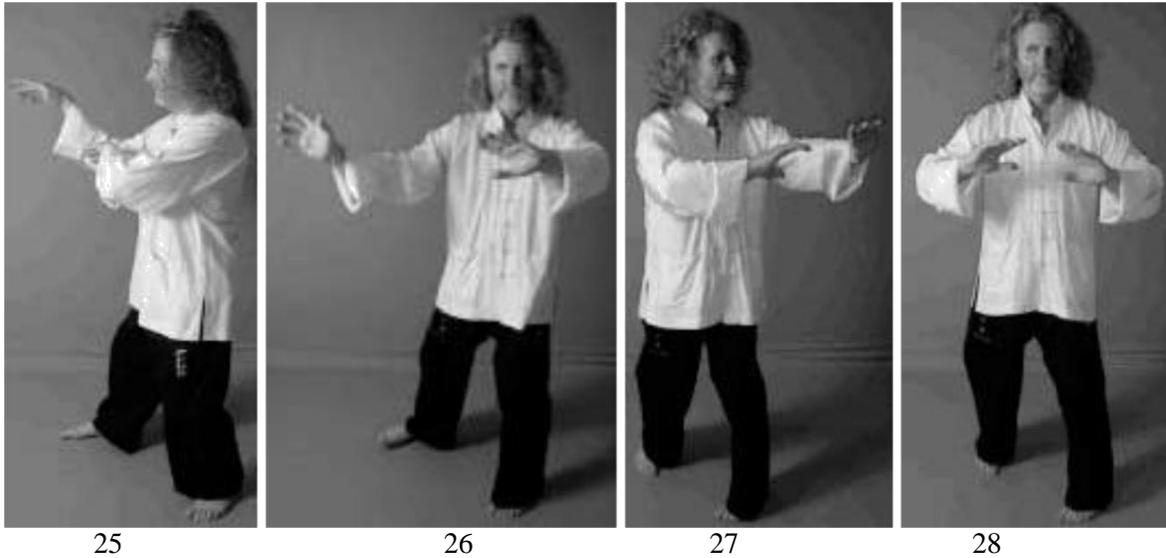
Mani a doppia lancia

Far scorrere il palmo sinistro sul destro mentre s'inizia a sedere indietro e ruotare la vita verso sinistra aprendo leggermente i palmi in fuori verso l'esterno, inspirando. Gli occhi guardano ancora ad E. **Foto n.20.** Richiamare i palmi ad uncino verso l'interno, vicini al corpo, ruotandoli in modo che siano rivolti verso l'alto, pronti a colpire. **Foto n.21.** Mentre ci si siede completamente indietro sulla gamba sinistra, spingere entrambi i palmi verso l'esterno, come per infilzare. Questo è un pericoloso colpo dim-mak ai punti LIV 13 (**fegato 13**). **Foto n.22.**

Si noti che a livello più avanzato, i due palmi non attaccheranno contemporaneamente. Può 'sembrare' così, ma un palmo sempre colpirà leggermente prima dell'altro. Si fa in questo modo nella forma base solo per i principianti, che è già abbastanza complicata senza bisogno di creare problemi ai principianti con lo Yin e lo Yang dei palmi.

Arn (significa Pressare. Questo è stato anche tradotto erroneamente Spingere!)

Riportando il peso sulla gamba destra, inspirare mentre si sollevano entrambi i gomiti per colpire i punti chiamati GB 24 (**vescicola biliare n.24**) appena sotto i capezzoli. Questo avviene quando il peso è 50/50 ma ci si muove ancora. **Foto n.23.** Quando il peso si trasferisce completamente sulla gamba destra (70%) si ruotano i palmi in modo che possano scavare negli occhi verso il basso. Espirare. **Foto n.24.**



Sedersi indietro prontamente

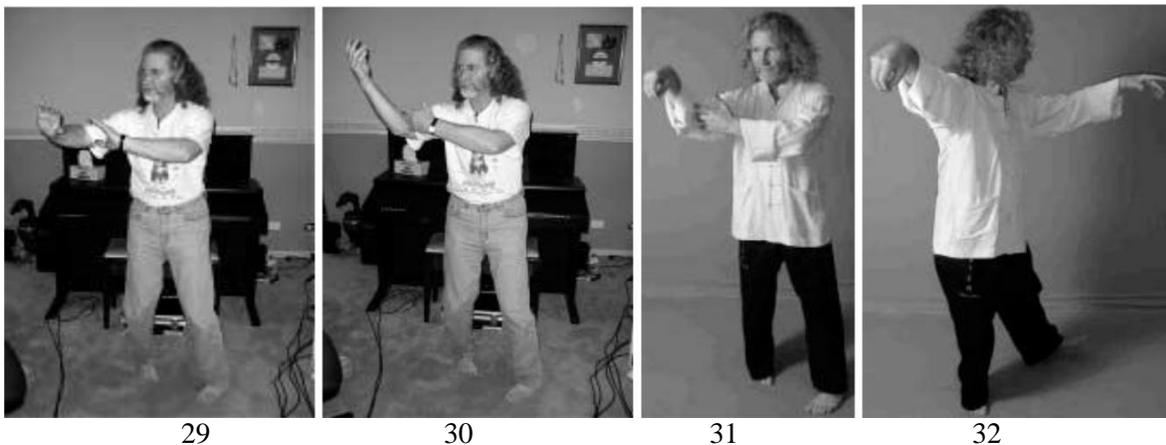
Sedersi indietro sulla gamba sinistra abbassando il palmo sinistro in modo che le dita tocchino l'interno del gomito destro. Inspirare. È un veloce colpo con la punta delle dita agli occhi dell'attaccante con il palmo sinistro che blocca l'interno dell'avambraccio attaccante. **Foto n.25.**

Pesci in otto

Il nome deriva dal fatto che i palmi disegnano il simbolo d'infinito. Entrambi i palmi sono Yang. Ciò non è errato, poiché quando si hanno due palmi Yang o Yin, uno lo più dell'altro così si avranno sempre (in relazione) un palmo Yin ed uno Yang. Ruotare i palmi esternamente e, ruotando la vita verso N, essi si muovono circolarmente fino a trovarsi ognuno sul proprio lato. **Nota:** Espirare durante l'intero movimento. **Foto n.26.**

Continuare la rotazione finché la vita non è rivolta a NO e la punta del piede destro ha ruotato verso N. I piedi si trovano ora nella posizione 'a piccione'. Il palmo destro continua a muoversi con un rapido movimento (guizzo) portando le dita della mano verso l'interno del gomito sinistro. **Foto n.27.** Gli occhi seguono il movimento. Il peso è al 70% sulla gamba sinistra.

Continuando l'espiazione, si sposta il peso indietro sul piede destro, senza ruotarlo. Mentre si fa ciò ed il peso diventa 50/50, portare i palmi davanti al rispettivo pettorale. **Foto n.28.** Il peso non deve raggiungere la gamba destra (50/50) finché le mani non sono in posizione. Ruotare la vita verso NE mentre si spingono (in realtà è un colpo) entrambi i palmi nella stessa direzione. **Foto n.29.** I palmi sono ora nella stessa posizione ma opposta della precedente di Foto n.27.



Frusta singola

Questa posizione è composta da due parti. La prima parte è quella che gli dà il nome a causa della sua applicazione, un guizzo violento del polso destro su quattro punti del collo. Inspirare mentre si ruota il palmo destro verso l'alto e il sinistro internamente, in modo che le dita della sinistra tocchino la parte interna del gomito destro. **Foto n.30.** Questo nella forma base viene fatto solo muovendo i palmi. Comunque, ad un livello più avanzato, per generare la grande potenza di cui è capace la vita quando il corpo è in stato di 'Sung', si deve anche ruotare la vita, prima verso sinistra poi verso destra e ancora, leggermente, verso sinistra. Questo è uno 'scuotimento' fa-jing. Unire la punta delle dita con il pollice, formando così una specie di 'becco' mentre si ruota il palmo verso il basso. **Foto n.31.** In questo modo con il palmo destro si è percorso un semicerchio in senso antiorario. Ora, spingere il dorso del palmo destro attraverso questo cerchio finché il gomito destro risulti esteso. Questo è l'unico momento in cui c'è un braccio dritto nel Taijiquan. C'è una buona ragione per questo. Paragoniamo l'energia Yin e Yang all'elettricità, se stiamo usando l'Energia Interna in contrapposizione alla pura forza fisica, essa deve avere un polo opposto per ritornare nel corpo. Nel prossimo movimento si esegue un colpo molto potente con il palmo della mano e quindi dobbiamo avere tutta l'energia disponibile. Mentre il colpo libera Yang Qi, deve esserci un circuito Yin per il suo ritorno. Se rilassiamo e pieghiamo il gomito destro, il Qi si muoverà in quella che chiamiamo 'circolazione celeste superiore', attraverso la quale ritornare. In questo modo l'energia disponibile è inferiore a quella che possiamo ottenere bloccando il Qi, impedendone cioè il riflusso con la tensione creata, perché tutte le tensioni creano un blocco del Qi. Solo così lo Yang Qi trova l'unica via alternativa verso la gamba posteriore producendo un colpo molto più potente grazie al giro più largo che il Qi ha fatto.

Quando si raddrizza il braccio destro, il palmo sinistro è spinto ad abbandonare il gomito destro iniziando a muoversi circolarmente verso O, mentre il piede sinistro si solleva da terra. Durante questo movimento il gomito sinistro è sopra il rispettivo ginocchio. Poggiare giù il piede sinistro verso O e sollevare leggermente il polso sinistro (palmo Yin) in preparazione del colpo. Questo mentre si inspira. **Foto n.32.** Notare che la distanza tra i piedi NON è quella delle spalle come nella posizione ad arco! La frusta singola non è una posizione ad arco. Se si assume una posizione ad arco, bisogna poggiare l'esterno del piede dove si trova l'interno del piede, in tal modo il passo sarà più stretto e vi permetterà di fare un passo leggermente più lungo. Ora, spostate il 70% del peso sulla gamba sinistra mentre il palmo sinistro colpisce liberando lo Yang Qi lentamente nell'arco di tutto il movimento. Se vedete qualcuno che ha il palmo a forma Yang prima del termine di questo movimento, questi sta sbagliando. Il palmo DEVE liberare energia nell'arco di tutto il movimento finale e spostamento del peso. **Foto n.33.** Notate che la vita non è completamente rivolta ad O.



33



34



35

Le dita a lancia trafiggono indietro

Spostare il peso leggermente indietro (sulla destra), non più del 50%, aprendo il palmo destro. Iniziare ad inspirare. Ruotare la vita leggermente verso destra e guardate indietro, il più lontano possibile, traguardando con il palmo destro. **Foto n.34.** Ora riportare il peso sulla gamba sinistra come a tirare qualcosa in avanti. Si sta, infatti, afferrando il braccio dell'avversario e trascinandolo in avanti per poi attaccare con le dita al collo. **Foto n.35.**

Ora, mentre si espira, portare il peso sulla gamba destra e colpire con la punta delle dita della mano destra al collo. **Foto 36.**

Doppio palmo del drago

Inspirare ruotando verso O, muovendo i palmi in modo che risultino uno sopra l'altro. **Foto n.37.** Spostando il peso in avanti sulla gamba sinistra entrambi i palmi assumono la forma Yang colpendo verso O. Ricordate che l'intenzione è sul palmo destro, che ad uno stadio più avanzato della pratica colpirà per primo seguito dal sinistro e poi ancora il destro. Espirare. **Foto n.38.**



36

37

38

39



40

41

42

43

Palmi del drago invertiti

Inspirare mentre il piede sinistro ruota di 90°, verso N. Notate che questa è una rotazione sul tallone gravato del peso. Il palmo destro ruota fino a guardare esternamente verso il suo lato mentre il sinistro non cambia posizione, si troverà a puntare verso NE. **Foto n.39.** Gli occhi guardano a NE.

Ruotare la vita leggermente indietro verso NO mentre il palmo destro si muove come se stesse lanciando qualcosa verso NO. **Foto n.40.**

Nota: il prossimo è un movimento fa-jing. È il primo movimento a non essere eseguito lentamente ma in modo esplosivo, dovrebbe avvenire in un istante, per poi passare alla posizione successiva di 'Alzare le mani' (Lift Hands). Fare un passo destro verso l'angolo di NE, mantenendo il puntamento del piede nella direzione precedente, 'calpestando' il pavimento. Allo stesso tempo il palmo destro viene spinto, in modo centrifugo, a colpire verso l'angolo NE. **Foto n.41.** Notate che il palmo sinistro è Yin pronto per colpire anch'esso liberando Yang Qi. Il piede sinistro viene trascinato a formare una posizione ad ampiezza normale, il peso viene portato su questo mentre il palmo sinistro viene spinto a NE. Notate la differenza nel modo in cui i due palmi colpiscono. **Foto n.42.** Nell'eseguire i movimenti fa-jing si usa la respirazione inversa.

Alzare le mani (Lift Hands)

Seguire immediatamente, sfruttando il momento inerziale derivante dall'ultimo movimento. Inspirare, mentre si sollevano esternamente entrambi i palmi, sollevare il piede destro pronto per essere poggiato verso N. **Foto n.43.** Sempre inspirando, sollevare entrambi i palmi leggermente al di sopra della testa come se si volesse tagliare verso il basso e il piede destro si sposta a metà ampiezza delle spalle verso N. **Foto n.44.** Espirare mentre si poggia il tallone destro a terra senza peso e le mani scendono come a tagliare verso il basso. Il palmo sinistro guarda verso l'interno del gomito destro. **Foto n.45.**



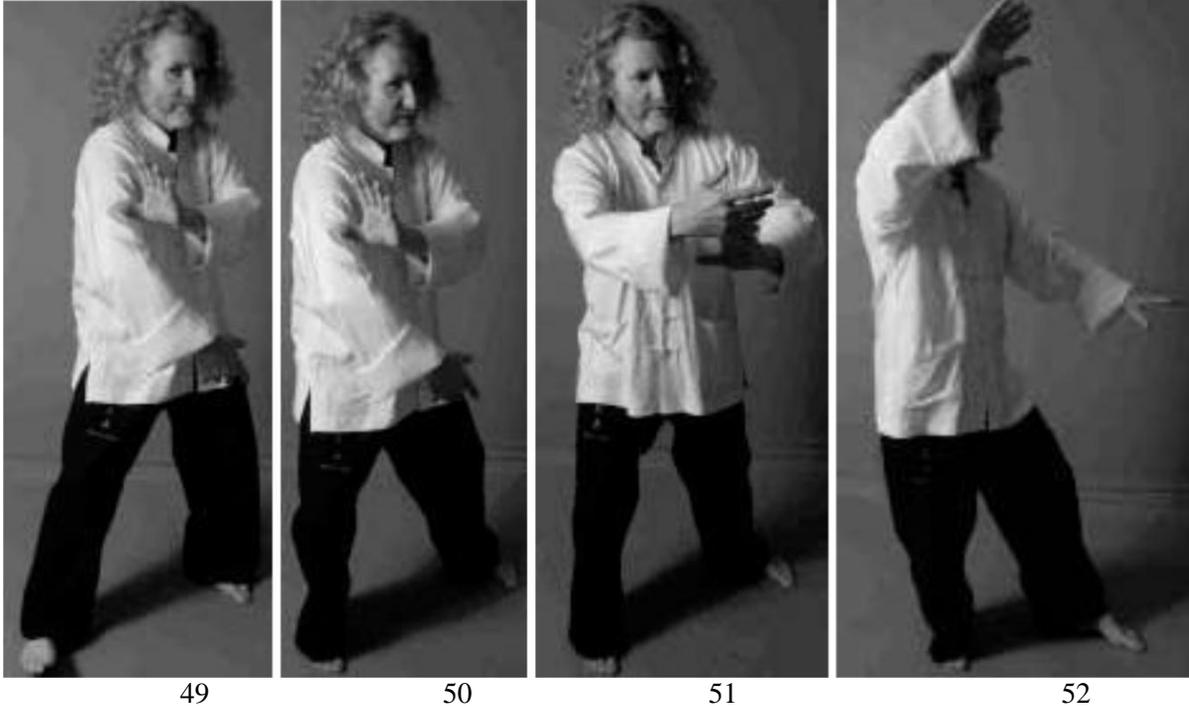
Roll back

Praticamente uguale alla precedente posizione 'Lu', solo i piedi sono diversi. Girare il palmo destro verso l'alto ed il sinistro verso il basso mentre la vita ruota leggermente verso sinistra. **Foto n.46.** Iniziare l'inspirazione. Continuando questo movimento circolare, la vita ruota verso destra, in modo che i palmi rovesciati si trovino adesso sopra il ginocchio destro. **Foto n.47.** Continuando l'inspirazione si spingono i palmi verso il basso ruotando la vita verso sinistra. Gli occhi restano a N. **Foto n.48.**

Colpo di spalla

Ora avvengono contemporaneamente tre cose. Muovere il palmo sinistro, che risulterà Yang, portando il pollice sul tricipite destro. L'avambraccio ed il braccio destro assumono una struttura

circolare tipo P'eng a proteggere l'inguine. Nel mentre, sollevare il tallone destro e fare un passo in diagonale verso destra per assumere ancora una posizione ad arco. **Foto n.49.** Questo mentre ancora si sta inspirando, o anche in apnea. La vita è a NO e la spalla destra è sopra il ginocchio destro. Spostare il peso in avanti sul piede destro al 70% ed espirare. Gli occhi guardano a N mentre la testa è rivolta a NO. **Foto n.50.**



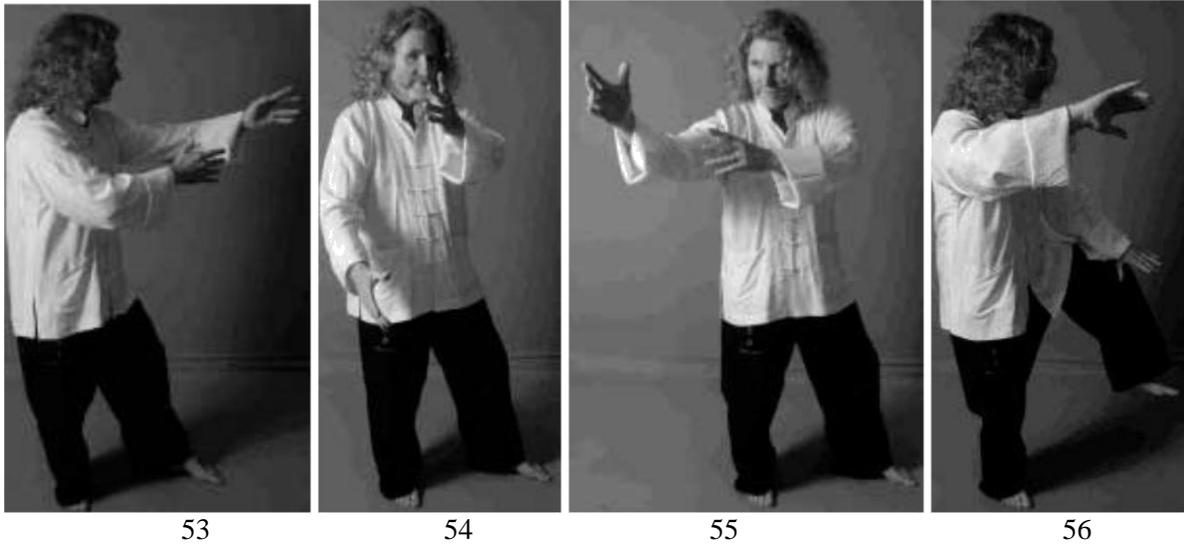
La gru bianca (o airone) spiega le ali

Ruotare la vita leggermente verso destra sollevando il palmo destro finché superi quello sinistro, nel mentre spostare completamente il peso sul piede destro. **Foto n.51.** Inspirare. Gli occhi guardano per tutto il tempo ad O. Ruotare leggermente la vita verso O mentre si solleva il palmo destro oltre la testa ruotandolo in modo che il pollice sia rivolto verso il basso, il palmo sinistro scende in posizione. Espirare. Il piede sinistro viene sollevato e appoggiato a terra verso O con solo l'alluce del piede che tocca terra. I talloni sono sulla stessa linea, in questa **posizione della 'Punta del Piede'**, solo l'alluce sinistro tocca il terreno. Questo non è un di blocco, bensì una presa con il palmo sinistro e un colpo con il palmo destro alla tempia o al collo. **Foto n.52.**

Attenzione che il ginocchio non deve mai spostarsi da sopra l'alluce, altrimenti si rischiano problemi alle ginocchia a lungo andare. Errore presente in molti altri stili. Notate inoltre, che in questa posizione la vita è leggermente rivolta verso NO ma non completamente.

Stendere la trama (a sinistra e a destra)

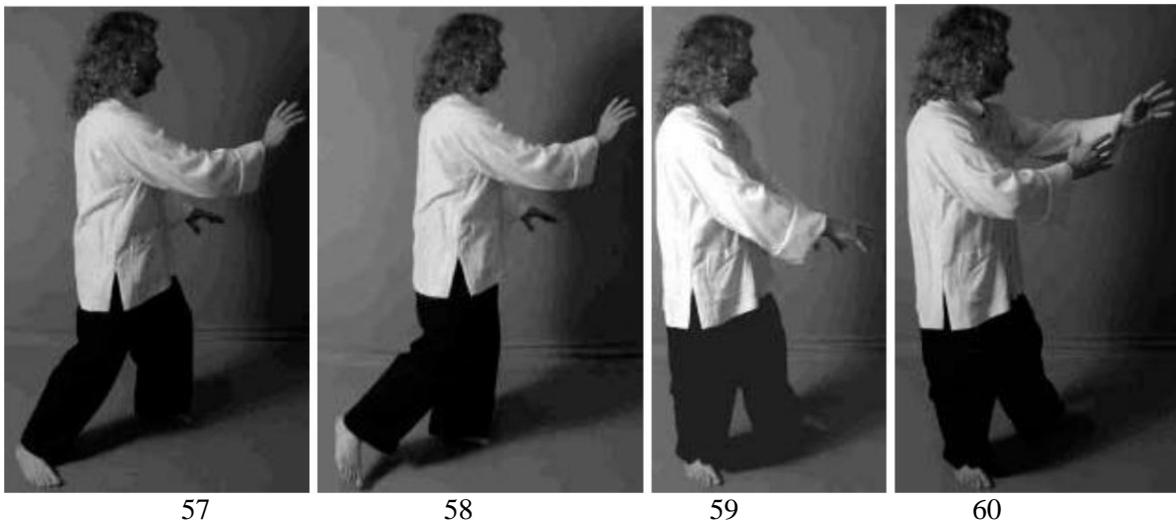
Il palmo sinistro sale descrivendo un arco mentre il destro scende come a schiacciare qualcosa verso l'interno. Il palmo sinistro sarà leggermente in fuori. Somiglia un po' a fingere di sparare con un fucile. Inspirare durante il movimento ad arco ed espirare raggiunta la posizione. **Foto n.53.** Verso O. Adesso si deve eseguire l'esatto movimento al contrario verso NE. Abbassare il palmo destro in un arco che continua salendo posteriormente. **Foto n.54.** Il palmo sinistro segue un arco laterale verso l'interno mentre la vita ruota verso destra. Inspirare ed espirare nuovamente. **Foto n.55.**



Spazzolare il ginocchio e torcere il passo (destra)

Nota: Spazzolare il ginocchio e torcere il passo viene eseguito a metà velocità perché agisce sul meridiano del cuore e sul cuore stesso, è una serie di movimenti molto importante. Dal tenere la palla allo spazzolare il ginocchio eseguite tutto a mezza velocità, il che significa molto lentamente, dato che la maggior parte della forma è eseguita lentamente, ad eccezione dei punti di “Rilascio del Qi” o movimenti di fa-jing.

Inspirare mentre si porta il palmo destro verso l'esterno vicino all'orecchio destro, la parte del mignolo è verso l'alto. Il palmo sinistro scende ad arco ed il pollice sinistro sfiora la rotula sinistra. **Foto n.56.** Il piede sinistro poggia ad O nella posizione ad arco, prima appoggia il tallone e poi si porta il peso sul piede, così per tutte le posizioni ad arco in avanzamento. Il palmo sinistro rimane semplicemente nella posizione in cui si trova dopo aver sfiorato il ginocchio, il palmo destro colpisce ad O ruotando in senso orario durante il colpo, terminando in questa posizione. Espirare. **Foto n.57.**



Suonare il Pipa (liuto cinese)

Alzare il piede destro da terra tanto quanto basta perché le dita si sollevino da terra. Non preoccuparsi di questo movimento perché lo si fa solo per rendere la gamba posteriore completamente Yin alzandola. C'è una ragione marziale di ciò, per far sì che la gamba sinistra sia

completamente Yang per il prossimo movimento che implica uno strattone all'indietro e la rottura di un braccio. Questo è un non respiro. **Foto n.58.** Sedersi indietro sulla gamba posteriore mentre i palmi cadono in basso, con il palmo destro più in basso per raggiungere il sinistro. Inspirare. **Foto n.59.** Alzare entrambi i palmi verso l'alto e continuare ad inspirare mentre il piede sinistro si alza da terra, il tallone è piazzato giù a metà ampiezza delle spalle (ampiezza nella 'posizione sul tallone') lateralmente dal piede destro e leggermente in avanti. Il tallone sfiora terra, questo indica un tipo di calcio al ginocchio. **Foto n.60.** Le mani sembrano che stiano suonando una chitarra... insomma una specie di chitarra!

Spazzolare il ginocchio e torcere il passo (destra)

Inspirare mentre si ruota la vita a destra, abbassare il palmo destro e ruotarlo verso l'alto mentre il palmo sinistro si rovescia per essere sulla sommità del primo, rivolto verso il basso come se si stesse tenendo una palla. **Foto n.61.**

Da questa posizione, sfiorare ancora il ginocchio sinistro con il pollice della mano sinistra mentre il palmo destro si gira verso l'alto spostandosi in avanti con la rotazione della vita leggermente indietro terminando ad O. **Foto n.62.** Finire esattamente come prima del colpo ad O con il palmo destro mentre si espira. **Foto n.63.**

L'applicazione marziale di questa posizione 'Spazzolare il ginocchio e torcere il passo', è innovativa rispetto a quello che alcuni hanno sempre visto. È un colpo molto devastante in risposta ad un attacco sinistro basso, rispondiamo attaccando con il taglio del palmo sinistro contro il collo dell'avversario, mentre pariamo con il braccio destro. Segue una presa al braccio dell'avversario, piegando il braccio dietro la sua schiena, un ginocchio nei punti SP 19 (o viso) e un lancio a terra!

Spazzolare il ginocchio e torcere il passo (sinistra)

Inspirare e tenere la palla, questa volta sull'altro lato con la mano destra in alto e la sinistra sotto. In ogni modo, c'è una piccola differenza poiché si devono girare le dita del piede sinistro verso sinistra di 45° mentre il peso è ancora sul piede. Non spostarsi indietro di un centimetro.

Nella posizione 'Spazzolare il ginocchio e torcere il passo', non si deve mai portare il peso dietro per tenere la palla, molte scuole insegnano in questo modo la posizione ma ciò era dovuto ad una semplificazione del passaggio o a una non conoscenza della vera applicazione. Il Taijiquan NON è semplice. Se il peso è distribuito correttamente sul tallone sinistro si può ruotare senza problemi e senza causare danni all'articolazione del ginocchio! **Foto n.64.** Sfiore ancora il ginocchio destro questa volta con il pollice destro mentre il palmo sinistro va verso l'alto in un arco in avanti, con la vita che gira ancora verso O lentamente durante l'intero movimento. **Foto n.65.** Piazzare il piede destro ad O spostando ancora leggermente il peso su questo e colpire con il palmo sinistro. Espirare. **Foto n. 66.**



Spazzolare il ginocchio e torcere il passo (destra)

Ancora girare, questa volta verso destra di 45° sul tallone sinistro mentre si inspira e si tiene la palla sul lato destro. **Foto n.67.** Sfiurare ancora il ginocchio sinistro mentre si fa un passo verso O e finire ancora colpendo ad O con il palmo destro. **Foto n. 68.**



Suonare il Pipa

Alzare il piede posteriore come prima così che si sollevi leggermente da terra e sedersi indietro sul piede destro alzando il sinistro e assumere la 'posizione sul tallone' esattamente come prima. Anche la respirazione è uguale. **Foto n. 69.**

Spazzolare il ginocchio e torcere il passo (destra)

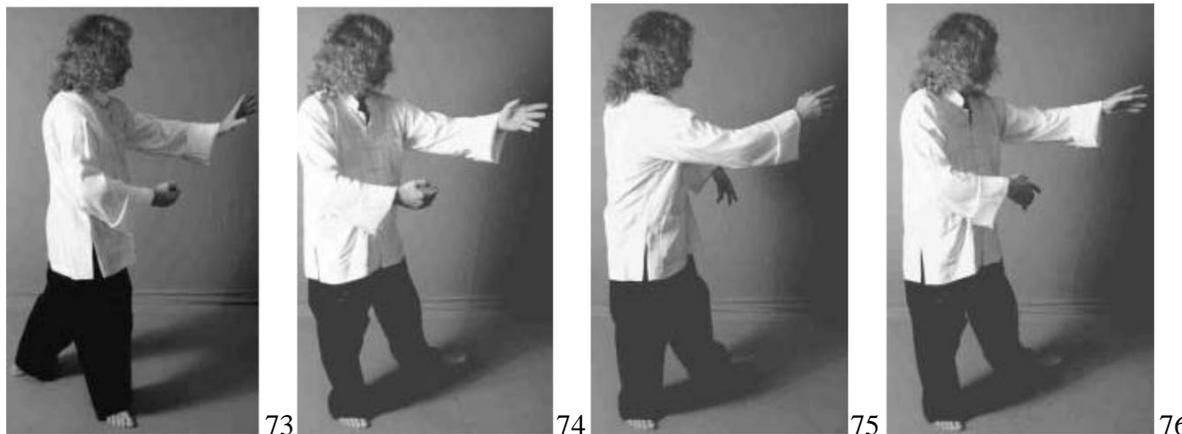
Tenere la palla esattamente nello stesso modo come nella posizione precedente ed eseguire ‘Spazzolare il ginocchio e torcere il passo’, terminare con il piede sinistro in avanti ed il palmo destro che colpisce ad O. **Vedere di nuovo foto n.68** perché è esattamente lo stesso.

Ora abbiamo eseguito i primi cinque movimenti di ‘Spazzolare il ginocchio e torcere il passo’ con solo uno sul lato sinistro e il primo e l’ultimo sono separati dalla postura di ‘Suonare il pipa’. Troverai altri movimenti come questo sul lato sinistro più avanti nella forma.

Passo in avanti, parata e pugno

Dall’ultimo ‘Spazzolare il ginocchio e torcere il passo’ sul lato destro, ruotare ancora le dita del piede di 45° verso sinistra girando sul tallone sinistro. Ruotare il palmo sinistro in basso come se si stesse tenendo ancora la palla. Inspirare. Il palmo destro questa volta fa qualcosa di diverso. Si fa il pugno del Taijiquan con il lato del palmo rivolto verso il basso.

Nonostante il corpo sia rivolto verso SO, gli occhi sono orientati ad O, questo vale anche per i movimenti eseguiti precedentemente in ‘Spazzolare il ginocchio e torcere il passo’. Gli occhi sono rivolti verso O mentre la testa ed il corpo ruotano. **Foto n.70. Vedere foto n.71 per il pugno del Taijiquan.** Notare che il pugno non è completamente chiuso e che il pollice è all’altezza e a filo della nocca dell’indice. Questo pugno può essere usato come un’arma, inoltre non va chiuso in modo rigido per non creare tensione ed avere equilibrio tra Yin e Yang nella mano e, pieno di Qi, è molto potente. Il pugno destro disegna un arco verso il basso per essere di fronte al palmo sinistro, che adesso è rivolto verso l’alto. Alzare entrambi i palmi all’altezza dell’orecchio e ruotarli al contrario rispetto a prima mentre si inspira. Inoltre, alzare il piede destro e fare un passo in avanti con il piede destro rivolto verso l’esterno, questo movimento nasconde anche un calcio basso. **Foto n.72.** Gli occhi sono rivolti ancora verso O e guardano di sbieco l’avversario, mai fissarlo direttamente. Nelle arti marziali interne usiamo sempre la ‘Visione ad Aquila’, un sofisticato tipo di visione periferica che cattura tutto ciò che ci circonda. Piazzare il piede destro in modo che il tallone sia su una linea dritta con il tallone sinistro (linea N/S). E mentre si sposta il peso sul piede destro che è a terra a 45° puntando verso NO, colpire (lentamente) verso il basso con la parte posteriore del pugno destro in un arco portandolo indietro vicino alla parte anteriore dell’anca, mentre il palmo sinistro fa ancora lo stesso colpo di ‘Spazzolare il ginocchio e torcere il passo’. Espirare. **Foto n.73.** Questa è la parte del ‘Passo in avanti e parare’.



Continuando, fare un passo con la gamba sinistra verso O mentre il palmo sinistro si sposta leggermente verso destra. Inspirare. Il tallone sinistro è a terra pronto a fare un altro passo. **Foto n.74.** Il palmo sinistro si muove come se stesse raccogliendo qualcosa in basso e verso sinistra, la vita compie il lavoro principale. Il palmo destro si sposta verso l’alto pronto a eseguire lo stesso movimento. **Foto n.75.**

La respirazione durante tutta l'esecuzione di questi movimenti di raccogliere e parare è lenta e concentrata nell'addome, fino al successivo movimento di pugno che verrà eseguito espirando. Non ha importanza quante volte si raccoglie con le mani ma devono essere pari, per esempio tre movimenti con una mano e tre con l'altra. Includo qualche foto solo per mostrare come si fa. Comunque, indipendentemente dal numero di volte, questi movimenti sono fatti oltre che per una logica applicazione marziale anche per accumulare il Qi in modo che possa essere liberato nel seguente pugno di fa-jing. **Foto n.76 e 77.** Ora inizierà il prossimo movimento per rilasciare l'energia fa-jing, che consiste in un pugno con la mano destra. Mentre si blocca a destra con il palmo sinistro (qui uso 'blocco' ma è anche un colpo di preparazione), inspirare e fare un passo in avanti con il piede sinistro che carica il pugno destro palmo lungo il fianco leggermente verso l'alto e piegato in basso così che quando si colpisce, il pugno colpisce verso l'alto usando le ultime tre nocche nel punto mortale chiamato **CV 14**, o 'Punto n.14 del Vaso Concezione'.

Questo punto è collegato al cuore che, se colpito in questo modo, può creare un arresto cardiaco specialmente se il colpo è inferto tra le 11 e le 13. Questo è il motivo per cui a volte si verificano incidenti sportivi, dove un giocatore perde la vita se colpito al petto da una pallonata. **Foto n.78.**

Mentre il piede destro è trascinato per eseguire una posizione ad arco normale, il pugno destro colpirà in avanti in modo esplosivo mentre il palmo sinistro torna indietro per finire all'interno dell'avambraccio sinistro. **Foto n.79.** Ricordate di alzare il pugno all'impatto. Espirare.



77



78



79



80

Sedersi indietro

Benché questa sia una nuova posizione, questo è il punto in cui termina la fase fa-jing ritornando ancora ai movimenti lenti. Dopo aver sferrato il pugno, si farà scivolare immediatamente il palmo sinistro sotto il polso destro e lo si ruoterà verso l'alto. **Foto n.80.** Lasciando il palmo destro rivolto verso l'alto, far scivolare il palmo destro indietro dove le dita toccheranno il polso sinistro.

Il peso è indietro sulla gamba destra e la vita ruota leggermente verso destra. Gli occhi sono ancora rivolti verso O anche se la testa è girata. **Foto n.81.** Inspirare. Adesso, mentre ci si siede indietro sulla gamba destra, tirare indietro entrambi i palmi accanto alla vita mentre si ruota verso O. Inspirare ancora. **Foto n.82.** S'inizierà ancora a ruotare entrambi i palmi in modo che il palmo destro faccia un giro in senso antiorario all'indietro vicino ai fianchi ed il sinistro farà il contrario.

Attaccare spremendo con entrambi i palmi

Continuare ad inspirare mentre i palmi ruotano verso l'alto, in modo che i mignoli siano rivolti verso l'alto. **Foto n.83.** Adesso spostare il peso in avanti sulla gamba sinistra e schiaccia spremendo entrambi i palmi in un doppio attacco. Il destro farà un giro in senso orario mentre il sinistro farà un giro in senso antiorario. Questo è un doppio colpo ad entrambi i pettorali ed il colpo rotante è tale che ha un grande effetto sui punti dim-mak chiamati **ST 15 e 16** su entrambi i lati. **Foto n.84.**



Sedersi indietro

Sedersi indietro ed inspirare esattamente come nella posizione precedente. **Foto n.85.**

Incrociare le mani, chiusura apparente

Ruotare sul tallone del piede sinistro di 90° in modo da avere le dita dei piedi a piccione; inoltre, girare il corpo a N con il peso ancora sul piede destro. Le mani non cambiano. **Foto n.86.** Spostare il peso sulla gamba sinistra, mentre i palmi si spostano all'esterno verso i fianchi ed in basso, trascinare il piede destro indietro in modo che sia parallelo e d'ampiezza doppia rispetto alle spalle. Iniziare ad espirare. **Foto n. 87.** Mentre i palmi continuano a spostarsi verso il basso per raccogliere, abbassarsi quanto più possibile ma senza modificare l'allineamento della colonna, la schiena deve restare dritta, il peso si sposta leggermente sulla gamba sinistra. **Foto n.88.** Mentre si finisce l'espiazione, i palmi s'incrociano, il destro sul sinistro all'altezza dei polsi mentre il peso si sposta sulla gamba destra. Mentre ci si solleva dalla posizione bassa, alzare da terra il piede sinistro, tallone e dita insieme, questo è difficile, e poggiarlo a terra dal piede destro ad una distanza pari all'ampiezza delle spalle. **Foto n. 89.**



Questa è la fine del primo terzo del Vecchio Stile Yang di Taijiquan. Adesso si è pronti per passare al secondo terzo che non è un terzo in riferimento al movimento, ma piuttosto in termini di movimento e lavoro del Qi.

Se si desidera interrompere la forma in questo punto, va bene perché il Qi ha fatto una completa rivoluzione attraverso i 12 meridiani principali di agopuntura.

Per finire, si può semplicemente pareggiare il peso mentre si ruotano i palmi verso il basso e si spinge in basso con entrambe le mani, espirare e stare in piedi in modo che i palmi siano lungo i fianchi come nella posizione iniziale.



89

Seconda parte

In questo capitolo inizia il secondo terzo della forma.

Dato che si ripetono molti movimenti simili al capitolo precedente userò meno foto perché si può semplicemente tornare indietro e vedere le stesse foto nella prima parte. In ogni caso, anche così, ho incluso ancora circa 110 foto che sono appena sufficienti a ritrarre questa forma così complicata.

È essenziale che si notino gli importanti e minuscoli dettagli di questa forma. Non presumere mai che movimenti simili siano uguali. Leggere attentamente ogni parola per ogni posizione.

Iniziamo dalla fine del primo terzo della forma, dalla posizione dell'incrocio delle mani come nella **Foto n.90**. Il peso è leggermente sulla gamba destra.

Spazzolare il ginocchio e torcere il passo

Ruotare la vita a destra verso NE, tenere una palla con la mano destra sotto mentre si inspira. **Foto n.91**. Gli occhi sono ancora rivolti verso N. Adesso eseguiamo 'Spazzolare il ginocchio e torcere il passo' esattamente come lo abbiamo fatto nel primo terzo. L'unica differenza è che lo si eseguirà verso l'angolo di NO. Così, sfiorare il ginocchio sinistro con il palmo sinistro e attaccare con il palmo destro verso l'angolo di NO. **Foto n.92**. Espirare.



90



91



92

Stendere la trama

Con il peso ancora sulla gamba sinistra, ruotare le dita del piede sinistro (ruotando sul tallone sinistro) di 90°, puntare verso NE in modo che i piedi siano posizionati "a piccione". Il palmo sinistro si alza verso l'alto in direzione dell'angolo di NO mentre il palmo destro si avvicina al gomito sinistro. Inspirare. Notare che il corpo ha ruotato verso l'angolo di NE; comunque, le braccia sono in direzione dell'angolo di NO e gli occhi sono rivolti verso NO. **Foto n.93**.

Abbracciare la tigre e tornare alla montagna

Ruotare la vita come se si stesse eseguendo la posizione sfiorare il ginocchio in direzione SE mentre si sfiora il ginocchio destro con il palmo destro il palmo sinistro è in alto come se si tenesse una palla. Si sta inspirando o si trattiene il respiro pronti ad espirare. **Foto 94**. Quando il palmo destro sfiora il ginocchio destro, il palmo destro ruota e termina con il palmo verso l'alto, appoggiando il piede destro a terra nell'angolo a SE, quindi ruota il palmo sinistro con il palmo verso il basso, pronti a colpire con entrambi i palmi. **Foto 95**. Espirare.

Ad un livello avanzato si faranno tre movimenti di attacco colpendo con le dita e si ruoterà la vita, palmo sinistro, palmo destro e poi palmo sinistro. Questo è un movimento di fa-jing morbido.



Nelle posizioni eseguite verso gli angoli (e questo non si può vedere a causa degli angoli da cui dobbiamo scattare le foto per comprendere entrambi i palmi), ci dovrebbe essere sempre una linea cardinale (N/S o E/O) tra il tallone anteriore e la punta del piede posteriore. Questo non è nulla di diverso perché è ancora una posizione ad arco normale. La gente sembra avere difficoltà ad eseguire la posizione ad arco negli angoli! Nelle posizioni ad arco normali (quando vengono eseguite in direzione di punti cardinali), c'è ancora una linea retta tra il tallone anteriore e la punta del piede posteriore, tuttavia adesso è una linea verso gli angoli come quella da NE a SO.

Afferrare la coda del passero

Ora, eseguiamo esattamente come nel primo terzo il gruppo di posizioni di cui sopra chiamato 'Afferrare la coda del passero', solo che abbiamo un modo diverso di farlo.

Lu (Roll back)

Dall'ultima posizione ruotare verso l'alto il palmo destro e abbassare il sinistro come se si ruotasse una sfera in senso antiorario, il destro è d'avanti al sinistro. **Foto 96.** Inspirare. La rotazione è fatta dal corpo in modo da trovarsi con i palmi sopra al ginocchio destro.

L'inspirazione continua. **Foto n.97.** Abbassare entrambi i palmi mentre si ruota la vita verso sinistra e si tirano entrambi i palmi verso il fianco sinistro. Il palmo sinistro è sopra il ginocchio sinistro. Il gomito destro è sopra il ginocchio destro. Gli occhi sono ancora rivolti a SE. **Foto n.98.**

Chee (Spremere)

Come nella prima fase, mettere il palmo sinistro (Yin) sul lato radiale del polso destro (Yang) e spremere in avanti mentre si inspira. Notare che entrambi i palmi sono ancora opposti in stato e

per la maggior parte del tempo si continuerà a cambiare lo stato per tutta la forma. **Foto 99.**

Chee basso (Spremere)

Come prima, ruotare i palmi in modo che le dita della mano destra puntino verso l'alto e quelle della mano sinistra puntino verso destra. Far scivolare il palmo sinistro oltre il polso destro e, mentre ci si siede indietro, tirare il palmo sinistro verso l'orecchio sinistro. Adesso, portare il palmo destro in modo che i palmi possano ricongiungersi ancora all'altezza del polso. Inspirare. **Foto n.100.** Rilasciare l'energia Yang contenuta nel palmo sinistro e l'energia Yin Qi immagazzinata nel palmo destro mentre si espira e si ruota la vita indietro verso SE per attaccare usando il Chee basso. **Foto n.101.**



101



102



103



104

Pressare (Arn)

Come prima, sfiorare con il palmo sinistro il dorso della mano destra mentre ci si siede indietro e si aprono entrambi i palmi verso l'esterno. Inspirare. Raccoglierli ad uncino verso l'interno e spingerli come per infilzare mentre si espira. **Foto n.102.**

Iniziare a muoversi in avanti mentre si inspira e si alzano i gomiti come prima in attacco. Ruotare entrambi i palmi verso il basso in un tipo di movimento ad artiglio per eseguire Arn mentre si espira. **Foto n.103**

Sedersi indietro prontamente

Come prima, sedersi indietro sulla gamba sinistra ed abbassare il palmo sinistro all'interno del gomito destro mentre si inspira. Entrambi i palmi sono a forma Yin; comunque, l'intenzione è sul destro, così è Yang relativamente al sinistro. Il sinistro è posizionato per bloccare mentre il destro sta trafiggendo con le dita gli occhi. **Foto n.104.** Si è ancora rivolti verso SE.

Pesci in otto

Esattamente come prima, solo in una diversa direzione. Con il peso sulla gamba sinistra, ruotare le braccia verso l'esterno in direzione N mentre si ruota la vita. Iniziare ad espirare. Il piede destro è ruotato di circa 90° così che il piede è ancora a piccione. **Foto n.105.**

Con i piedi così come sono, spostare il peso sul piede destro mentre si portano al petto entrambi i palmi, mantenendo la stessa distanza pari a quella dal polso al gomito e spingere entrambi i palmi in fuori verso E in un attacco. Espirare completamente. **Foto n. 106.**

Compiendo questo movimento ad un livello avanzato, si dovrebbe spostare il peso sul piede sinistro dal tallone alle dita del piede e indietro di nuovo, in linea con i classici del Taijiquan, dove dobbiamo sempre avere un cambio di peso ad ogni movimento, indipendentemente dal fatto che si tratti di un movimento su una gamba o da una gamba all'altra!



105



106



107



108

Custodire la propria casa

Tirare un po' indietro il palmo sinistro in modo che sia vicino alla spalla destra, tirare su il piede sinistro piazzandolo giù nell'angolo di NO. Inspirare. Gli occhi guardano il palmo destro. **Foto n.107.** Spostare il peso sulla gamba sinistra. **Foto n.108.**

Inspirare ancora. Tirare su il piede destro e piazzarlo parallelo al piede sinistro. Entrambi i piedi adesso puntano nell'angolo di NO, il peso è sulla gamba sinistra. Trattenere la respirazione per un secondo in questa posizione che fa parte del 'Custodire la propria casa'. **Foto n.109.** **Nota:** mentre si è in questa posizione e appena prima della prossima ad un livello avanzato, c'è un tipo di 'assestamento' del palmo destro, assicurandosi che sia in uno stato di 'sung'. Il palmo vibra leggermente mentre si affonda nello stato di 'sung' e ci si prepara per il prossimo attacco violento di fa-jing o 'punto di rilascio dell'energia'.



109



110



111



112

Pugno sotto il gomito

Questo raffigura il modo in cui il pugno 'a zampa di tigre' proviene **da** sotto il gomito, **non la posizione finale** come nella forma di Yang Cheng-fu.

Con il peso ancora sulla gamba sinistra, ruotare violentemente la vita verso O mentre il pugno destro a zampa di tigre è buttato fuori oltre il pugno sinistro verso il suo gomito usando la potenza della vita. Il braccio destro non dovrebbe essere steso fisicamente, ma piuttosto spinto fuori solo dalla rotazione della vita e dal rilassamento del braccio destro. Questo è un movimento

estremamente veloce ed esplosivo che, naturalmente, non posso mostrare in foto. Sia questo che il prossimo pugno vengono eseguiti in una frazione di secondo e con un'esplosione esplosiva. **Foto n.110.** Vedere **Foto n.111** per il pugno a zampa di tigre. Questo movimento è un colpo sull'avambraccio destro o sinistro dell'attaccante usando il palmo sinistro ed un attacco alla base del collo nel punto CV 22 (**vaso concezione 22**). **Questo è un colpo mortale. NOTA:** in tutti i movimenti fa-jing si dovrebbe usare il metodo della respirazione inversa dove l'addome è spinto in fuori mentre si espira.

Parte seconda di pugno sotto il gomito

Spostare leggermente parte del peso sulla gamba destra, ma non tutto, mentre il palmo sinistro oscilla in alto ed all'esterno verso sinistra con la rotazione della vita leggermente a sinistra. Ricordarsi che questi due movimenti sono eseguiti con una sola espirazione perché avvengono in una frazione di secondo. **Foto n.112.** Raccogliere a cucchiaio e portare il palmo sinistro per formare il pugno a zampa di tigre mentre il peso viene ulteriormente trasferito sul piede destro. Il piede sinistro punta ancora verso NO. Notare che il palmo destro è pronto per essere spostato sotto il gomito sinistro nel movimento seguente. **Foto n.113.** Adesso, tirare un pugno verso O come prima con il sinistro a zampa di tigre, (palmo rivolto in alto) mentre si spinge il peso usando la gamba sinistra, indietro completamente sulla gamba destra e ora il piede sinistro è in una 'posizione sul tallone' che punta verso O. **Nota:** il movimento nella Foto n.112 diventerà sempre più piccolo finché non si vedrà più mentre si avanza nella pratica. È così che si fa il fa-jing. L'applicazione di questo è quando l'avversario ancora attacca con il pugno destro, così il palmo sinistro gli va incontro sul lato interno agganciandolo poi sulla parte superiore dell'avambraccio per farlo girare alla vostra destra e continuare a controllarlo con il palmo destro, mentre il pugno sinistro colpisce la sua tempia. **Foto n.114.**



113



114



115



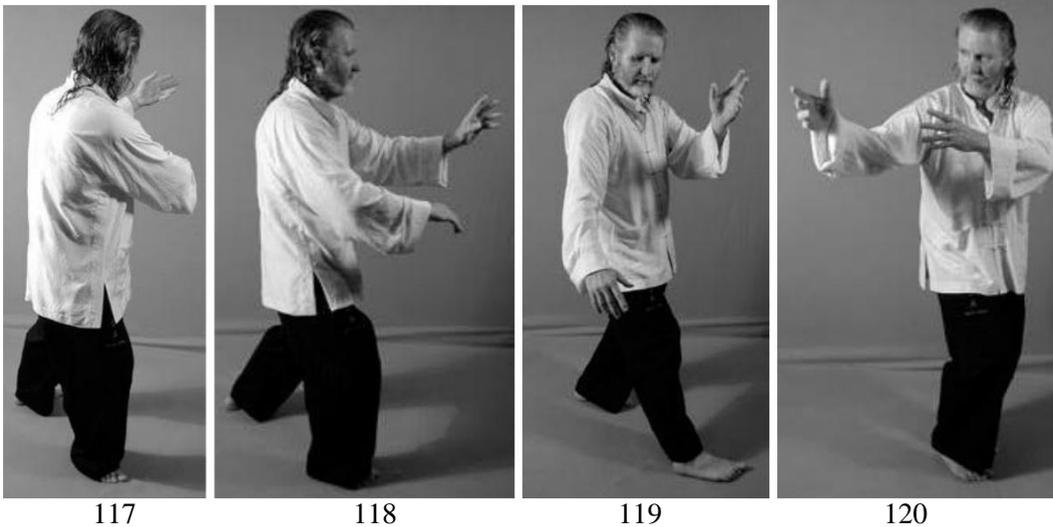
116

Passo indietro e respingere la scimmia (Destra) (Sgambettando)

Dalla posizione precedente, ruotare la vita a sinistra mentre si fa scorrere il palmo sinistro in basso verso il palmo destro, aprendo entrambi i palmi, il sinistro in alto ed il destro in basso. Iniziare ad inspirare. **Foto n.115.** Ruotare il palmo sinistro in modo che sia rivolto verso il basso mentre lo si alza. Il palmo sinistro è il palmo Yang in questo caso poiché sta bloccando/martellando un attacco da dietro. Alzare la gamba sinistra e sollevare il palmo sinistro in modo che ci sia la stessa distanza tra il palmo sinistro, il palmo destro ed il ginocchio sinistro. Ruotare ancora a sinistra mentre si continua ad inspirare.

Gli occhi sono rivolti a SO. **Foto n.116.** Mettere il piede sinistro a terra (tallone e dita insieme) indietro e lateralmente a circa due pollici (circa 5 cm) dall'altro tallone, di modo che alla fine si abbia una posizione normale ad arco rivolti ad O. Ruotare il palmo sinistro in modo che le dita puntino verso O e come se ci si stesse guardando in uno specchio nella mano. **Foto n.117.** È qui che si termina l'inspirazione.

Adesso, ruotare la vita verso O mentre il **tallone destro gira verso l'esterno (ruotando sulla palla del piede circa sul punto Rene 1) in modo che ora punti verso O.** In altre parole, girare il tallone destro di 45° verso destra con il peso sulla palla del piede. Quando si gira la vita, questo porterà il palmo sinistro in avanti mentre lo si cambia da Yin a Yang, come se si stesse colpendo. Il palmo destro scende sul lato destro vicino all'anca destra. In realtà, gli stai afferrando il polso con il palmo della mano destra e il suo gomito con la sinistra e ficcando la gamba sinistra sul suo ginocchio o sulla vita, lo lanci così in avanti rompendogli il gomito! Da qui il nome 'Sgambettare' o 'Far cadere con uno sgambetto'. **Foto n.118.** Espirare.

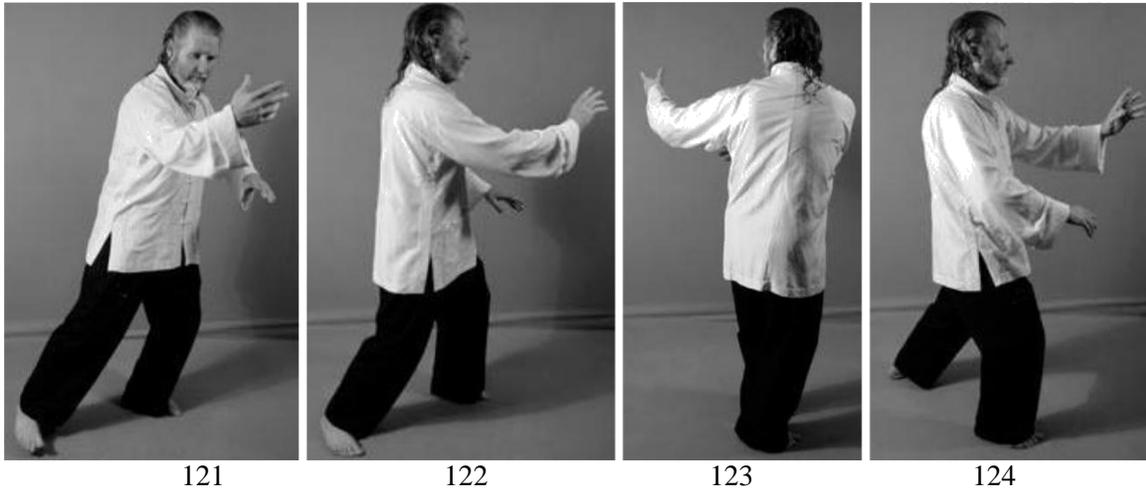


Passo indietro e respingere la scimmia (Sinistra) (Sgambettando)

Ruota il piede posteriore sulla palla del piede in modo tale che il tallone sia spinto verso l'esterno per raddrizzare il piede, puntando verso O. Abbassare il palmo destro in un arco che s'inarcherà verso il basso sollevandosi verso la parte posteriore mentre il palmo sinistro inizia il suo arco laterale, anch'esso indietro, ed alzare la punta del piede destro. **Foto n.119.** Iniziare l'inspirazione.

Portare entrambi i palmi indietro mentre la vita ruota verso destra e mettere la palla destra del piede a terra, vicino al piede sinistro.

Gli occhi sono rivolti ancora indietro per quanto possibile. **Foto n.120.** Ruotare il palmo destro come se si stesse guardando in uno specchio, ed iniziare a ruotare la vita indietro verso O mentre il piede destro fa un passo indietro appoggiando le dita ed il tallone a terra contemporaneamente. **Foto n. 121.** Iniziare l'espiazione. Mettere il piede destro a terra in modo da terminare con una posizione ad arco verso O tirando dalla propria parte il palmo destro ed il sinistro verso la parte sinistra dell'anca. Questo è il movimento esattamente opposto a quello che si è appena eseguito sul lato destro e assomiglia a 'Spazzolare il ginocchio e torcere il passo' camminando all'indietro, ma ha un'applicazione completamente differente. **Foto n.122.** Espirare. **Nota: questa volta non si deve girare sulla palla del piede anteriore mentre si posiziona il piede all'inizio del movimento.**

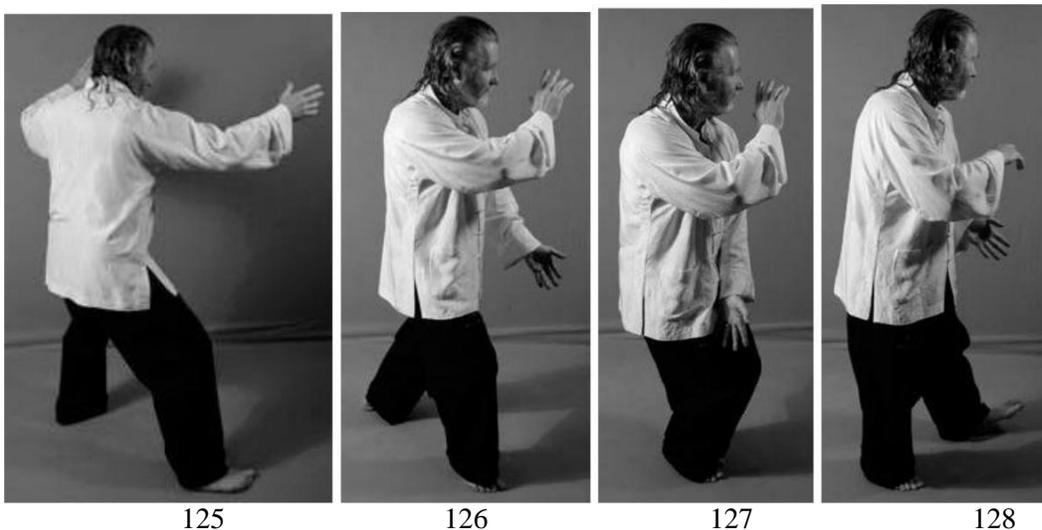


Passo indietro e respingere la scimmia (Destra) (Sgambettando)

Adesso ripetiamo lo stesso movimento all'indietro sull'altro fianco. **Raddrizzare il piede posteriore girando sulla palla, spingendo il tallone indietro.** Portare entrambe le mani indietro verso la parte posteriore, la sinistra sarà più avanti mentre la destra è vicino all'interno del gomito sinistro e la palla del piede è a terra vicino al piede destro. Iniziare l'inspirazione. **Foto n.123.** Adesso ripetere esattamente l'opposto dell'ultimo movimento per terminare come nella **Foto n.124.**

Lancia attraverso l'armatura

Dalla posizione precedente, sedersi indietro sulla gamba sinistra e ruotare la vita a sinistra mentre si sposta il palmo sinistro in alto come se stesse afferrando qualcosa (un polso). Il palmo destro trafigge in avanti come se si stesse conficcando le punta delle dita nell'avversario. Questo è una presa e un attacco per colpire come una lancia il punto **SP 19. Foto n.125.** Inspirare. Gli occhi sono ancora rivolti ad O anche se la vita ha ruotato leggermente verso sinistra.



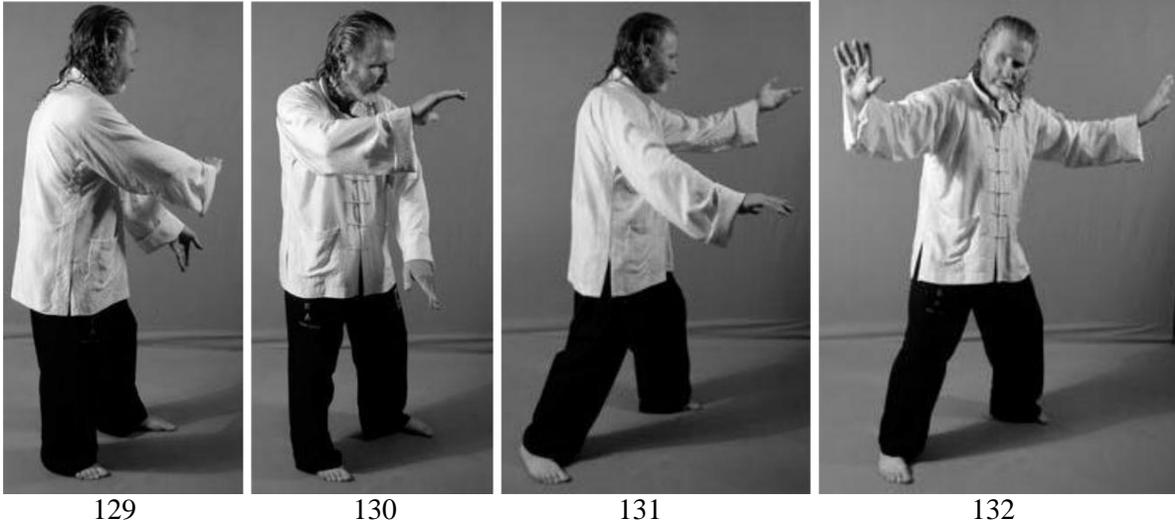
Coprire il salice

Iniziare ad espirare mentre il palmo sinistro a cucchiaio taglia verso il basso e verso il fianco destro, ruotare in fuori il piede destro di 45°. Il palmo destro inizia a muoversi verso l'alto, verso l'orecchio sinistro. **Foto n.126.** Alzare il piede sinistro e posizionalo accanto a quello destro con la palla del piede che tocca terra mentre il palmo sinistro è sopra la coscia destra ed il palmo destro è

vicino all'orecchio sinistro. Espirare. **Foto n. 127.** Gli occhi guardano l'angolo di SO.

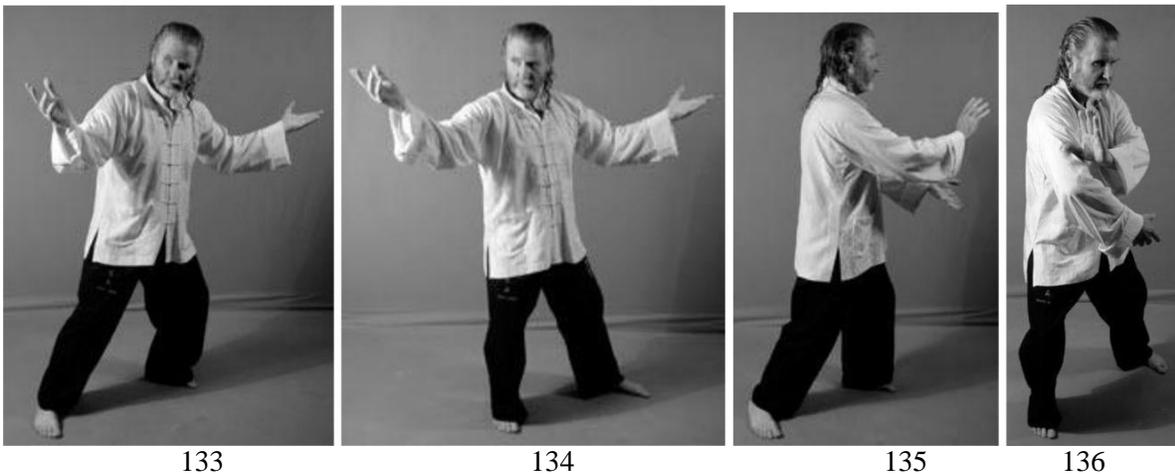
Mezzo caricamento

Inspirare mentre si alza il palmo sinistro e si abbassa il destro nella posizione della **Foto n.128.** Si è fatto un passo verso l'angolo di SO, ma non precisamente, con il tallone sinistro. Inspirare. Fare un passo con il piede sinistro ed alzare quello destro in modo da avere la stessa ampiezza delle spalle tra i due piedi quando si eseguirà il prossimo movimento. Battere giù il piede destro spostando su questo il peso, mentre si spingono entrambi i palmi in fuori e leggermente verso il basso. Le dita della mano sinistra puntano verso il basso. Espirare. **Foto n.129.**



Dividere la criniera del cavallo

Con il peso ancora sulla gamba destra, ruotare la vita leggermente verso destra e spostare il palmo sinistro sotto quello destro. Inspirare. **Foto n.130.** Fare un passo con il piede sinistro in direzione dell'angolo di SO e, mentre si sposta il peso su questo, il palmo sinistro taglia verso l'alto mentre il destro taglia in basso. Ruotare la vita verso sinistra mentre si esegue tutto ciò. Espirare. **Foto n.131.**



Traffiggere indietro

Questa è la stessa posizione del primo terzo. Comunque, l'inizio è leggermente diverso perché adesso si è rivolti in un'altra direzione. Ruotare le dita del piede destro leggermente a destra mentre

la vita gira verso destra, si alza il palmo destro e si sposta il peso **leggermente** indietro sul piede destro. Inspirare. **Foto n.132.** Come prima, sedersi ancora in avanti sulla gamba sinistra mentre si tira in avanti il palmo destro e si continua ad inspirare. **Foto n.133.** Espirare mentre ci si siede indietro sulla gamba destra e si colpisce indietro con le dita della mano destra. **Foto n.134.**

Doppio palmo del drago

Esattamente come il primo terzo, ruotare verso O e portare entrambi i palmi avanti uno sopra l'altro mentre si inspira. Poi, mentre si sposta il peso sul piede sinistro, espirare ed attaccare con entrambi i palmi. **Foto n.135.**

Adesso ripetere esattamente ciò che si è fatto nel primo terzo da questo punto le successive posizioni raffigurate nelle foto del primo terzo. (Foto n.39-49).

Palmi del drago invertiti, Alzare le mani, Roll back, Colpo di spalla. Foto n.136.

La gru bianca spiega le ali (metodo alternativo)

Dalla posizione precedente, girare la vita a destra mentre si alza l'avambraccio destro e si abbassa il sinistro e contemporaneamente si alza il piede sinistro. Inspirare. **Foto n. 137.** Ruotare il palmo destro in modo che le mani vadano al loro posto come mostrato, nel fare ciò si espira. La palla del piede sinistro è a terra accanto al piede destro. Si può vedere il pollice della mano destra con la coda dell'occhio. **Foto n.138.**

Stendere la trama

Esattamente come nel primo terzo, l'unica differenza è la posizione iniziale. Il palmo sinistro si muove come per raccogliere e sollevarsi, mentre il destro s'inarca in basso e verso l'interno come se stesse schiacciando qualcosa. Questa sarà prima un'inspirazione e poi un'espirazione. **Foto n.139.** Il piede sinistro è ancora nella posizione 'vuota'.

Stendere la trama

Eseguire questa posizione nello stesso modo che la si è eseguita nel primo terzo. **Foto 140.**



137



138



139



140

Spazzolare il ginocchio e torcere il passo

Eseguire questa posizione esattamente come la si è eseguita nel primo terzo. Questa volta, comunque, la si esegue una sola volta. **Foto n.141.**



141

142

143

144

Raccogliere l'ago d'oro in fondo al mare

Chiamata così per la sua applicazione sul punto LIV 3 (**fegato 3**) sul collo del piede che era punto soltanto usando un ago d'oro.

Come prima, alzare il piede destro da terra e appoggiarlo di nuovo. Sedersi indietro sulla gamba destra ed inspirare mentre il palmo destro diviene Yin e si alza leggermente. Il palmo sinistro si è alzato sopra il polso destro. **Foto n.142.** Poggiando le dita della mano sinistra sul polso destro, puntare le dita della mano destra verso il basso ed abbassare il corpo per quanto possibile cercando di tenere la spina dorsale verticale. Espirare. **Foto n.143.**

Il piede sinistro è stato spostato nella posizione 'sulla punta del piede' dove la sola palla del piede è poggiata a terra ed il tallone sinistro è in linea retta con il tallone del piede destro.

Ventaglio attraverso la schiena

Questo nome si riferisce al modo in cui il Qi si sposta lungo la schiena e fuori dalle punte delle dita, per attaccare il punto HT 1 (**cuore 1**) dell'attaccante sotto il suo braccio mentre si tiene il polso e lo si alza per esporre il punto. Inspirare mentre si fa un passo con il piede sinistro ad O e ruotare il palmo destro così che sia ora rivolto verso il basso. **Foto n.144.** Spostare il peso in avanti sulla gamba sinistra mentre il palmo destro si alza e ruota per indicare una presa, contemporaneamente le dita della mano sinistra colpiscono in avanti mentre si espira. **Foto n.145.**



145

146

147

148

Rovesciare e bloccare il polso, attacco a GB 3

Questa posizione indica il blocco del polso e un attacco devastante al punto della vescicola biliare chiamato **GB 3** ovvero alla tempia.

Dalla posizione precedente, senza spostare il peso dalla gamba sinistra, girare sul tallone sinistro ruotando le dita dei piedi verso N mentre il palmo sinistro va sopra la fronte ed il pugno destro si sposta in basso in modo che la nocca del pollice punti verso il proprio punto CV 14 (**vaso concezione 14** o plesso solare). Il corpo è rivolto verso N e gli occhi ad E. **Nota:** tenere i gomiti bassi. Inspirare. **Foto n.146.** Notare che il palmo sinistro è Yang. Il pugno destro continuerà in un cerchio completo in alto per ricongiungersi con il polso sinistro mentre quest'ultimo si abbasserà leggermente per incontrarlo.

Quando si incontrano, il polso sinistro cambia il suo stato in Yin. Si dovrebbe, inoltre, alzare il piede destro e spostarlo verso destra in modo che quando lo si appoggia si dovrebbe essere nella posizione ad arco verso E. **Foto n.147.** Notare che il piede sinistro in questo momento è ancora rivolto verso N. Inspirare ancora. Spostando il peso sulla gamba destra, espirare mentre si colpisce all'infuori verso sinistra in direzione NE con il palmo sinistro (liberando così lo Yang Qi immagazzinato); il pugno destro ha ruotato in modo che ora il palmo sia rivolto verso l'alto e si muova in basso verso la zona dell'anca sinistra. **Foto n.148.** Terminare espirando mentre su ruota la vita completamente verso E; ciò porta il palmo sinistro a E ancora in un attacco mentre il pugno destro è davanti alla parte destra dell'anca. **Foto n.149.**



Pugno a penetrazione e parata (destro)

Ruotare la vita verso sinistra mentre il pugno destro si rovescia per formare il tipo di pugno detto a penetrazione con il mignolo in alto. Il palmo sinistro è tirato indietro in un movimento per parare. Gli occhi rimangono verso E. Questo movimento fa ancora parte dell'espirazione. **Foto n.150.** **Nota:** in questo momento una piccola parte di peso è spostata indietro sulla gamba posteriore.

Il peso si sposterà indietro sulla gamba posteriore lentamente nei prossimi movimenti.

Ruotare il pugno destro in modo che il palmo sia rivolto verso l'alto e ruotare la vita lentamente indietro verso destra. **Foto n.151.** Inspirare. Ruotare anche il pugno sinistro, entrambi i palmi sono a zampa di tigre. Ruotare la vita a sinistra ed iniziare ad abbassare entrambi i palmi, poi girare la vita indietro per ritornare nella posizione centrale formando una 'S'. Il pugno sinistro punterà verso e appena sotto il gomito destro. La parte posteriore del pugno destro si scaglia in basso sulla coscia che ci ha appena calciato, mentre il sinistro a zampa di tigre colpirà nei punti Dim-Mak sul fianco della stessa coscia dell'avversario. Espirare. **Foto n.152.**

Pugno a penetrazione e parata (sinistro)

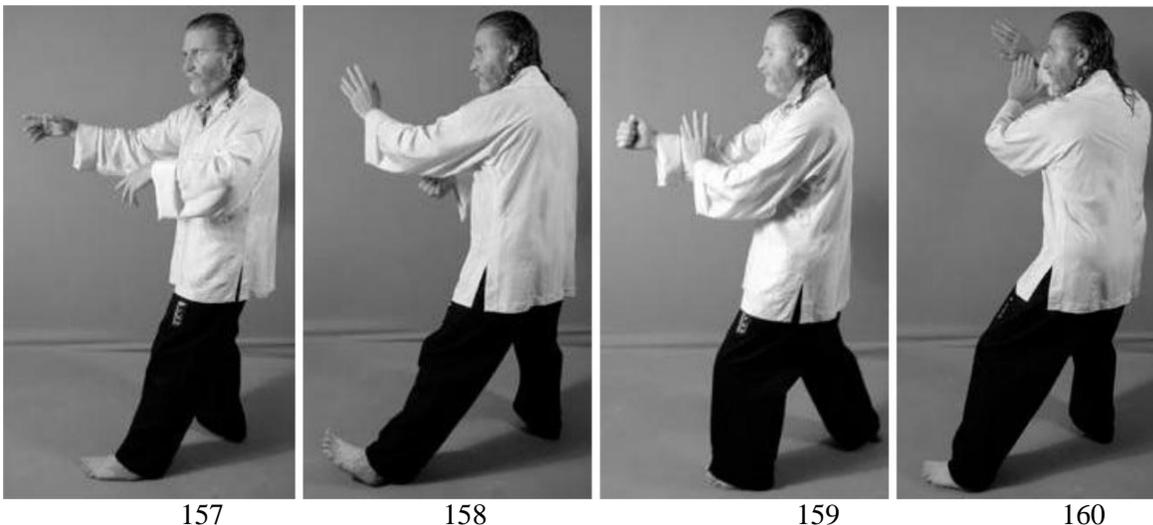
Esattamente l'opposto rispetto al movimento precedente tranne che per il passo indietro. Fare un passo indietro con la gamba destra mentre il palmo sinistro fa il pugno a penetrazione ed il palmo destro para. Anche questo fa parte dell'espiazione. **Foto n.153.** Rovesciare il pugno sinistro come prima, poi formare i pugni a zampa di tigre e fare una 'S' per finire nella posizione contraria mentre si inspira, espirare al completamento della postura. **Foto n.154.**



Raccogliere per rilasciare

Come si è fatto nel primo terzo appena prima del primo pugno di fa-jing, adesso si farà lo stesso gruppo di movimenti di raccolta. Si possono fare tutti i movimenti desiderati finché si sentirà che abbastanza Qi (energia) è stato immagazzinato per il rilascio fa-jing.

Dopo un po' di pratica, si saprà quando questo avviene ed il seguente attacco avverrà naturalmente al momento giusto. Muovere il palmo destro mentre si inspira e si gira la vita verso sinistra. Il palmo sinistro è nella posizione di raccolta. **Foto n.155.** Espirare mentre si ruota la vita a destra e si fa il contrario. **Foto n.156.** Inspirare mentre si ruota ancora la vita a sinistra e compiere un tipo di movimento di raccolta con il palmo destro. **Foto n.157.** Si può farlo molte volte, comunque, l'ultima volta per esempio nell'ultima posizione, si eseguirà l'inspirazione finché non si libererà l'energia con il pugno successivo. Espirare.



Rilasciare il Qi

Dall'ultima foto, girare violentemente la vita a destra e fare un passo in avanti con il piede sinistro mentre si para con il palmo sinistro. Il pugno destro è nella posizione appena in avanti dalla parte destra dell'anca e nella posizione Yin, piegando il polso verso il basso pronto per scattare in alto all'impatto. **Foto n.158.** Mentre il piede posteriore è trascinato in alto per formare una posizione ad arco normale, la vita scatta verso sinistra spingendo il pugno destro in avanti mentre il palmo sinistro è spinto indietro verso la parte anteriore dell'avambraccio. Espirare. **Foto n.159**

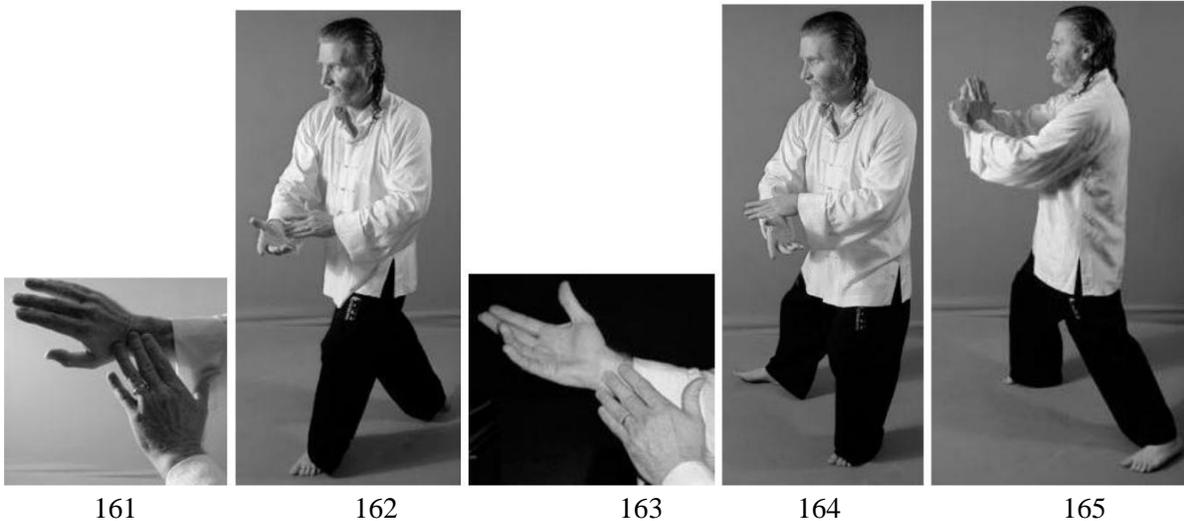
Calmare lo spirito premendo i punti

Qui vediamo alcune delle cose più sorprendenti di questa forma. Premiamo alcuni punti sul nostro corpo per causare determinate azioni. In questo caso, premiamo i punti per far sì che lo spirito (Shen) si calmi. Il fa-jing dell'ultima posizione conduce al prossimo movimento. Così, non si deve fermare l'ultimo movimento fa-jing sul pugno, ma lasciamolo continuare nel movimento successivo per poi rallentare ancora.

Sedersi immediatamente sulla gamba destra e ruotare il pugno destro in modo che il pollice sia verso il basso e lasciare che le dita della mano sinistra scivolino delicatamente lungo la metà della parte esterna dell'avambraccio fino a quando il dito medio (Meridiano del Pericardio) premerà sul punto d'agopuntura/Dim-Mak chiamato 'Yangxi' che significa 'Valle dello Yang' (CO 5 o **intestino crasso 5**). Si attira l'energia (Qi) dal 'fuoco' per rendere il 'Riscaldatore Inferiore' più attivo il quale, a sua volta, prende il fuoco dal cuore. Da qui il suo effetto calmante.

Inspirare. **Foto n.160.** Vedere anche **Foto n.161.**

Continuare ad inspirare mentre la vita ruota a sinistra, girare il piede sinistro di 45° verso sinistra ruotando sul tallone. Tagliare in basso con il polso destro ruotandolo in modo che il dito medio preme in modo naturale sul lato opposto dell'area del polso. Spostare il peso sulla gamba sinistra. Gli occhi sono ancora rivolti verso E. Si porterà adesso quel dito in profondità giù dalla posizione del polso di un pollice lungo il meridiano del cuore. Il punto iniziale all'interno del polso, prima di tirare indietro lungo il polso, è chiamato 'Shenmen' o 'Porta per lo spirito' (HT 7 o **cuore 7**). Questo punto è usato per i disturbi psicologici e per l'insonnia, da qui il suo effetto calmante. Fissa l'equilibrio Yin / Yang dell' 'Elemento Fuoco'. **Foto n.162.** Vedere anche **Foto n.163.**



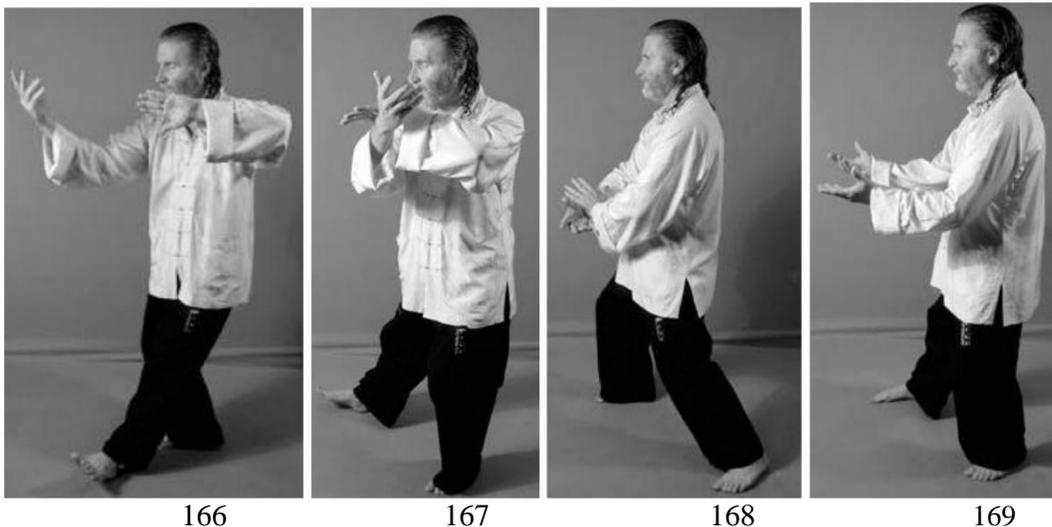
Chee

Dalla foto n.162, far scivolare la base (o i monti) delle dita del palmo sinistro sul lato radiale del polso destro pronto per 'Chee'. **Foto n.164.** Fare un passo in avanti con il piede destro per guadagnare una posizione ad arco normale e, mentre si espira e si sposta il peso su questo, eseguire la posizione di 'Chee'. **Foto n.165.**

Chee basso

La particolarità e la bellezza del Vecchio Stile Yang è che molti movimenti sono molto simili ma non uguali, il Qi si muove a volte diversamente, mentre nelle versioni più recenti dello stile, quei movimenti quasi uguali sono eseguiti nello stesso modo. Quindi, ora eseguiamo la posizione di 'Chee basso', tuttavia facciamo un passo per iniziare.

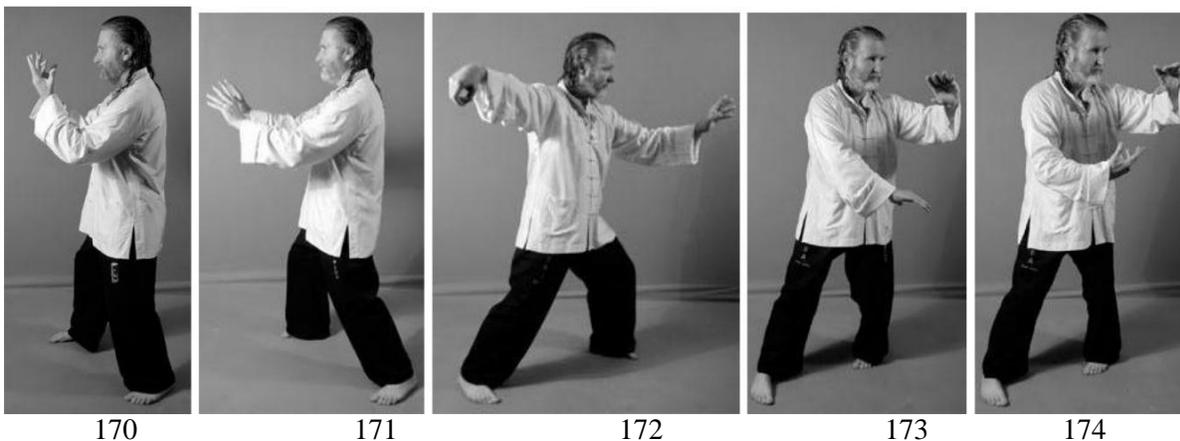
Aprire ancora il palmo sinistro verso l'orecchio sinistro e ruotare il palmo destro in modo che le dita puntino verso l'alto. Tuttavia, ora si farà un passo con il piede sinistro in avanti verso E. **Foto n.166.** Fare un altro passo con il piede destro verso E con il tallone prima, mentre il palmo destro oscilla per incontrare il sinistro sul lato radiale del polso destro. Notare che in entrambi i casi il palmo sinistro è all'inizio Yin mentre il destro è Yang, è solo quando si esegue la posizione di 'Chee' che essi liberano quelle energie e cambiano stato. **Foto n.167.** Inspirare. In effetti, si inspira o si trattiene l'inspirazione finché non si eseguirà il prossimo 'Chee'. **Foto n.168.**



Sedersi indietro e dita a doppia lancia

Esattamente come nel primo terzo e come nelle molte volte in cui si è eseguita 'Afferrare la coda del passero', sedersi indietro aprendo entrambi i palmi e metterli ad uncino mentre li si spinge in fuori sedendosi indietro ed espirando. **Foto n.169.** Andare in avanti con entrambi i gomiti esattamente come prima. **Foto n.170.** Terminare con 'Arn' o 'Pressare'. **Foto n.171.**

Adesso si devono ripetere tutte le posizioni del primo terzo per arrivare fino a 'Frusta singola', 'Sedersi indietro prontamente', 'Pesci in otto', vedi foto n.25-32. Frusta singola. **Foto n.172.**



Ondeggiare le mani come nuvole

Questa serie di movimenti è uno dei miglior metodi di Qigong per lo stomaco e può essere usata da sola quando c'è qualcosa che non va in questa parte del corpo. In ogni caso, le posizioni devono essere eseguite correttamente per ottenerne i massimi benefici. Questa non è una serie di facile esecuzione.

Molti istruttori la semplificano insegnando il metodo dei passi in maniera scorretta. Tuttavia, quando si eseguono i passi correttamente, diventa difficile. Tutto il Taijiquan è difficile se correttamente eseguito, ma solo così può agire su ogni meridiano.

Formare la frusta singola. Ruotare le dita del piede sinistro, con il peso ancora sul tallone, a N di 90°. Inoltre, girare le anche verso N. Questa è una delle parti più difficili che molti eseguono male. Si deve fare una distinzione tra le anche e la vita. Le tue anche (o fianchi) sono l'osso sacro e ciò che sta sotto mentre la vita è ciò che sta sopra l'osso sacro. Così, si può girare la vita indipendentemente dalle anche e viceversa. La vita ruota verso l'angolo di NO mentre il palmo sinistro para in alto in linea con il mento, con il palmo in fuori. Il palmo destro attacca in basso (**nel punto GB 25**, che in realtà è un punto di attacco del Rene e molto devastante). Inspirare. Notare che la vita e la testa sono in direzione NO, mentre le anche sono verso N. **Foto n.173.** Questa, in effetti, non fa parte di 'Ondeggiare le mani come nuvole', ma è solo la parte iniziale.

Come per raccogliere, muovere il palmo destro in alto ed iniziare ad abbassare il palmo sinistro. Espirare. **Foto n.174.** Spiegare l'applicazione di questo movimento in un libro sarebbe troppo difficile, così la tralascierò in quanto richiederebbe molte altre foto. Ad ogni modo, come molte altre applicazioni pericolose, questa è fatta contro il collo dell'attaccante. Quando il palmo destro spinge in alto le dita, il palmo sinistro spinge in basso e gli occhi seguono le dita della mano destra verso l'alto. Trascinare il piede destro in modo che finisca parallelo a quello sinistro. **Foto n.175.**

Nota: questa routine è molto più fluente di quel che sembra. Devo naturalmente mostrarlo in blocchi. In ogni caso, una volta appresa in forma di singoli blocchi, si inizierà a vedere che tutto ciò che si sta facendo sono solamente dei cerchi opposti con i palmi e dei passi verso sinistra per 4 volte, coordinando i passi con il movimento delle mani in movimenti perfettamente fluidi.

Formare l'ultima posizione, ruotare semplicemente la vita a destra portando i palmi con sé nell'angolo di NE e spostare il peso sulla gamba destra. Notare che le anche sono rivolte verso N. Questa fa ancora parte dell'ultima espirazione o di un respiro trattenuto. **Foto n.176.** C'è naturalmente una piccola pausa quando non si respira. Non si espira ed inspira continuamente a meno che non stiamo correndo, ecc. Così quando si inspira, ci sarà anche un breve intervallo in cui non si respira, si sta trattenendo il respiro e anche questo è importante per il flusso del Qi. S'imparerà per tentativi quando si deve trattenere il respiro e per quanto tempo, poiché la forma è stata creata con questo in mente. Così, se la vostra respirazione non si adatta ai movimenti, allora si dovrà provare di più. Tenete presente che, quando state imparando, i vostri movimenti non saranno assolutamente corretti e nemmeno il vostro passo, quindi sarà difficile coordinare il respiro con il movimento finché non sarete un po' più esperti ed eseguire il tutto senza pensare ai movimenti.



175



176



177



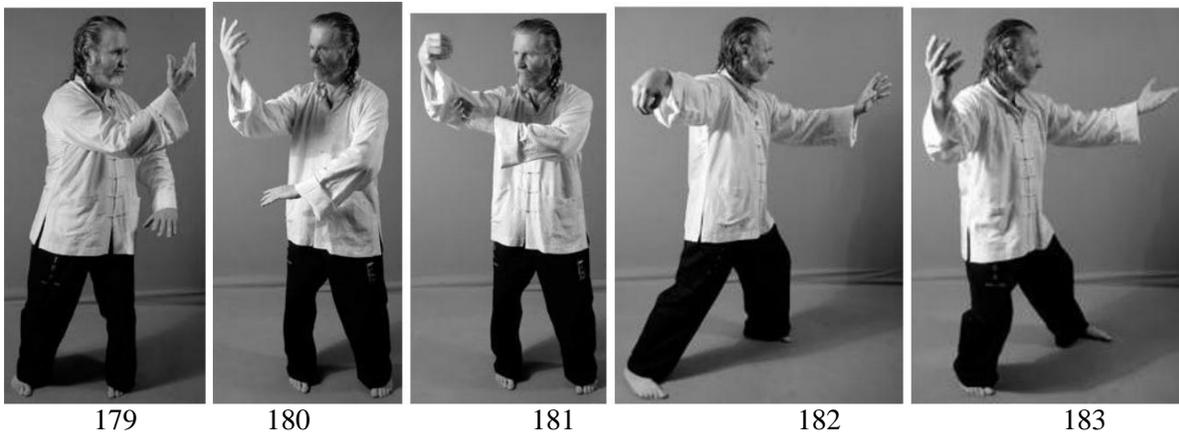
178

Poi, mentre si eseguono gli stessi movimenti delle mani ma al contrario, muovendo come per raccogliere con il palmo sinistro e spingendo verso il basso con il destro in modo che quello che va su si sposta all'interno di quello che va giù, si farà un passo lungo quanto la doppia ampiezza delle spalle verso sinistra, alzando il tallone sinistro e le dita del piede contemporaneamente e poggiandoli allo stesso tempo. Inspirare. **Foto n.177.** Adesso, mentre si sposta il peso sulla gamba sinistra, ruotare anche la vita verso l'angolo di NO portando i palmi ancora nella stessa posizione. **Foto n.178.**

La seguente parte è molto difficile. Mentre si cambiano ancora i palmi muovendoli per raccogliere con il palmo destro verso l'alto e spingendo il sinistro giù, si deve espirare ed allo stesso tempo, in coordinazione con il movimento della mano, alzare la gamba destra, TALLONE PUNTA INSIEME! Stare molto attenti qui perché alzare il tallone anche solo un ottavo di pollice prima della punta è sbagliato.

L'unico modo per farlo è di usare i muscoli dell'area dello stomaco per sollevare il piede di piatto, ciò stimola molto l'area dello stomaco. Fare un passo con il piede destro in modo che i piedi siano paralleli ad una distanza pari all'ampiezza delle spalle. **I piedi rimarranno paralleli per tutte queste posizioni. Foto n.179.**

Adesso si è eseguita tutta la progressione e si è fatto un passo verso sinistra. Si deve ora eseguire questa serie per tre volte. In altre parole, si faranno quattro passi verso sinistra e si alzerà ogni volta il piede destro. Così ci si sarà spostati verso sinistra di quattro passi doppi. Assumiamo che l'ultima foto n.179 rappresenti la quarta volta.



Frusta singola

Ondeggiare le mani come nuvole è sempre seguito da 'Frusta singola'. Così dalla foto n.179 ruotare ancora la vita verso l'angolo di NE spostando contemporaneamente le mani come se si stesse iniziando un'altra serie. **Foto n.180.** Alzare il palmo sinistro in modo che le dita tocchino la parte interna del gomito destro in posizione Yin mentre si uniscono le dita come prima per formare l'uncino per la 'Frusta singola'. **Foto n.181.** Questa volta il palmo è quasi pronto in posizione, così si deve semplicemente piegare il polso destro in basso mantenendo l'uncino. Mentre si raddrizza in fuori il braccio destro come prima, eseguire la posizione di 'Frusta singola'. **Foto n.182.**

Alzare i palmi al cielo

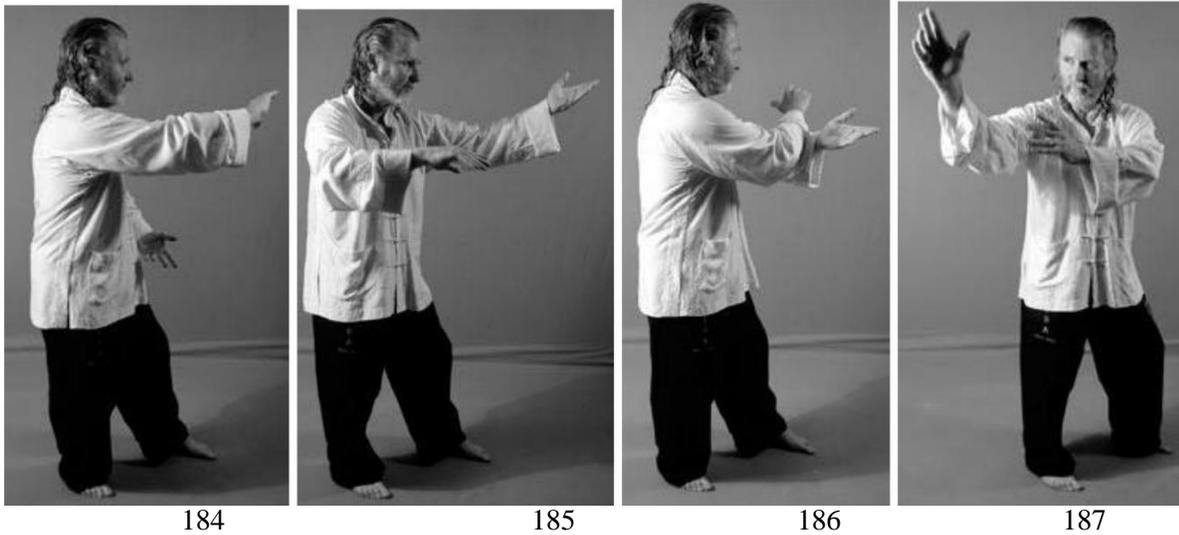
Formare 'Frusta singola', sedersi sulla gamba destra e ruotare entrambi i palmi in alto mentre si inspira. **Foto n.183.** **Nota:** il braccio destro adesso libera la tensione in modo che si possa ancora piegare.

Accarezzare il cavallo

Espirare mentre il braccio destro si sposta verso l'orecchio destro, le dita puntano verso l'orecchio stesso e mentre si fa ciò il palmo è rivolto verso O. Il palmo sinistro si girerà prima in Yang e poi in Yin mentre fa un arco in senso orario di fronte a noi per finire vicino all'anca sinistra. Il palmo destro attaccherà verso O con il lato della mano. Il piede sinistro assumerà una posizione sulla 'Punta del piede' con solo la palla appoggiata a terra. **Foto n.184.**

Stendere la trama

Ruotare la vita leggermente verso destra mentre il palmo destro si inarca all'infuori verso destra e torna indietro e il sinistro inizia a fare un arco a destra. Inspirando. **Foto n.185.** Ruotare la vita indietro verso sinistra mentre il palmo destro continua il suo arco così come il sinistro per incrociare i polsi. In altre parole, entrambi i palmi stanno facendo dei cerchi in senso orario sfasati di 180°. **Foto n.186.** Continuare l'arco destro mentre si ruota la vita e le anche in modo fluido all'esterno verso l'angolo posteriore ed eseguire 'Stendere la trama' mentre si completa l'inspirazione. **Nota:** a causa del bisogno d'energia della posizione successiva, si inspirerà durante questo movimento e si espirerà durante la successiva posizione 'Sedersi come un'anatra'. **Foto 187.**



Sedersi come un'anatra

Ruotare il tallone sinistro all'interno di 45° mentre si sposta il peso su questo e tagliare con il palmo destro in basso e rivolto verso l'alto; girare, inoltre, il palmo sinistro verso l'alto. Piegare il ginocchio destro dietro a quello sinistro e sedersi a terra in modo che il sedere sia sul tallone destro. Si vedrà meglio la posizione dei palmi quando lo rifarò sull'altro lato. Gli occhi guardano verso O e le dita della mano sinistra puntano verso O mentre quelle della destra puntano ad E. Questo è uno strattone verso il basso molto devastante, usando tutto il peso del corpo e poi controllando il polso sinistro dell'avversario con la mano destra, mentre le dita della mano sinistra lo colpiscono agli occhi o ai punti **ST9**. **Foto n.188.** Espirare.

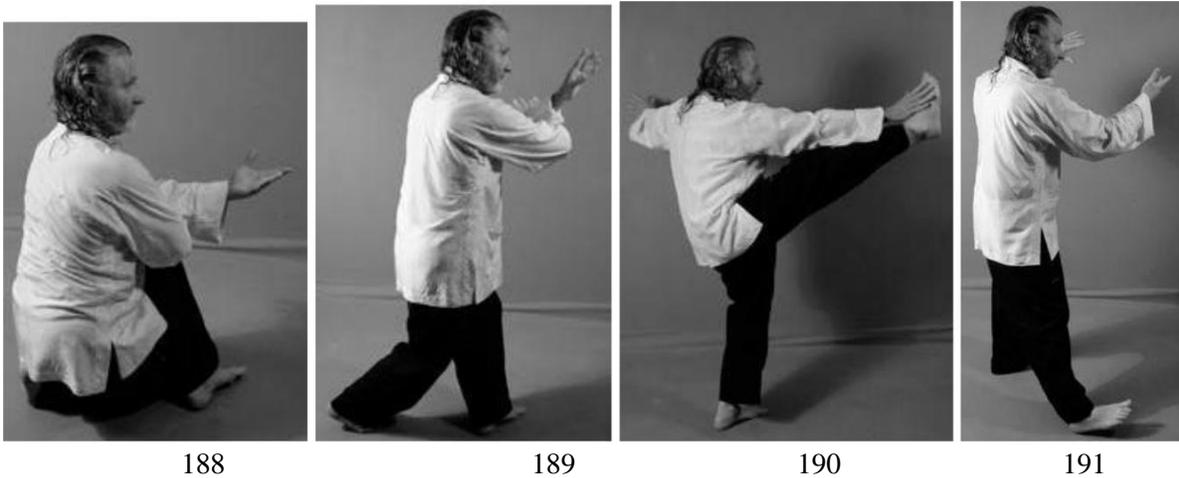
Separare la gamba destra (calcio destro)

Dalla posizione a terra, iniziare ad alzarsi sulla gamba sinistra ed aprire entrambi i palmi all'infuori. Trattenerne il respiro mentre si fa questo. **Foto n.189.** Inspirare improvvisamente mentre si fa uno scatto con la gamba destra in alto e si dà una pacca al collo del piede con il palmo destro. Benché il palmo destro sia l'unico a farlo, si dovrebbe dare una pacca con entrambi i polsi nello stesso momento. Tutti i calci del Taijiquan sono eseguiti inspirando tranne per il 'calcio incrociato' ('cross-kick') alla fine del secondo terzo.

Tutti i movimenti verso l'alto (per la maggior parte calci) **sono eseguiti inspirando; tutti i movimenti verso il basso sono espirazioni** (i passi dopo i calci); **tutti i movimenti verso l'esterno sono espirazioni mentre quelli all'interno sono, come 'Lu', inspirazioni.** Tutto ciò ha a che fare con la generazione della potenza interno. Per esempio, nei calci generiamo la potenza non dalla gamba che calcia come nella maggior parte degli altri sistemi marziali, ma dalla gamba che poggia a terra e la gamba che calcia è così sciolta che è spinta in alto dall'azione della vita e delle anche. **Foto n.190.**

Accarezzare il cavallo

Questa è la stessa posizione che si è appena eseguita. In ogni caso, il peso adesso è sulla gamba anteriore, la destra. Dopo aver terminato il primo calcio, espirare mentre si fa un passo verso O e la mano destra inizia a sbattere verso il basso e di traverso ed il palmo sinistro è pronto per colpire ad O ed è a forma Yin. **Foto n.191.** Lasciare che il palmo destro si sposti attraverso il corpo in un arco orario per finire vicino all'anca destra mentre il palmo sinistro colpisce. Espirare. **Foto n.192.**



188

189

190

191

Stendere la trama

Sedersi indietro sulla gamba sinistra e far salire i palmi a spirale ancora come prima, solo al contrario, entrambi fanno dei cerchi in senso orario girando prima a sinistra. **Foto n.193.** Inspirando, ruotare a destra mentre il palmo sinistro sporge oltre il gomito destro continuando il giro. **Foto n.194.** Mentre si ruota verso la parte posteriore a SE per eseguire 'Stendere la trama', trascinare il piede destro indietro nella posizione sulle dita del piede mentre si continua ad inspirare. **Foto n.195.**



192

193

194

195

Sedersi come un'anatra

Ancora il contrario dell'ultima posizione con lo stesso nome, ruotare il tallone destro verso l'interno tagliando con il palmo sinistro in basso e ruotare entrambi i palmi verso l'alto. **Foto n.196.** Continuare a sedersi mentre il ginocchio sinistro taglia all'interno dietro il ginocchio destro e sedersi sul tallone sinistro. Espirare. **Foto n.197.**

Separare la gamba sinistra (calcio con il collo del piede sinistro)

Alzarsi come prima e mentre si inspira, eseguire il calcio con il collo del piede sinistro. **Nota:** non può essere mostrato in questo libro senza gran difficoltà e frustrazione, ma il piede appoggiato a terra si stacca da terra mentre si esegue il calcio fa-jing muovendosi così di circa ½ passo in avanti. **Foto n.198.**



Parata bassa incrociata

Da qui, mettere il piede sinistro a terra verso la parte posteriore in modo che le dita siano in linea E/O con le dita del piede destro. Espirare. **Foto n.199.** Questo è per garantire che quando si gira sul tallone destro e le dita del piede sinistro, (inspirare), ci si ritroverà in una posizione ad arco posteriore rivolti verso E. **Foto n.200.** L'avambraccio sinistro si mette in contatto con il palmo sinistro come nelle posizioni 'Blocco a destra e a sinistra' all'inizio del primo terzo. Gli occhi sono rivolti a E.

Calcio con il tallone sinistro

Questo calcio viene eseguito lentamente. Alzare lentamente entrambi i palmi verso l'esterno, il destro sarà a forma Yin ed il sinistro a forma Yang. Mentre si fa questo, stare in piedi sulla gamba destra ed espirare. Adesso, mentre si inspira, calciare con il tallone sinistro verso E di 45° rispetto al piede destro. **Foto n.201.**

Nota: nella forma di Yang Cheng-fu tutti i calci sono eseguiti a 90 gradi rispetto al piede a terra. Nella forma Yang Lu-ch'an sono eseguiti a 45°. Così se il piede destro punta verso SE, il calcio sarà in direzione E.

Si deve mantenere la gamba di appoggio ben dritta! Questo è difficile e tutti compiono l'errore di piegarla perché è più facile. Per avere la tensione necessaria per questo calcio, si può provare ad alzare la gamba su una sporgenza alta, come lo schienale di una sedia, e poi stendere la gamba in fuori. Alzare lentamente l'altezza della sporgenza finché si può arrivare un po' più in alto rispetto alla linea orizzontale. Non preoccuparsi se all'inizio non si può calciare abbastanza in alto. Calciare in alto tanto quanto si può tenere la gamba di appoggio eretta.



201



202



203



204

Spazzolare il ginocchio e torcere il passo (destra)

Nota: tutti gli ‘Spazzolare il ginocchio e torcere il passo’ (incluse quelle nel primo terzo) nella forma Yang Lu-ch’an sono eseguiti a mezza velocità rispetto alle altre della forma. Questo perché questa posizione, dal punto di vista medico, lavora sul cuore.

Mentre si espira, mettere il gomito sinistro sopra il ginocchio sinistro in modo che l’avambraccio sia orizzontale e piegare la gamba destra in posizione normale. **Foto n.202.** Continuare ad espirare mentre si sfiora il ginocchio e si torce il passo come nel primo terzo, solo verso E. **Foto n.203.**

Spazzolare il ginocchio e torcere il passo (sinistra)

Adesso eseguire la stessa posizione del primo terzo. Tenere la palla sulla sinistra e ruotare il piede sinistro all’infuori di 45° mentre si inspira. **Foto n.204.** Poi fare un passo con il piede destro e sfiorare il ginocchio e girare verso E mentre si espira. **Foto n.205.**



205



206



207



208



209

Pugno all’inguine

Ruotare il piede destro all’infuori di 45° verso destra mentre si inspira e mettere il palmo sinistro a forma di uncino in senso orario usando l’ ‘Uncino di Frusta Singola’. Il palmo destro forma il pugno. **Foto n.206.**

Continuare a mantenere l’uncino con il palmo sinistro in basso verso l’anca sinistra mentre la gamba sinistra fa un movimento ampio in senso orario all’infuori, in avanti, come se stesse per agganciare la gamba di un attaccante. Questo è ciò che succede in realtà. L’uncino sinistro si scaglia

e aggancia il calcio frontale che viene nella nostra direzione, mentre il pugno destro a martello colpisce il collo dell'avversario ed il piede sinistro aggancia la gamba dell'avversario. **Foto n.207.**

Continuare con il piede che gira indietro verso l'altro piede. **Foto n.208.** In seguito, continuare con il piede sinistro che fa un passo verso E. Così il piede sinistro ha fatto un giro. Mentre si sposta il peso sulla gamba sinistra, espirare e dare un pugno in basso con la mano destra (con il mignolo verso l'alto), mettendo il palmo sinistro ad uncino in alto per quanto è possibile. Così, si è alzata la gamba dell'avversario quanto basta per farlo cadere, permettendoci di colpire l'inguine. **Foto n.209.**
Per tutte le applicazioni di questa forma, vedere il mio video MTG21.

Mani che tagliano

Da qui, eseguire un giro appesantito, ruotando le dita del piede sinistro di 90° verso destra, con le dita verso S. Inspirare mentre entrambi i palmi fanno due giri in senso orario di 180° non sincronizzati. Così il palmo sinistro si muoverà per primo, seguito dal destro che taglierà all'interno sotto il polso sinistro. Adesso ci si rivolge verso S, ma gli occhi sono ad O. **Foto n.210.**

Continuare il movimento delle mani ed alzare il piede destro mettendolo giù ad O, il palmo destro si muoverà leggermente in avanti a sinistra finendo come nella **Foto n.211.**



210

211

212

213

Doppio calcio saltato

Nota: questa serie di movimenti è difficile da mostrare in fotografia, farò del mio meglio comunque.

Mostrerò i due calci in maniera statica e una foto solo per lo stacco ma i due calci avvengono in volo, si è in realtà sollevati da terra prima del secondo calcio!

Ruotare le dita del piede destro all'esterno di 45°. Questi calci sono fatti in modo esplosivo! Calciare con il piede sinistro in alto ruotando il piede in modo che l'alluce del piede sia in alto. Questo è l'unico modo per eseguire un calcio all'inguine! **Foto n.212.** Lo slancio di questo calcio solleva il corpo da terra per il calcio successivo. Mentre il piede destro si solleva usando il collo del piede, il piede sinistro sta ancora scendendo. **Foto n.213.**

Quindi, non appena il piede sinistro entra in contatto, l'altro piede calcia in alto in modo che entrambi i piedi siano sollevati da terra per un breve istante. Inspirare mentre i palmi battono contro il collo del piede destro ed il sinistro tocca terra. **Foto n.214.**



Portare il pane sulle braccia (destra)

Dall'ultimo calcio, poggiare il piede destro giù verso la parte posteriore in modo da terminare nella posizione ad arco. Gli occhi guardano indietro verso il pugno destro che ha colpito l'inguine dietro. Il palmo sinistro è Yang, pronto per bloccare in alto. La vita ha ruotato leggermente indietro. **Foto n.215.** Iniziare ad espirare. Ruotando la vita indietro verso O, colpire con il pugno destro indietro (il tutto è fatto ancora lentamente), contemporaneamente bloccare in alto con il palmo sinistro ad uncino. Espirare. **Foto n.216.**

Colpire la tigre (sinistra)

Un giro appesantito sul tallone sinistro, 90° a destra in modo le dita del piede sinistro puntino verso N, mentre il palmo sinistro si scaglia in basso ed il pugno destro a martello si sposta in alto tra il palmo sinistro ed il corpo. Inspirare. Gli occhi guardano leggermente verso NE. **Foto n.217.** Ruotare la vita indietro a sinistra (NO), mentre il palmo sinistro si gira in alto con un movimento a presa ed il pugno destro a martello attacca a NE (lentamente). Inspirare ancora. **Foto n.218.**

Inspirando ancora o trattenendo il respiro, il palmo sinistro aggancia sopra la punta del pugno destro, che è tornato indietro, mentre la vita ruota ancora indietro verso l'angolo di NE. **Nota:** qui sto inserendo alcuni movimenti avanzati in quanto credo che le persone siano in grado di afferrarli. **Foto n. 219.** Gira ancora una volta la vita verso l'angolo NO, mentre il pugno destro si carica pronto per colpire. **Foto n. 220.**



219

220



221

222

223

I prossimi movimenti sono fatti in modo esplosivo (fa-jing). Il tutto accade in un secondo! Fare un passo verso l'angolo di NE con il piede destro e colpire con il pugno destro a martello. Tutti i movimenti successivi avvengono nel tempo di un'espirazione. Solo che bisogna espellere un po' d'aria per ogni movimento d'attacco all'interno di un'espirazione. Questo è difficile da spiegare. Venite a vedermi! **Foto n.221.** Mentre il piede sinistro fa un passo verso il piede destro, sedersi indietro su quest'ultimo ed attaccare con il pugno sinistro (palmo in basso). **Foto n.222.** Notare che i piedi sono paralleli e puntano a NO anche se l'azione è a NE!

Cambiare il peso sul piede destro e girando la vita a NO, attaccate con il dorso del pugno sinistro verso O usando la potenza della rotazione della vita. **Foto n. 223.** Notare che i piedi non hanno cambiato la loro posizione. Il pugno sinistro taglia e si posiziona sotto l'ascella destra, mentre il pugno a martello destro attacca ad O in un movimento centrifugo da destra a sinistra. **Foto n.224.**

Si è appena attaccato con un pugno all'indietro sinistro il punto GV 26 (**vaso governatore 26**), afferrato il polso dell'avversario, mentre questi provava ad attaccare, e martellato il punto GB 3 (**vescicola biliare 3**) sul lato della testa (tempia). Adesso, si terminerà attaccando ancora la tempia con il pugno destro a penetrazione. Ora è il momento di muovere il piede sinistro spingendo il tallone indietro in una posizione seduta posteriore ad arco più normale. **Foto n.225.** Ad O. Bene se questo era difficile adesso bisogna rifarlo tutto dall'altro lato!



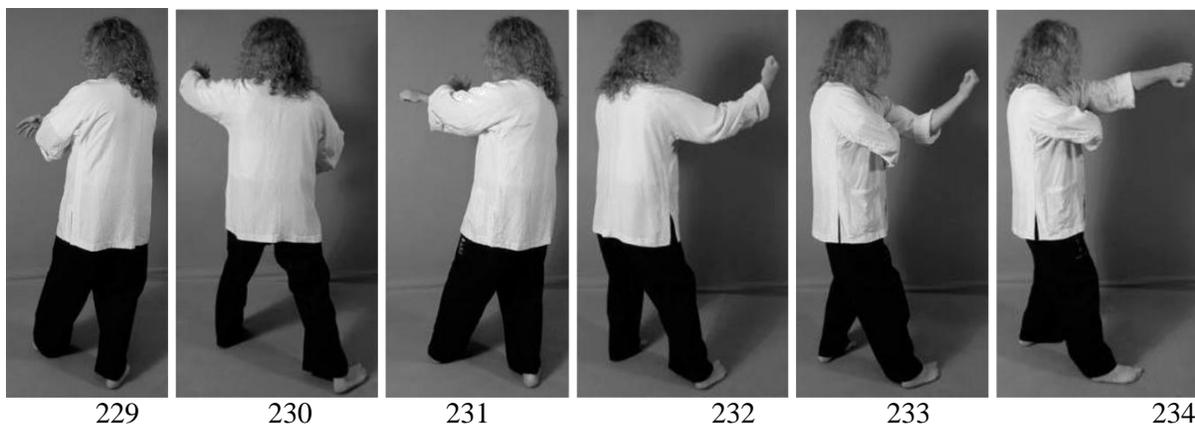
224

225

226

227

228



Portare il pane sulle braccia (sinistra)

Così da qui, fare un passo con il piede sinistro indietro in modo da terminare con una posizione ad arco verso la parte posteriore, come prima solo sul lato opposto, colpire indietro con il palmo sinistro e bloccare in alto con il destro. Inspirare ed espirare. **Foto n.226.**

Colpire la tigre (destra)

Scagliare il palmo destro ancora verso il basso, mentre il pugno sinistro si muove in alto e la vita ruota verso SE. **Foto n.227.** Inspirare. Tirare il palmo destro (in alto) verso destra, mentre il pugno sinistro a martello attacca verso SE. **Foto n.228.** La vita ruota indietro verso destra. Girare la vita a sinistra, mentre il palmo destro aggancia ancora in alto oltre il pugno sinistro. **Foto n.229.** Fare un passo verso l'angolo di SE ed attaccare con il pugno sinistro a martello. **Foto n.230.** Tutti questi movimenti sono un'unica espirazione esplosiva con una piccola espirazione per ogni attacco come prima. Trascinare il piede destro in alto e sedersi indietro su questo attaccando con il pugno destro. **Foto n.231.** Ancora verso SE. Ruotare la vita verso SO ed attaccare con il dorso del pugno destro **Foto n.232.** Portare il pugno destro sotto l'ascella sinistra, mentre si attacca con il pugno sinistro a martello, ad O. **Foto n.233.** Spingendo il tallone destro indietro, attaccare con il pugno sinistro a penetrazione ad O. **Foto n.234.**

Calcio con il tallone destro

Poggiare il polso della mano sinistra sull'avambraccio destro e fare un cerchio in senso orario usando entrambe le mani giù, a sinistra. **Foto n.235,** poi in alto ed infuori pronti per calciare. Inspirare ed espirare. **Foto n.236.** Stando in piedi sulla gamba sinistra, dare un calcio con il tallone destro all'infuori, verso O. Inspirare. **Foto n.237.**

Pugno della fenice

Abbassare la gamba a terra naturalmente, mentre entrambi i palmi formano i pugni e sono portati ai lati delle ginocchia. Ruotare la vita verso l'angolo di NO. **Foto n.238.** Iniziare ad espirare e continuare facendo un passo verso l'angolo di NO e spostando il peso sulla gamba destra, entrambi i palmi si inarcheranno in alto per colpire i lati delle tempie. **Foto n.239.** Nel metodo avanzato, si scuoterà lievemente la vita in una scossa fa-jing e si colpirà prima con il pugno destro.

Nota: assicurarsi che ci sia una linea retta N/S tra il tallone del piede anteriore ed il piede posteriore. Inoltre, assicurarsi che i gomiti siano sotto i polsi.



235

236

237

238

239



240

241

242

243

244

Mani a lancia sedendosi

Da qui, abbassare entrambi i palmi in basso ed all'esterno. Questo è un non respiro. Ruotare la punta del piede destro verso N o leggermente verso N-NE. **Foto n.240.** I palmi continuano a girare in alto disegnando dei cerchi completi finché il sinistro incrocia il destro all'esterno, mentre si inizia a sedere giù fino ad appoggiare il ginocchio sinistro a terra. **Foto n.241.** Inspirare. Continuare a muoversi verso il basso finché il ginocchio sinistro non è a terra e lo sguardo è rivolto verso sinistra. Espirare. **Foto n.242.**

Calcio posteriore

In piedi ancora (dopo aver ruotato il tallone destro di 45° verso NE - nella forma base, la palla del piede - nella forma avanzata, N.d.C.), iniziare ad aprire entrambi i palmi e caricare il sinistro, (Yin) pronto per colpire. Lo sguardo è rivolto verso sinistra. **Foto n.243.** Continuare a stare in piedi tirando sul piede sinistro, caricandolo pronto per colpire. **Foto n.244.** Si inizia ad inspirare. Calciare con il tallone sinistro in fuori verso O in un colpo verso il basso, mentre entrambi i palmi si aprono in fuori. **Foto n.245.**

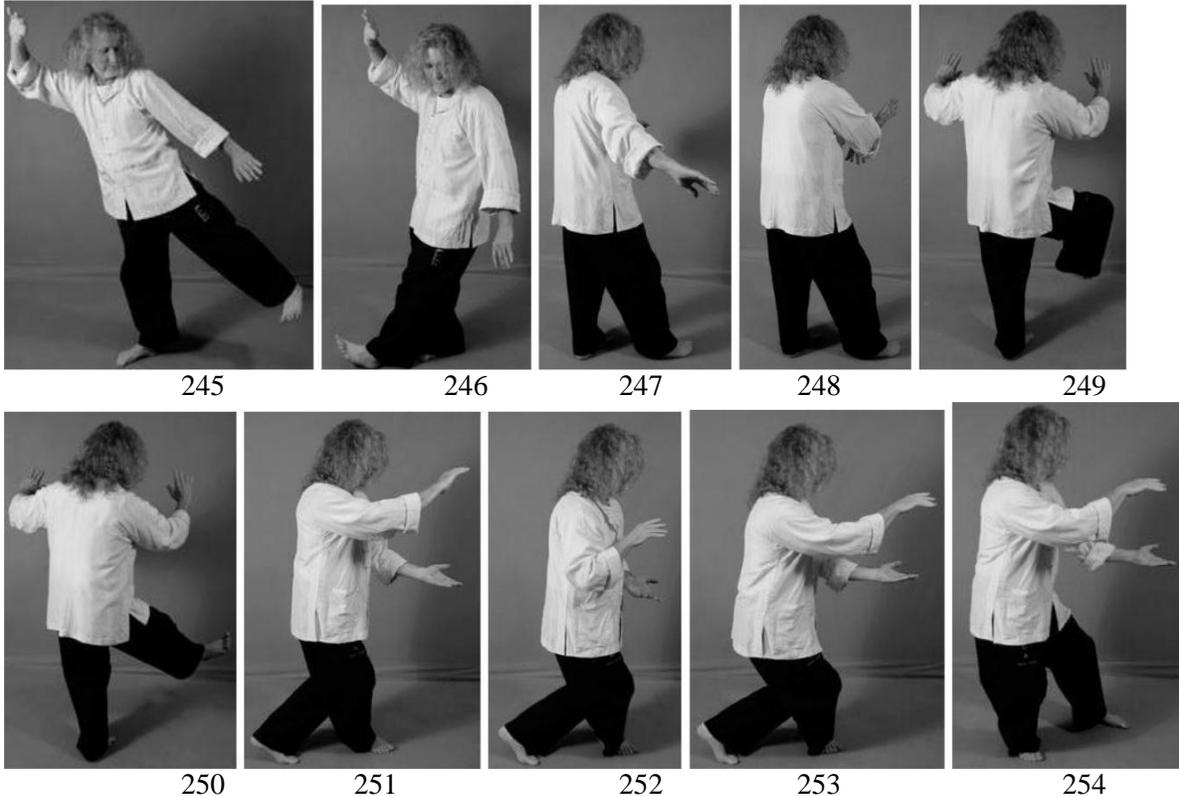
Fare una passeggiata

Ruotare la vita verso destra, mentre il piede sinistro è giù davanti al corpo, le ginocchia si toccano in direzione E. Il palmo sinistro è caduto in basso. Espirare. **Foto n.246.** Ruotare sul tallone destro e sulla palla sinistra del piede, in modo da rivolgersi verso l'angolo di SO. Il palmo destro ha colpito qualcosa a sinistra. **Foto n.247**

Calcio incrociato

Nota: questo è l'unico calcio dove non raddrizziamo la gamba d'appoggio.

Ruotare la vita verso sinistra facendo in modo che il braccio destro si unisca al tallone del palmo sinistro (come nella maggior parte dei calci). Espirare. Continuare l'espiazione, mentre poggia per terra solo la gamba sinistra ed aprire entrambi i palmi pronti per il calcio nell'angolo di SO. **Foto n.248.** Terminare il calcio mentre si inspira. **Foto n.249.** **Nota:** quando questo è fatto correttamente, si dovrebbe sentire una tensione come quella di un buon stiramento. **Foto n.250.**

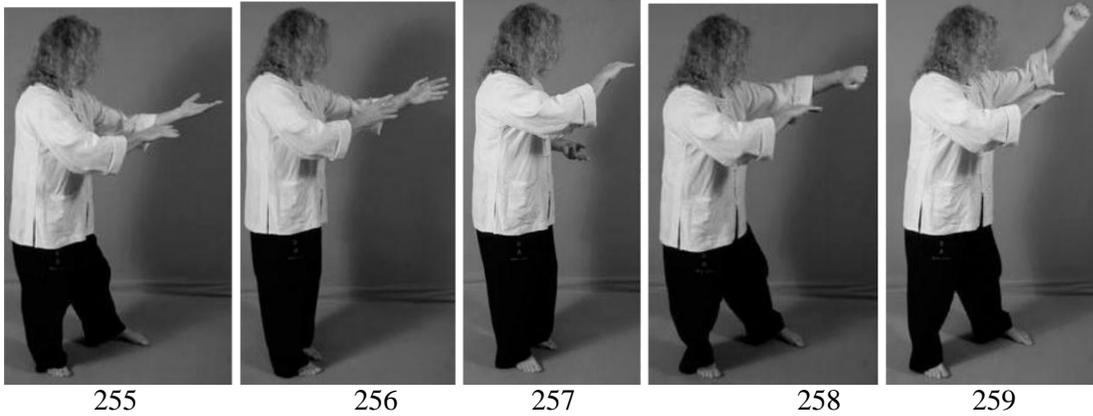


Dita a coltello e a lancia

Poggiare il piede destro giù esattamente dove si trova con la punta del piede a 45° verso NO. Accovacciarsi leggermente in basso, mentre entrambi i palmi tagliano davanti a destra sulla nostra linea centrale. Il tallone sinistro si alza leggermente da terra. **Foto n.251.** Espirare. Tirare i palmi al petto caricandoli. Abbassarsi ancora un po', ma non così tanto da raggiungere le ginocchia. Inspirare. **Foto n.252.** Mentre ci si abbassa ancora in modo da essere chiusi nella posizione in cui le ginocchia si toccano, lanciare le dita delle mani in fuori in un tipo di movimento a lancia. **Foto n.253.** Espirare.

Alzare le mani (Lift Hands)

La prossima parte è difficile perché bisogna tenere il peso giù allo stesso livello per l'ultimo movimento. Alzare il piede sinistro e spostarlo in avanti appoggiandolo a terra in modo da trovarsi in una posizione ad arco normale sedendo indietro, i palmi sono uguali. **Foto n.254.** Inspirare. Il palmo sinistro ora si alza in alto ed il destro è spinto giù vicino al gomito sinistro, mentre si solleva il corpo in una posizione normale eretta con ginocchia piegate. Qui si sta rompendo un gomito. Espirare. **Foto n.255.**



Alzare le mani (2)

Fare un passo con il piede destro verso il piede sinistro, mentre si inspira sollevando entrambi i palmi a forma Yin. Mentre si abbassano i palmi nella posizione per la posa normale 'Alzare le mani', espirare. **Foto n.256.**

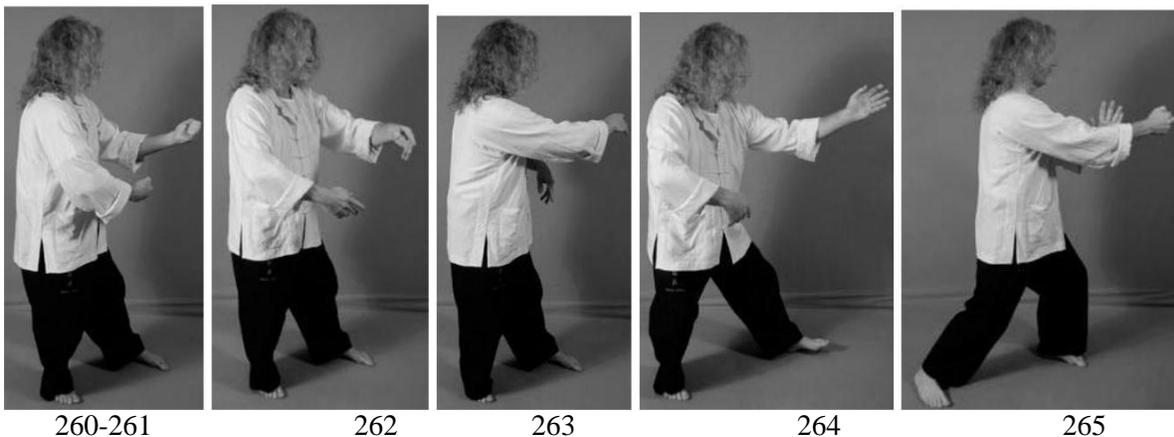
Pugno a penetrazione

Adesso terminiamo il secondo terzo come abbiamo finito nel primo terzo. Iniziare a fare un passo in avanti con il piede sinistro, mentre si carica il palmo sinistro. Inspirare. **Foto n.257.** Fare un passo con il piede sinistro ed eseguire il pugno a penetrazione, mentre si espira. **Foto n.258.** Rovesciare il pugno verso sinistra come prima. **Foto n.259.** Poi portarlo giù verso destra. **Foto n.260.** Terminare come mostrato nella **Foto n.261.** Si è inspirato ed espirato. Si è eseguita una figura a otto con il pugno sinistro.

Caricare e colpire con un pugno

Adesso eseguire i movimenti per caricare e concludere, come al termine del primo terzo. E dopo che si è pronti, fare un passo in avanti con il piede sinistro bloccando a sinistra, mentre si fa questo. **Foto n.262, 263, 264.** Ricordarsi che si possono eseguire questi movimenti per tutto il tempo che si vuole. Si deve solo sentire quando si è pronti per colpire.

Tirare il pugno con fa-jing verso O, mentre si espira. **Foto n.265.**



Sedersi indietro

Far scivolare il palmo sinistro sotto l'avambraccio destro. Inspirare. **Foto n.266.** Sedersi indietro sulla gamba sinistra, mentre si spingono entrambi i palmi dietro alle anche. **Foto n.267.**

Arn

Alzare entrambi i palmi all'altezza del petto e ruotarli all'esterno. La vita è completamente girata verso O ed il peso è tutto sulla gamba posteriore. **Foto n.268.** Spingendo entrambi i gomiti in basso e ruotando i palmi, attaccare ad O. Espirare. **Foto n.269.**



Sedersi indietro e chiusura apparente

Sedersi indietro sulla gamba posteriore, mentre entrambi i palmi girano ancora nella posizione precedente. Inspirare. **Foto n.270.** Ruotare il piede sinistro di 90° verso N insieme alla vita, poi sedersi sulla gamba sinistra. **Foto n.271.** Iniziare a muovere entrambi i palmi in fuori, in entrambi i lati ed abbassare il corpo sulla gamba sinistra, mantenendo la schiena verticale. **Foto n.272.** Alzarsi incrociando i palmi come mostrato (esattamente come nel primo terzo) spostando il peso sulla gamba destra ed alzando la gamba sinistra, poggiandola parallela al piede destro ad una distanza pari all'ampiezza delle spalle. **Foto n.273.**

Questo ci porta al termine del secondo terzo. Non ho approfondito i dettagli come alla fine del primo terzo perché lo si è (sperabilmente) già fatto ed il movimento è esattamente uguale alla fine di ogni terzo.

Ho molti titoli video che coprono questa forma, dai livelli più semplici in MTG2 (e la serie "Yang Lu-ch'an Corrections. Basic Form" in MTG207 e successivi, N.d.C.) ai livelli più avanzati nella serie "Taiji to the Max" in MTG56 e successivi. Ho anche l'ottavo volume di questa serie, come video dimostrativo, in cui eseguo questa forma nei suoi 5 modi diversi.

Terza parte

Spazzolare il ginocchio e torcere il passo

Ruotare la vita verso a destra, verso l'angolo di NE e tenere una palla con la mano destra sotto, mentre si inspira. Foto n.91. Gli occhi guardano verso N. Adesso eseguiamo 'Spazzolare il ginocchio e torcere il passo' come nel primo terzo. L'unica differenza è che bisogna eseguirlo in direzione dell'angolo di NO. Quindi sfiorare il ginocchio con il palmo sinistro ed attaccare con il palmo destro verso l'angolo di NO. Foto n.92. Espirare.

Stendere la trama

Con il peso ancora sulla gamba sinistra, ruotare la punta del piede sinistro (girando solo sul tallone) di 90° verso NE in modo da avere le punte dei piedi a piccione. Il palmo sinistro si alza per puntare nell'angolo di NO, mentre il palmo destro è vicino al gomito sinistro. Inspirare. Notare che il corpo ha ruotato verso l'angolo di NE, comunque, le braccia sono verso l'angolo di NO e gli occhi guardano in direzione NO. Foto n.93.

Abbracciare la tigre e tornare alla montagna

Da qui, comportarsi come se si eseguisse un'altra volta 'Spazzolare il ginocchio e girare passo' in direzione dell'angolo di SE, sfiorando il ginocchio destro con il palmo destro ed alzando il palmo sinistro pronto. Si sta ancora inspirando o si trattiene il respiro, pronti per espirare. Foto n.94. Appena il palmo destro sfiora il ginocchio destro, rovesciare la posizione del palmo, posizionando il piede destro giù nell'angolo di SE, quindi ruotare il palmo sinistro verso il basso ed eseguire due movimenti di spinta con entrambi i palmi. Foto n.95. Espirare. Notare che ad un livello avanzato, si faranno tre movimenti di spinta e si ruoterà la vita tre volte, prima con il palmo sinistro, poi con il palmo destro, poi ancora con il sinistro. Questo è un fa-jing morbido.

Nelle posizioni eseguite verso gli angoli (e questo non si può vedere a causa degli angoli da cui dobbiamo scattare le foto per comprendere entrambi i palmi), ci dovrebbe essere sempre una linea cardinale (N/S o E/O) tra il tallone anteriore e la punta del piede posteriore. Questo non è nulla di diverso perché è ancora una posizione ad arco normale. La gente sembra avere difficoltà ad eseguire la posizione ad arco negli angoli! Nelle posizioni ad arco normali (quando vengono eseguite in direzione di punti cardinali), c'è ancora una linea retta tra il tallone anteriore e la punta del piede posteriore, tuttavia adesso è una linea verso gli angoli come quella da NE a SO.

Afferrare la coda del passero

Adesso, eseguire la stessa posizione del primo terzo, il suddetto gruppo delle posizioni chiamate 'Afferrare la coda del passero', solo che abbiamo un modo diverso di giungere ad esse.

Lu (Roll back)

Dall'ultima posizione, alzare il palmo destro ed abbassare leggermente il sinistro, con il destro all'infuori davanti al sinistro. Foto n.96. Inspirare. Ruotare entrambi i palmi in modo che il destro sia con il palmo verso il basso ed il sinistro verso l'alto, e ruotare il corpo a destra in modo che i palmi siano sopra il ginocchio destro. L'inspirazione continua. Foto n.97. Abbassare entrambi i palmi, mentre la vita ruota verso sinistra e tirare i palmi verso il fianco sinistro. Il palmo sinistro è sopra il ginocchio sinistro. Il gomito destro è sopra il ginocchio destro. Gli occhi sono ancora in direzione SE. Foto n.98.

Chee

Come nel primo terzo, mettere il palmo sinistro (Yin) sul lato radiale del polso destro (Yang) e spremere in avanti mentre si espira. Notare che entrambi i palmi sono ancora opposti in stato e per la maggior parte del tempo si continuerà a cambiare lo stato per tutta la forma. Foto n.99.

Chee basso

Come prima, ruotare i palmi in modo che le dita della mano destra puntino in alto e le dita della mano sinistra puntino a destra. Far scivolare il palmo sinistro oltre il polso destro e, mentre ci si siede indietro, tirare il palmo sinistro verso l'orecchio sinistro. Adesso, portare il palmo destro in modo che i palmi possano riunirsi ancora all'altezza del polso. Inspirare. Foto n.100. Liberare l'energia Yang immagazzinata nel palmo sinistro e lo Yin Qi immagazzinato nel palmo destro mentre si espira e si ruota la vita indietro verso SE, attaccare usando il Chee basso. Foto n.101.

Arn

Come prima, il palmo sinistro sfiora la parte posteriore del destro, mentre ci si siede indietro e si aprono entrambi i palmi verso i fianchi. Inspirare. Raccogliarli ad uncino verso l'interno e spingerli come per colpire mentre si espira. Foto n.102.

Iniziare a muoversi in avanti mentre si inspira e si alzano i gomiti come prima in attacco. Ruotare entrambi i palmi in un tipo di movimento ad artiglio verso il basso per eseguire Arn mentre si espira. Foto n.103.

Sedersi indietro prontamente

Come prima, sedersi sulla gamba sinistra ed abbassare il palmo sinistro all'interno del gomito destro mentre si inspira. Entrambi i palmi sono a forma Yin, comunque, il destro ha l'intenzione della mente, così è Yang in confronto al sinistro. Il sinistro è in una posizione di blocco che colpisce all'interno dell'avambraccio dell'attaccante, mentre il destro ha le dita che trafiggono gli occhi. Foto n.104. Si è ancora rivolti verso SE.

Pesci in otto

Esattamente come prima, solo in una direzione differente. Con il peso sulla gamba sinistra, far oscillare le braccia in fuori verso N, mentre si ruota la vita per far sì che le braccia girino. Iniziare ad espirare. Il piede destro è girato di 90° in modo da avere le punte dei piedi a piccione. Foto n.105. Mantenere la posizione dei piedi. Spostare il peso sul piede destro mentre si portano al petto entrambi i palmi, mantenendo la stessa distanza pari a quella dal polso al gomito e spingere entrambi i palmi in fuori verso E in un attacco. Espirare completamente. Foto n.106. Facendo questo movimento ad uno stadio avanzato, si dovrebbe spostare il peso sull'altro piede (sinistro) dal tallone alla punta e indietro ancora, rispettando i classici del Taijiquan, dove dobbiamo sempre spostare il peso con ogni movimento, indipendentemente dal fatto che si tratti di un movimento su una gamba o da una gamba all'altra!

Frusta singola

Questo è il primo movimento nuovo del capitolo. Dall'ultima posizione, eseguire la frusta singola in direzione dell'angolo di NO. Questa è l'unica volta che si eseguirà questa posizione in una direzione che non sia O. Si inizia questa posizione come le altre volte dopo la posizione 'Pesci in otto'. **Foto n.274.**



Volo diagonale (a destra)

Dalla frusta singola, fare un giro appesantito sul tallone sinistro, così le dita del piede sinistro punteranno verso NE e portare il palmo sinistro sotto quello destro. Notare che se il sinistro è Yin il destro è Yang. Gli occhi guardano verso SE. Inspirare. **Foto n.275.** Fare un passo in direzione dell'angolo di SE con il piede destro e spostare il peso su questo mentre si inizia ad espirare. Si colpirà in direzione di quell'angolo con la spalla destra appena prima che il 70% del peso sia sul quel piede. Assicurarsi di avere una linea N/S tra il tallone del piede anteriore e le dita del piede posteriore. **Foto n.276.**

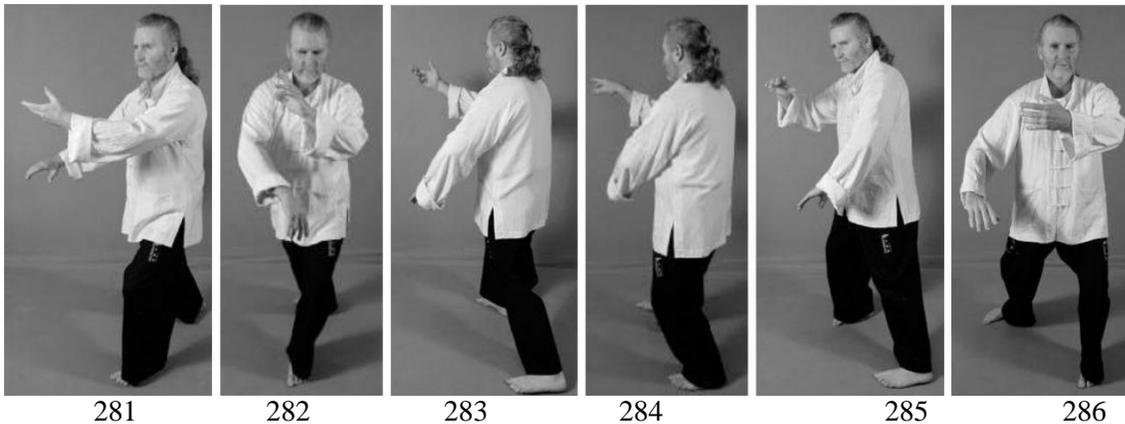
Adesso, mentre ci si muove in una posizione ad arco normale con il 70% del peso sul piede anteriore, espirare e ruotare la vita in direzione di quell'angolo tagliando verso l'alto con il palmo destro, mentre il sinistro si sposta in basso accanto all'anca sinistra. Le dita del piede sinistro sono state trascinate in modo da puntare verso E. **Foto n.277.**

Volo diagonale (a sinistra)

Un giro appesantito sul tallone destro, girare la punta del piede verso S e spostare il palmo sinistro sotto quello destro. Inspirare. Cercare di ruotare la vita il più possibile verso S. **Foto n.278.** Inspirare. Alzare il piede sinistro per fare un passo in avanti dritto nell'angolo di NE. **Foto n.279.** **Nota:** non accostare il piede sinistro (come fanno in molti) verso il piede destro prima di fare il passo, spostarlo dritto verso l'angolo. Spostare il peso sul piede sinistro e colpire usando le spalle in direzione dell'angolo di NE appena prima che il peso sia stato spostato del 70%. **Foto n.280.** Espirare, mentre si sposta il 70% del peso sul piede sinistro ruotando la vita in direzione dell'angolo e tagliando in alto con il palmo sinistro, mentre la punta del piede destro si trascina per puntare verso E. **Nota:** il polso sinistro (o destro se sull'altro lato), dovrebbe essere al centro. **Foto n.281.**

Volo diagonale (a destra)

Ancora, ruotare la punta del piede destro verso N, mentre si inspira e portare il palmo destro sotto il sinistro. **Foto n.282.** Fare un passo in direzione dell'angolo di SE con il piede destro. Mentre ci si muove su questo piede, attaccare con la spalla, poi, come prima, ruotare la vita in direzione dell'angolo di SE ruotando la punta del piede sinistro di 90° ed espirando. **Foto n.283.**



Afferrare la coda del passero

Questa serie di movimenti è la stessa di prima ma si arriva da una posizione differente.

Sedersi indietro sulla gamba sinistra e lasciare che il palmo destro sia sopra quello sinistro, entrambi si spostano in basso. Il destro è Yang, mentre il sinistro è Yin. Inspirare. Il palmo destro ha ruotato verso destra sul suo polso, come la testa di serpente che gira. **Foto n.284.** Ruotare la punta del piede destro in modo da puntare in direzione dell'angolo di NE e girare, inoltre il palmo destro in modo che ruoti sul polso verso sinistra, come la testa di un serpente che ruota di lato.

Sedersi sulla gamba destra, mentre si ruota verso NE. Il palmo sinistro è Yang. **Foto n.285.** Fare un passo verso N con il piede sinistro (alzando contemporaneamente tallone e punta del piede N.d.C.) ed eseguire “P’eng” mentre si espira. **Foto n.286.** Alzare il tallone sinistro, mentre il palmo destro va sotto il sinistro e ruotare leggermente verso destra pronti per il ‘Doppio P’eng’ esattamente come all’inizio. **Foto n.287.**

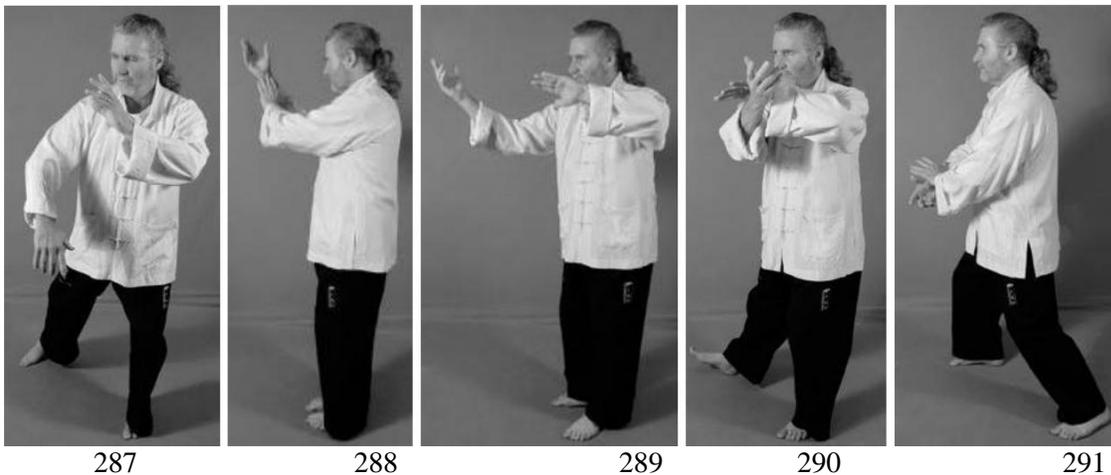
I successivi movimenti sono come quelli del primo terzo.

Doppio P’eng

Alzare il tallone destro e mentre si fa questo ruotare la vita a destra di 45°. Gli occhi guarderanno verso E benché la testa sia verso NE. Cambiare lo stato di ogni palmo ancora così il destro sarà Yang mentre il sinistro sarà Yin, ed alzare il piede destro appoggiando di nuovo sul tallone dov’era mentre si girava a destra. Foto n.10. Questa è ancora un’inspirazione. Espirare quando si sposta il peso sul piede destro del 70% e portare il palmo destro in alto di fronte al palmo sinistro, come se si stesse tenendo una piccola palla. L’ultima cosa da fare è girare il piede sinistro di circa di 45° per puntare verso NE. Tenere il piede piatto a terra quando si ruota sul tallone. Foto n.11. Espirare. Questo è un colpo mortale al collo con un colpo di preparazione alla spalla, in sequenza i punti Dim-Mak SP 19 (**milza 19**) e ST 9 (**stomaco 9**). Questo porta ad un immediato KO, per azione del colpo sul seno carotideo che provoca un improvviso aumento della pressione sanguigna a cui il sistema cardio-inibitorio del cervello reagisce rallentando o perfino bloccando il cuore. Questo colpo emula un repentino aumento della pressione del sangue ed è molto pericoloso!

Lu (Roll back)

Ruotare entrambi i palmi in modo che quello sinistro sia rivolto verso l’alto e quello destro verso il basso. Questo è un corpo mortale sul lato del collo. Ruotare la vita così che i palmi siano sopra il ginocchio destro e contemporaneamente iniziano ad abbassarsi. Iniziare ad inspirare. Foto n.12. Continuare a ruotare la vita, questa volta verso sinistra, che fa sì che i palmi, mentre scendono, siano diretti verso sinistra. Questa è solo un’illusione perché l’unica cosa che avete fatto con i palmi è averli abbassati verticalmente. Il corpo fa tutto il lavoro! Il palmo sinistro termina sopra il ginocchio sinistro, mentre il gomito destro termina sopra il ginocchio destro. Si è spostato il peso sulla gamba sinistra del 70%. Foto n.13. Gli occhi sono rivolti in avanti ma la testa è verso NE.



Chee

Questa volta eseguiamo questa posizione in modo differente rispetto a ciò che si è fatto nel primo terzo. Espirare mentre si fa un passo con il piede sinistro verso il piede destro e poggiare le punte delle dita della mano sinistra sulla parte interna del polso destro. Foto n.288. Ruotare la punta del

piede sinistro di 45° verso sinistra e dividere i palmi in modo che il sinistro torni indietro accanto all'orecchio sinistro. Spostare il peso sul piede sinistro. Foto n.289. Fare un passo in avanti verso E con il piede sinistro mentre si inspira e si sposta il palmo destro per incontrare il sinistro all'altezza del polso. **Foto n.290.** Fare un passo in avanti con il piede destro ed espirare, mentre si sposta il peso sulla gamba destra e si attacca in basso usando Chee come prima. **Foto n.291.**

I prossimi movimenti sono come quelli del primo terzo, così includerò le informazioni dal capitolo relativo.

Mani a doppia lancia

Far scorrere il palmo sinistro sul destro mentre s'inizia a sedere indietro e ruotare la vita verso sinistra aprendo leggermente i palmi in fuori verso l'esterno, inspirando. Gli occhi guardano ancora ad E. Foto n.20. Raccogliere i palmi ad uncino verso l'interno, vicini al corpo, ruotandoli in modo che siano rivolti verso l'alto, pronti a colpire. Foto n.21. Mentre ci si siede completamente indietro sulla gamba sinistra, spingere entrambi i palmi verso l'esterno, come per infilzare. Questo è un pericoloso colpo Dim-Mak ai punti LIV 13 (**fegato 13**). Foto n.22.

Si noti che a livello più avanzato, i due palmi non attaccheranno contemporaneamente. Può SEMBRARE così, ma un palmo sempre colpirà leggermente prima dell'altro. Si fa in questo modo nella forma base solo per i principianti, che è già abbastanza complicata senza bisogno di creare problemi ai principianti con lo Yin e lo Yang dei palmi.

Arn

Riportando il peso indietro sulla gamba destra, inspirare mentre si sollevano entrambi i gomiti per colpire i punti chiamati GB 24 (**vescicola biliare n.24**), appena sotto i capezzoli. Questo avviene quando il peso è 50/50 ma ci si muove ancora. Foto n.23. Quando il peso si trasferisce completamente sulla gamba destra (70%) si ruotano i palmi in modo che possano scavare negli occhi verso il basso. Espirare. Foto n.24.

Sedersi indietro prontamente

Sedersi indietro sulla gamba sinistra abbassando il palmo sinistro in modo che le dita tocchino l'interno del gomito destro. Inspirare. È un veloce colpo con la punta delle dita agli occhi dell'attaccante con il palmo sinistro che blocca l'interno dell'avambraccio attaccante. Foto n.25.

Pesci in otto

Il nome deriva dal fatto che i palmi disegnano il simbolo d'infinito. Entrambi i palmi sono Yang. Ciò non è errato, poiché quando si hanno due palmi Yang o Yin, uno lo più dell'altro così si avranno sempre (in relazione) un palmo Yin ed uno Yang. Ruotare i palmi esternamente e, ruotando la vita verso N, essi si muovono circolarmente fino a trovarsi ognuno sul proprio lato. Nota: Espirare durante l'intero movimento. Foto n.26.

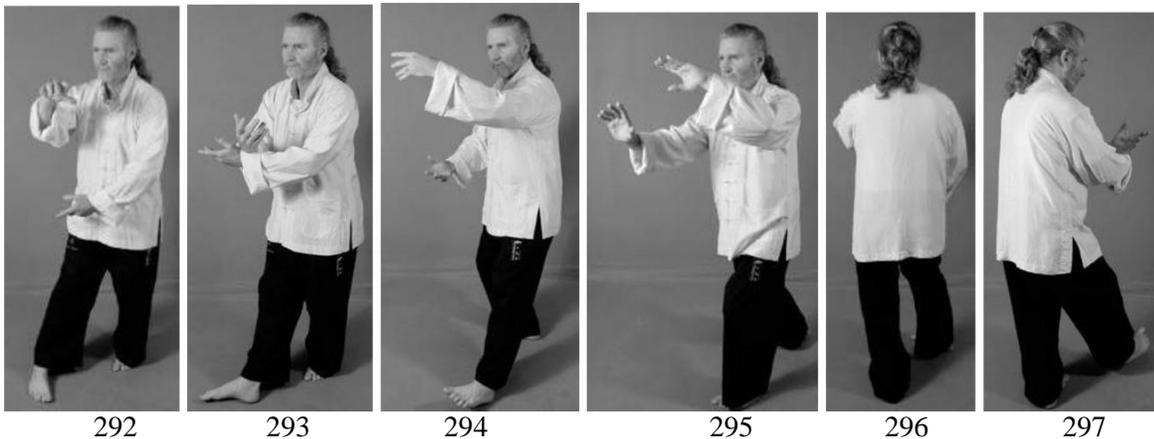
Continuare la rotazione finché la vita non è rivolta a NO e la punta del piede destro ha ruotato verso N. I piedi si trovano ora nella posizione "a piccione". Il palmo destro continua a muoversi con un rapido movimento (guizzo) portando le dita della mano verso l'interno del gomito sinistro. Foto n.27. Gli occhi seguono il movimento. Il peso è al 70% sulla gamba sinistra.

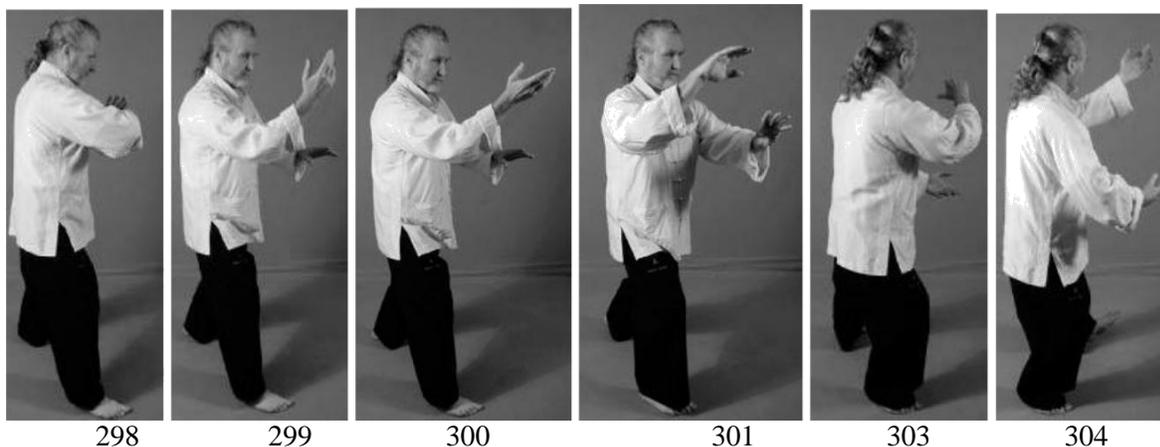
Continuando l'inspirazione, si sposta il peso indietro sul piede destro, senza ruotarlo. Mentre si fa ciò ed il peso diventa 50/50, portare i palmi davanti al rispettivo pettorale. Foto n.28. Il peso non deve raggiungere la gamba destra (50/50) finché le mani non sono in posizione. Ruotare la vita verso NE mentre si spingono (in realtà è un colpo) entrambi i palmi nella stessa direzione. Foto n.29. I palmi sono ora nella stessa posizione ma opposta della precedente di Foto n.27.

Frusta singola

Questa posizione è composta da due parti. La prima parte è quella che gli da il nome a causa della sua applicazione, un guizzo violento del polso destro su quattro punti del collo. Inspirare mentre si ruota il palmo destro verso l'alto e il sinistro internamente, in modo che le dita della sinistra tocchino la parte interna del gomito destro. Foto n.30. Questo nella forma base viene fatto solo muovendo i palmi. Comunque, ad un livello più avanzato, per generare la grande potenza di cui è capace la vita quando il corpo è in stato di 'Sung', si deve anche ruotare la vita, prima verso sinistra poi verso destra e ancora, leggermente, verso sinistra. Questo è uno 'scuotimento' fa-jing. Unire la punta delle dita con il pollice, formando così una specie di 'becco' mentre si ruota il palmo verso il basso. Foto n.31. In questo modo con il palmo destro si è percorso un semicerchio in senso antiorario. Ora, spingere il dorso del palmo destro attraverso questo cerchio finché il gomito destro risulti esteso. Questo è l'unico momento in cui c'è un braccio dritto nel Taijiquan. C'è una buona ragione per questo. Paragoniamo l'energia Yin e Yang all'elettricità, se stiamo usando l'Energia Interna in contrapposizione alla pura forza fisica, essa deve avere un polo opposto per ritornare nel corpo. Nel prossimo movimento si esegue un colpo molto potente con il palmo della mano e quindi dobbiamo avere tutta l'energia disponibile. Mentre il colpo libera Yang Qi, deve esserci un circuito Yin per il suo ritorno. Se rilassiamo e pieghiamo il gomito destro, il Qi si muoverà in quella che chiamiamo "circolazione celeste superiore", attraverso la quale ritornare. In questo modo l'energia disponibile è inferiore a quella che possiamo ottenere bloccando il Qi, impedendone cioè il riflusso con la tensione creata, perché tutte le tensioni creano un blocco del Qi. Solo così lo Yang Qi trova l'unica via alternativa verso la gamba posteriore producendo un colpo molto più potente grazie al giro più largo che il Qi ha fatto.

Quando si raddrizza il braccio destro, il palmo sinistro è spinto ad abbandonare il gomito destro iniziando a muoversi circolarmente verso O, mentre il piede sinistro si solleva da terra. Durante questo movimento il gomito sinistro è sopra il rispettivo ginocchio. Poggiare giù il piede sinistro verso O e sollevare leggermente il polso sinistro (palmo Yin) in preparazione del colpo. Questo mentre si inspira. Foto n.32. Notare che la distanza tra i piedi NON è quella delle spalle come nella posizione ad arco! La frusta singola non è una posizione ad arco. Se si assume una posizione ad arco, bisogna poggiare l'esterno del piede dove si trova l'interno del piede, in tal modo il passo sarà più stretto e vi permetterà di fare un passo leggermente più lungo. Ora, spostate il 70% del peso sulla gamba sinistra mentre il palmo sinistro colpisce liberando lo Yang Qi lentamente nell'arco di tutto il movimento. Se vedete qualcuno che ha il palmo a forma Yang prima del termine di questo movimento, questi sta sbagliando. Il palmo DEVE liberare energia nell'arco di tutto il movimento finale e spostamento del peso. Foto n.33. Notate che la vita non è completamente rivolta ad O.





La bella signora lavora al telaio

Questa serie di movimenti è eseguita in quattro angoli. Comunque, diversamente dalla forma di Yang Cheng-fu, ogni volta è eseguita in maniera leggermente diversa.

Da 'Frusta singola', girare la punta del piede sinistro di 90° per puntare verso N; il peso è sul tallone. Contemporaneamente, 'tenere una grande palla', il palmo sinistro sotto ed inspirare. Gli occhi sono rivolti verso l'angolo di NE. **Foto n.292.**

Incrociare le mani mentre si alza il piede destro poggiandolo giù esattamente dove era prima solo rivolto verso E. Il piede è girato come se si avesse un chiodo al centro del piede, in modo che il tallone e la punta del piede possano girare intorno al centro. **Foto n.293.** Spostare il peso sul piede destro e fare un passo in direzione dell'angolo di NE con il tallone sinistro, mentre il palmo destro è spinto indietro verso l'anca destra ed il palmo sinistro è alzato in alto in un movimento P'eng. **Foto n.294.** **Nota:** il palmo destro ed il tallone sinistro arrivano nelle loro rispettive posizioni simultaneamente. Spostare il peso sul piede sinistro mentre si espira e colpire con il palmo destro girando il palmo sinistro all'infuori, ma a forma Yin. **Foto n.295.** Questa posizione delle mani assomiglia ad una donna che lavora al telaio (spola). Notare che c'è una linea N/S tra il tallone del piede anteriore e la punta del piede posteriore.

Un giro appesantito sul tallone, puntare la punta del piede verso S. Questo può essere difficile. La punta del piede sinistro punta adesso verso le dita del piede destro. Contemporaneamente, inspirare mentre si tiene ancora una palla, questa volta il palmo destro è sotto. **Foto n.296.** Incrociare i polsi, il palmo destro sotto mentre si alza il piede destro girando leggermente verso l'angolo di NO. **Foto n.297.** Fare un passo in direzione dell'angolo NO con il tallone destro mentre il palmo sinistro copre il pugno destro. Questi movimenti si vedranno più chiaramente quando li farò in una direzione diversa. Quando s'inizia a spostare il peso sul piede destro, colpire con il gomito destro con l'aiuto del palmo sinistro mentre s'inizia ad espirare. **Foto n.298.** I prossimi due movimenti avvengono in modo così sottile che non li si può vedere. Mentre si arriva dove il peso è centrato ma ancora in movimento verso il piede destro, ruotare la vita a destra e colpire con la parte posteriore del palmo destro. **Foto n.299.** Il palmo destro adesso si carica e colpisce ancora usando la punta delle dita. **Foto n.300.** Ruotare sul piede destro mentre si espira, alzando il palmo sinistro per colpire mentre il destro ruota verso l'esterno. Espirare. **Foto n.301.**

Ruotare la vita in direzione dell'angolo di SO, mentre si spinge in basso con il palmo sinistro per tenere ancora la palla mentre si inspira. **Foto n.302.** Alzare il tallone sinistro ed incrociare i polsi, il sinistro è sotto. **Foto n.303.** Fare un passo in direzione SE con il tallone sinistro e spostare il palmo destro indietro verso l'anca destra mentre il palmo sinistro si alza. **Foto n.304.** Ruotare in avanti sul piede sinistro, mentre il palmo destro colpisce nell'angolo di SO ed il palmo sinistro gira all'esterno. Espirare. **Foto n.305.**

Adesso ripetiamo gli stessi movimenti per la seconda volta, le direzioni sono diverse. Un giro appesantito sul tallone sinistro, in modo che la punta del piede sia in direzione N e spingere in avanti

con il palmo destro per tenere alla fine una palla. Inspirare. **Foto n.306.** Incrociare le mani, la destra sotto mentre si solleva il piede destro. **Foto n.307.** Fare un passo in direzione SE con il tallone sinistro e poggiare il palmo sul pugno destro. **Foto n.308.** Attaccare con il gomito destro nell'angolo SE, usando il palmo sinistro come supporto. Iniziare ad espirare. **Foto n.309.** Attaccare usando la parte posteriore del polso destro quando il peso è circa a metà nello spostamento verso l'altro piede. **Foto n.310.** Attaccare con la punta delle dita della mano destra. **Foto n.311.** Mentre si espira attaccare con il palmo sinistro e girare all'esterno il destro come prima. **Foto n.312.** Da qui ripetiamo tutto ciò che si è fatto dopo le posizioni di 'Volo diagonale' come segue.



305



306



307



308



309



310



311



312

Afferrare la coda del passero

Questa serie di movimenti è la stessa di prima ma l'arrivo alla posizione è diverso.

Sedersi indietro sulla gamba sinistra e lasciare che il palmo destro sia sopra al sinistro, entrambi vanno verso il basso. Il destro è Yang mentre il sinistro è Yin. Inspirare. Il palmo destro ha girato verso destra sul polso come la rotazione della testa di un serpente. Foto n.284. Ruotare la punta del piede destro in modo che essa indichi l'angolo NE, ruotare inoltre il palmo destro in modo che giri sul polso verso sinistra, come la testa di un serpente che ruota sul fianco. Sedersi indietro sulla gamba destra mentre si gira verso NE. Il palmo sinistro è Yang. Foto n.285.

Fare un passo verso N con il piede sinistro ed eseguire P'eng mentre si espira. Foto n.286. Alzare il tallone destro mentre il palmo destro va sotto il sinistro e girare leggermente a destra pronti per il doppio P'eng, come all'inizio. Foto n.287.

I prossimi movimenti sono come quelli del primo terzo, così ripeterò qui solo le informazioni.

Doppio P'eng

Sollevarlo il tallone destro e nel contempo ruotare la vita di 45° a destra. Gli occhi guardano ad E, la testa è orientata a NE. Cambiare lo stato dei palmi così che il destro divenga Yang ed il sinistro Yin, sollevare il piede destro e poggiare il tallone nello stesso punto dove si trovava ma ruotando ulteriormente verso destra. Foto n.10. Questa è un'inspirazione. Espirare mentre si sposta il 70% del peso sul piede destro e si solleva il palmo destro davanti al palmo sinistro come se si tenesse una piccola palla. L'ultima cosa da fare è girare il piede sinistro di circa di 45°, verso NE, tenendo il piede piatto a terra e ruotando sul tallone. Foto n.11. Questo è un colpo mortale al collo con un colpo di preparazione alla spalla, in sequenza i punti Dim-Mak SP 19 (milza 19) e ST 9 (stomaco 9). Questo porta ad un immediato KO, per azione del colpo sul seno carotideo che provoca un improvviso aumento della pressione sanguigna a cui il sistema cardio-inibitorio del cervello reagisce rallentando o perfino bloccando il cuore. Questo colpo emula un repentino aumento della pressione del sangue ed è molto pericoloso!

Lu (Roll back)

Ruotare entrambi i palmi in modo che quello sinistro sia rivolto verso l'alto e quello destro verso il basso. Questo è un colpo mortale sul lato del collo. Ruotare la vita verso destra così che i palmi siano sopra il ginocchio destro e contemporaneamente iniziano ad abbassarsi. Iniziare ad inspirare. Foto n.12. Continuare a ruotare la vita, questa volta verso sinistra, in modo che i palmi, mentre scendono, siano diretti verso sinistra. Questa è solo un'illusione perché l'unica cosa che avete fatto con i palmi è averli abbassati verticalmente. Il corpo fa tutto il lavoro! Il palmo sinistro è sopra il ginocchio sinistro mentre il gomito destro è sopra il ginocchio destro. Si è spostato il peso sulla gamba sinistra del 70%. Foto 13. Gli occhi guardano in avanti (E) ma la testa è rivolta a N-E.

Chee (varianti superiore e inferiore)

Questa volta eseguiamo questa posizione in maniera diversa rispetto al modo in cui viene eseguita nel primo terzo. Espirare mentre si fa un passo con il piede sinistro verso il destro ed appoggiare la punta delle dita della mano sinistra all'interno del polso destro. Foto n.288. Ruotare la punta del piede sinistro di 45° verso sinistra e dividere i palmi in modo che il sinistro vada indietro accanto all'orecchio sinistro. Spostare il peso sul piede sinistro. Foto n.289. Fare un passo in avanti verso E con il piede sinistro mentre si inspira e spostare il palmo destro in modo che s'incontri con il sinistro all'altezza del polso. Foto n.290.

Fare un passo in avanti con il piede destro. **Foto n.313.** Espirare mentre si sposta il peso sulla gamba destra e si attacca verso il basso usando il Chee come prima. **Foto n.314.** L'unica differenza è che l'ultimo movimento è eseguito in fa-jing, energia esplosiva.

I prossimi movimenti sono esattamente gli stessi del primo terzo, così includerò le informazioni del capitolo relativo.



313

314

Mani a doppia lancia

Far scorrere il palmo sinistro sul destro mentre si inizia a sedere indietro e ruotare la vita verso sinistra aprendo leggermente i palmi in fuori verso l'esterno, inspirando. Gli occhi guardano ancora ad E. Foto n.20. Raccogliere i palmi ad uncino verso l'interno, vicini al corpo, ruotandoli in modo che siano rivolti verso l'alto, pronti a colpire. Foto n.21. Mentre ci si siede completamente indietro sulla gamba sinistra, spingere entrambi i palmi verso l'esterno, come per infilzare. Questo è un pericoloso colpo Dim-Mak ai punti LIV 13 (fegato 13). Foto n.22.

Si noti che a livello più avanzato, i due palmi non attaccheranno contemporaneamente. Può 'sembrare' così, ma un palmo sempre colpirà leggermente prima dell'altro. Si fa in questo modo nella forma base solo per i principianti, che è già abbastanza complicata senza bisogno di creare problemi ai principianti con lo Yin e lo Yang dei palmi.

Arn

Riportando il peso indietro sulla gamba destra, inspirare mentre si sollevano entrambi i gomiti per colpire i punti chiamati GB 24 (vescicola biliare n.24), appena sotto i capezzoli. Questo avviene quando il peso è 50/50 ma ci si muove ancora. Foto n.23. Quando il peso si trasferisce completamente sulla gamba destra (70%) si ruotano i palmi in modo che possano scavare negli occhi verso il basso. Espirare. Foto n.24.

Sedersi indietro prontamente

Sedersi indietro sulla gamba sinistra abbassando il palmo sinistro in modo che le dita tocchino l'interno del gomito destro. Inspirare. È un veloce colpo con la punta delle dita agli occhi dell'attaccante con il palmo sinistro che blocca l'interno dell'avambraccio attaccante. Foto n.25.

Pesci in otto

Il nome deriva dal fatto che i palmi disegnano il simbolo d'infinito. Entrambi i palmi sono Yang. Ciò non è errato, poiché quando si hanno due palmi Yang o Yin uno lo più dell'altro, così si avranno sempre (in relazione) un palmo Yin ed uno Yang. Ruotare i palmi esternamente e, ruotando la vita verso N, essi si muovono circolarmente fino a trovarsi ognuno sul proprio lato. Nota: Espirare durante l'intero movimento. Foto n.26.

Continuare la rotazione finché la vita non è rivolta a NO e la punta del piede destro ha ruotato verso N. I piedi si trovano ora nella posizione 'a piccione'. Il palmo destro continua a muoversi con un rapido movimento (guizzo) portando le dita della mano verso l'interno del gomito sinistro. Foto n.27. Gli occhi seguono il movimento. Il peso è al 70% sulla gamba sinistra.

Continuando l'espiazione, si sposta il peso indietro sul piede destro, senza ruotarlo. Mentre si fa ciò ed il peso diventa 50/50, portare i palmi davanti al rispettivo pettorale. Foto n.28. Il peso non deve raggiungere la gamba destra (50/50) finché le mani non sono in posizione.

Ruotare la vita verso NE mentre si spingono (è un colpo) entrambi i palmi nella stessa direzione. Foto n.29. I palmi sono ora nella stessa posizione ma opposta della precedente di Foto n.27.

Frusta singola

Questa posizione è composta da due parti. La prima parte è quella che gli da il nome a causa della sua applicazione, un guizzo violento del polso destro su quattro punti del collo. Inspirare mentre si ruota il palmo destro verso l'alto e il sinistro internamente, in modo che le dita della sinistra tocchino la parte interna del gomito destro. Foto n.30. Questo nella forma base viene fatto solo muovendo i palmi. Comunque, ad un livello più avanzato, per generare la grande potenza di cui è capace la vita quando il corpo è in stato di 'Sung', si deve anche ruotare la vita, prima verso sinistra poi verso destra e ancora, leggermente, verso sinistra. Questo è uno 'scuotimento' fa-jing. Unire la punta delle dita con il pollice, formando così una specie di 'becco' mentre si ruota il palmo verso il basso. Foto n.31. In questo modo con il palmo destro si è percorso un semicerchio in senso antiorario. Ora, spingere il dorso del palmo destro attraverso questo cerchio finché il gomito destro risulti esteso. Questo è l'unico momento in cui c'è un braccio dritto nel Taijiquan. C'è una buona ragione per questo. Paragoniamo l'energia Yin e Yang all'elettricità, se stiamo usando l'Energia Interna in contrapposizione alla pura forza fisica, essa deve avere un polo opposto per ritornare nel corpo. Nel prossimo movimento si esegue un colpo molto potente con il palmo della mano e quindi dobbiamo avere tutta l'energia disponibile. Mentre il colpo libera Yang Qi, deve esserci un circuito Yin per il suo ritorno. Se rilassiamo e pieghiamo il gomito destro, il Qi si muoverà in quella che chiamiamo "circolazione celeste superiore", attraverso la quale ritornare. In questo modo l'energia disponibile è inferiore a quella che possiamo ottenere bloccando il Qi, impedendone cioè il riflusso con la tensione creata, perché tutte le tensioni creano un blocco del Qi. Solo così lo Yang Qi trova l'unica via alternativa verso la gamba posteriore producendo un colpo molto più potente grazie al giro più largo che il Qi ha fatto.

Quando si raddrizza il braccio destro, il palmo sinistro è spinto ad abbandonare il gomito destro iniziando a muoversi circolarmente verso O, mentre il piede sinistro si solleva da terra. Durante questo movimento il gomito sinistro è sopra il rispettivo ginocchio. Poggiare giù il piede sinistro verso O e sollevare leggermente il polso sinistro (palmo Yin) in preparazione del colpo. Questo mentre si inspira. Foto n.32. Notare che la distanza tra i piedi NON è quella delle spalle come nella posizione ad arco! La frusta singola non è una posizione ad arco. Se si assume una posizione ad arco, bisogna poggiare l'esterno del piede dove si trova l'interno del piede, in tal modo il passo sarà più stretto e vi permetterà di fare un passo leggermente più lungo. Ora, spostate il 70% del peso sulla gamba sinistra mentre il palmo sinistro colpisce liberando lo Yang Qi lentamente nell'arco di tutto il movimento. Se vedete qualcuno che ha il palmo a forma Yang prima del termine di questo movimento, questi sta sbagliando. Il palmo DEVE liberare energia nell'arco di tutto il movimento finale e spostamento del peso. Foto n.33. Notate che la vita non è completamente rivolta ad O.

Ondeggiare le mani come nuvole

Adesso eseguiamo muovere le mani come nuvole, solo in maniera leggermente diversa. Questa volta facciamo un passo indietro e le braccia sono più laterali quando cambiano la posizione.

Dalla frusta singola, esattamente come prima, facciamo un giro appesantito sul tallone sinistro di 90° verso N. Inspirare e portare il palmo sinistro in alto in direzione NO all'altezza del mento, mentre il palmo destro colpisce in basso. **Foto n.315.** Alzare il palmo destro all'interno del palmo sinistro, mentre quest'ultimo si sposta in basso. Espirare. **Nota:** le anche puntano in direzione N, ma la vita è verso l'angolo di NO. Alzare il piede destro e poggiarlo dietro il piede sinistro tanto vicino da tenerli paralleli. **Foto n.316.** Spostare il peso sul piede destro mentre si ruota solo la vita verso l'angolo di NE spostando anche i palmi. **Foto n.317.**

Il palmo destro spinge in basso mentre il sinistro si sposta in alto verso l'interno più vicino al corpo, mentre si fa un passo doppio verso sinistra, inspirare. **Foto n.318.** Spostare il peso sulla gamba sinistra mentre si ruota la vita verso l'angolo di NO mantenendo i palmi nella stessa configurazione. **Foto n.319.** Ancora passo indietro alla gamba sinistra con il piede destro ed eseguire il cambio dei palmi mentre si espira. Il peso è sul piede sinistro. **Foto n.320.** Spostare il peso sul piede destro mentre si ruota la vita ancora verso l'angolo di NE. **Foto n.321.**

Adesso si ripeterà tutto ciò che si è fatto facendo un altro passo a sinistra etc., finché non si sono fatti quattro passi verso sinistra, infine ruotare indietro verso NE come nella foto n.321. L'unica differenza è che ci si è spostati verso sinistra con dei passi doppi pari all'ampiezza delle spalle.



Frustra singola

Dalla precedente posizione, alzare il palmo sinistro in modo che tocchi l'interno del gomito destro. Il peso è sul piede destro che è dietro il sinistro. **Foto n.322.** Inspirare. Adesso espirare mentre si esegue la frusta singola esattamente come prima. **Foto n.323.**

Il serpente si insinua verso il basso

Dalla foto precedente, ci sono due modi per eseguire la prossima posizione. Un modo facile (e non troppo corretto) ed uno corretto. Se si è in grado di iniziare la frusta singola in modo da avere la posizione corretta più lunga come nella foto, si dovrebbe essere in grado di eseguire la posizione 'Il serpente si insinua verso il basso' correttamente. Se non si è in grado e non si può arrivare giù senza spingere il piede anteriore in fuori per avere i piedi distanti, si dovrà spostare il piede posteriore indietro girando la punta del piede prima indietro di 90°, poi il tallone indietro di 90° ed infine la punta ancora di 90°. Si può fare tutto ciò senza problemi anche se non è corretto, ma basterà per adesso finché non si avrà l'elasticità per arrivare direttamente a terra.

Il metodo corretto è quando i piedi sono abbastanza divaricati in modo da poter girare la punta del piede posteriore indietro di 90°, poi abbassare il corpo spingendo il tallone del piede anteriore

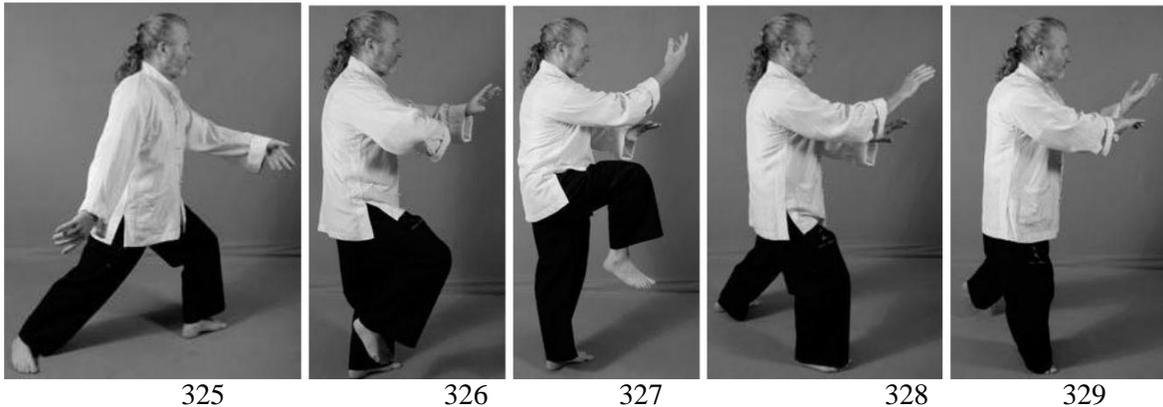
in fuori per evitare qualsiasi caduta in distanza. La gamba anteriore deve essere dritta. Per le persone più anziane comunque è meglio piegare la gamba finché non saranno in grado di tenerla dritta.

Inspirare prima di tutto e poi espirare mentre ci si abbassa. Il palmo sinistro disegnerà un arco in fuori a destra, poi in basso in posizione vicino al ginocchio sinistro. Le dita della mano destra manterranno la mano a frusta singola ma gireranno in alto per quanto è possibile. **Nota:** la spina dorsale deve essere tenuta verticale per quanto possibile. **Foto n.324.**

Il gallo d'oro su una gamba (forma destra)

Spostare il peso sul piede sinistro mentre si ruota il tallone volgendo il piede sinistro di 45° verso O. Inoltre, girare la punta del piede destro di 90° in modo che punti verso NO. Il palmo sinistro si piegherà all'altezza del polso in modo che le dita puntino leggermente verso il basso, il palmo destro si aprirà ed inizierà a muoversi in basso in un arco. **Inspirare. Foto n.325.**

Stare in piedi sulla gamba sinistra mentre il piede destro si alza. Il palmo sinistro inizia ad abbassarsi all'esterno del palmo destro che si sta alzando. **Foto n.326.** Stare in piedi sulla gamba sinistra mentre il ginocchio destro si muove come se stesse dando una ginocchiata a qualcosa, il palmo destro continua il suo movimento verso l'alto per finire in modo da attaccare usando la parte posteriore del palmo mentre si espira. **Foto n.327.**



Il gallo d'oro su una gamba (forma sinistra)

Fare un passo in avanti con il piede destro e, mentre si sposta il peso su questo, ruotare il palmo destro in basso così che i palmi appaiano come se stessero spingendo qualcosa in basso. Questo fa anche parte dell'ultima espirazione o si trattiene il fiato. **Foto n.328.**

Un giro appesantito sul tallone destro, ruotando la punta del piede in fuori di 45° verso destra, il palmo sinistro si capovolge ed inizia a scivolare fuori oltre il polso destro. **Inspirare. Foto n.329.** Stare in piedi sulla gamba destra, mentre si alza il ginocchio sinistro e si ruota il palmo sinistro all'infuori come se si stesse afferrando (colpendo) il collo di qualcuno. Il gomito sinistro tocca il polso destro. **Espirare. Foto n.330.**



Respingere la scimmia (sgambettando)

Abbassare il peso dalla posizione precedente, mentre si ruota la vita verso l'angolo di SO, ed abbassare il palmo sinistro in modo che tocchi la parte posteriore del polso. Il palmo sinistro è in alto mentre il destro è rivolto in basso. Inspirare. **Foto n.331.**

Ruotare indietro quanto si può mentre si poggia a terra il piede sinistro, e ruotare il palmo sinistro come se ci si stesse guardando allo specchio con le dita che puntano ad O. **Nota:** il piede posteriore in questo tipo di respingere la scimmia è sempre a terra, tallone e punta del piede insieme. **Foto n.332.** Adesso, come si è fatto nel secondo terzo, eseguire 'Respingere la scimmia sgambettando' ruotando la vita verso O mentre il palmo sinistro colpisce ad O ed il palmo destro si sposta vicino all'anca destra. Questo non è un colpo ma una presa ed una spinta violenta mentre il piede sinistro attacca al ginocchio o alla vita. Il palmo destro tiene il polso mentre il sinistro ha la giuntura del gomito così rompendolo e spingendolo. L'attacco dell'avversario viene da dietro. Espirare. **Foto n.333.**

Respingere la scimmia naturalmente (destra)

'Naturalmente' perché si avrà la stessa mano e lo stesso piede anteriori diversamente dalla precedente versione.

Spingere il tallone sinistro in fuori di 45° in modo che entrambi i piedi siano paralleli. Ruotare il palmo sinistro in alto mentre anche il destro ruota verso l'alto e poi si abbassa per disegnare un arco in alto verso la parte posteriore, in modo che il palmo sia adesso rivolto verso il basso, come se stesse attaccando con la parte posteriore del palmo. Il piede destro si è alzato e piazzato a terra accanto al sinistro. La tua vita ha ruotato abbastanza a destra in modo da poter vedere con la coda dell'occhio, il palmo destro. Inspirare. **Foto n.334.** Spostare il peso sul piede destro ed alzare il piede sinistro portando il palmo destro in avanti accanto all'orecchio destro (Yin) mentre il sinistro inizia a colpire in basso in un arco. Iniziare ad espirare. **Foto n.335.**

Poggiare il piede sinistro giù in dietro prima sulla sua palla, poi, mentre ci si siede indietro su tutto il piede sinistro, espirare mentre il palmo destro continua il suo colpo in un movimento verso il basso ed il palmo sinistro colpisce (blocca) giù davanti al corpo. Ruotare la vita ad O. Espirare. **Foto. 336. Nota:** l'ampiezza tra i due talloni messi in laterale dovrebbe essere pari alla larghezza delle spalle. Quando si fa un passo indietro, si dovrebbe in realtà fare un passo in diagonale. Uno dei miei primi insegnanti era solito mettere due bastoni dietro i miei talloni così che avrei saputo dove mettere la punta del piede, quando sedevo indietro sul tallone, il tallone avrebbe appena toccato l'esterno del bastone.



Respingere la scimmia naturalmente (sinistra)

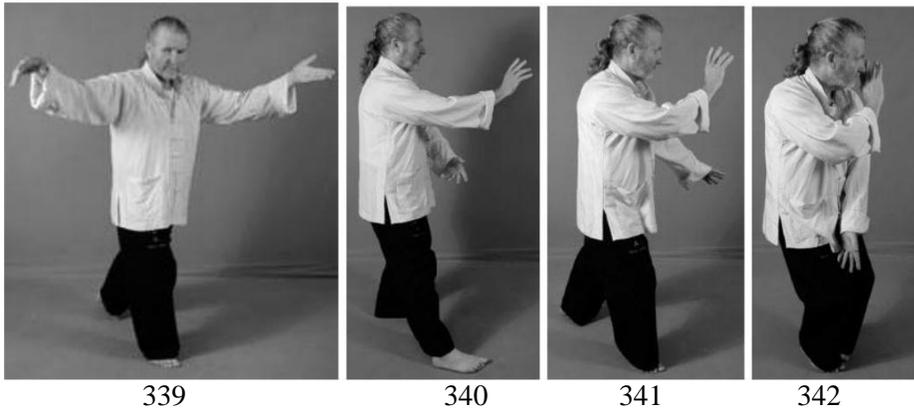
Ruotare il palmo destro in alto mentre il palmo sinistro fa un arco dal basso all'alto verso la parte posteriore come se stesse colpendo la schiena e fare un passo indietro con la punta del piede destro. Inspirare. **Foto n.337.** Sedersi indietro sul piede destro mentre il palmo sinistro colpisce adesso ad

O ed il palmo destro blocca (colpendo i punti Neigwan dell'attaccante a seguito di un pugno basso a sinistra) in basso e davanti al centro. Lasciare che la punta del piede anteriore si raddrizzi ruotando di 45°. Espirare. **Foto n.338.**

Respingere la scimmia naturalmente (destra)

Adesso ripetere gli stessi movimenti di prima. Ruotare il palmo sinistro in alto mentre il destro oscilla verso la parte posteriore, fare un passo con il piede sinistro indietro ruotando la vita a destra. Inspirare. **Foto n.339.** Sedersi indietro sulla gamba sinistra e colpire con il palmo destro mentre il sinistro attacca in basso ed al centro. Ancora, lasciare la punta del piede anteriore girare all'interno di 45° in modo che punti ad O, espirare. **Foto n.340.**

La prossima serie di movimenti è come quella del secondo terzo. Comunque, dato che ci sono un paio di modi differenti per eseguire certi movimenti, userò nuove foto.



Coprire il salice

Iniziare ad espirare mentre il palmo sinistro si muove come per raccogliere ed inizia a scivolare giù verso il fianco destro, ruotare in fuori il piede destro di 45°. Il palmo destro inizia a spostarsi in alto vicino all'orecchio sinistro. **Foto n.341.** Alzare il piede sinistro e poggiarlo accanto a quello destro, la palla del piede tocca terra mentre il palmo sinistro è sopra la coscia destra ed il palmo sinistro è vicino all'orecchio sinistro. Espirare. **Foto n.342.** Gli occhi guardano l'angolo di SO.

Mezzo caricamento

Inspirare mentre si alza il palmo sinistro e si abbassa il destro nella posizione della Foto n.128. Si è fatto un passo verso l'angolo di SO, ma non precisamente, con il tallone sinistro. Inspirare. Fare un passo con il piede sinistro e sollevare il destro in modo da avere la stessa ampiezza delle spalle tra i due piedi quando si eseguirà il prossimo movimento. Battere giù il piede destro spostando su questo il peso, mentre si spingono entrambi i palmi in fuori e leggermente in basso. Le dita della mano sinistra puntano verso il basso. Espirare. Foto n.129.

Dividere la criniera del cavallo

Con il peso ancora sulla gamba destra, ruotare la vita leggermente verso destra e spostare il palmo sinistro sotto quello destro. Inspirare. Foto n.130. Fare un passo con il piede sinistro in direzione dell'angolo di SO e, mentre si sposta il peso su questo, il palmo sinistro taglia verso l'alto mentre il destro taglia in basso. Ruotare la vita verso sinistra mentre si esegue tutto ciò. Espirare. Foto n.131.

Traffiggere indietro

Questa è la stessa posizione del primo terzo. Comunque, l'inizio è leggermente diverso perché adesso si è rivolti in un'altra direzione. Ruotare le dita del piede destro leggermente a destra mentre

la vita gira verso destra, si alza il palmo destro e si sposta il peso leggermente indietro sul piede destro. Inspirare. Foto n.132. Come prima, sedersi ancora in avanti sulla gamba sinistra mentre si tira in avanti il palmo destro e si continua ad inspirare. Foto n.133. Espirare mentre ci si siede indietro sulla gamba destra e si colpisce indietro con le dita della mano destra. Foto n.134.

Doppio palmo del drago

Esattamente come il primo terzo, ruotare verso O e portare entrambi i palmi avanti uno sopra l'altro mentre si inspira. Poi, mentre si sposta il peso sul piede sinistro, espirare ed attaccare con entrambi i palmi. Foto n.135.

Adesso ripetere esattamente ciò che si è fatto nel primo terzo da questo punto le successive posizioni raffigurate nelle foto del primo terzo. (Foto n.39-49).

Palmi del drago invertiti

Alzare le mani (Lift Hands)

Roll back

Colpo di spalla

Foto n.136.

La gru bianca spiega le ali (metodo alternativo)

Dalla posizione precedente, girare la vita a destra mentre si alza l'avambraccio destro e si abbassa il sinistro e contemporaneamente si alza il piede sinistro. Inspirare. Foto n. 137. Ruotare il palmo destro in modo che le mani vadano al loro posto come mostrato, nel fare ciò si espira. La palla del piede sinistro è a terra accanto al piede destro. Si può vedere il pollice della mano destra con la coda dell'occhio. Foto n.138. (A livello avanzato, il braccio destro nel concludere la postura disegna, con un movimento di fa-jing morbido, un piccolo cerchio N.d.C.).

Stendere la trama

Esattamente come nel primo terzo, l'unica differenza è la posizione iniziale. Il palmo sinistro si muove per raccogliere in basso ed in alto mentre il destro s'inarca in basso e all'interno come se stesse schiacciando qualcosa. Questa sarà prima un'inspirazione e poi un'espiazione. Foto n.139. Il piede sinistro è nella posizione 'vuota'.

Stendere la trama

Eeguire questa posizione esattamente come nel primo terzo. Foto n.140.

Spazzolare il ginocchio e torcere il passo

Eeguire questa posizione esattamente come la si è eseguita nel primo terzo. Questa volta, comunque, la si esegue una sola volta. Foto n.141.

Raccogliere l'ago d'oro in fondo al mare

Chiamata così per la sua applicazione sul punto LIV 3 (**fegato 3**) sul collo del piede che era punto soltanto usando un ago d'oro.

Come prima, alzare il piede destro da terra e appoggiarlo di nuovo. Sedersi indietro sulla gamba destra ed inspirare mentre il palmo destro diviene Yin e si alza leggermente. Il palmo sinistro si è alzato sopra il polso destro. Foto n.142. Poggiando le dita della mano sinistra sul polso destro, puntare le dita della mano destra verso il basso ed abbassare il corpo per quanto possibile cercando di tenere la spina dorsale verticale. Espirare. Foto n.143.

Il piede sinistro è stato spostato nella posizione ‘sulla punta del piede’ dove la sola palla del piede è poggiata a terra ed il tallone sinistro è in linea retta con il tallone del piede destro.

Ventaglio attraverso la schiena

Questo nome si riferisce al modo in cui il Qi si sposta lungo la schiena e fuori dalle punte delle dita, per attaccare il punto HT 1 (**cuore 1**) dell’attaccante sotto il suo braccio mentre si tiene il polso e lo si alza per esporre il punto. Inspirare mentre si fa un passo con il piede sinistro ad O e ruotare il palmo destro così che sia rivolto verso il basso. Foto n.144. Spostare il peso in avanti sulla gamba sinistra mentre il palmo destro si alza e ruota per indicare una presa, contemporaneamente le dita della mano sinistra colpiscono in avanti mentre si espira. Foto n.145.

Il serpente bianco tira fuori la lingua

Questa posizione è molto simile a quella del secondo terzo.

Dalla posizione precedente, senza spostare il peso dalla gamba sinistra, ruotare sul tallone sinistro girando la punta del piede a N mentre il palmo sinistro si sposta sopra la fronte ed il destro va in basso così che il pollice punti verso il punto CV14 (**plesso solare**). Il corpo è volto verso N ma gli occhi sono in direzione E. **Nota:** tenere i gomiti bassi. Inspirare. **Foto n.343.** Notare che il palmo sinistro è Yang. Il palmo destro continuerà un cerchio completo ancora dietro il palmo sinistro, mentre il polso sinistro si sposterà leggermente in basso per incontrarlo. **Nota:** il palmo sinistro è il ‘serpente’ mentre il destro è la ‘lingua’. Quando s’incontrano, il polso sinistro cambia il suo stato in Yin. Inoltre, si dovrebbe alzare il piede destro e spostarlo verso destra in modo che quando lo si appoggia, ci si dovrebbe trovare in una posizione ad arco verso E. **Foto n.344.** Notare che il piede sinistro è ancora verso N. Inspirare ancora. Spostando il peso sulla gamba destra, espirare mentre si colpisce in fuori verso E con il palmo sinistro (liberando così lo Yang Qi immagazzinato) ed il palmo destro ha ruotato in modo da avere il palmo verso l’alto e si sposta in basso verso l’area dell’anca destra. **Foto n.345.**



Pugno a penetrazione e parata (destro)

Ruotare la vita a sinistra mentre il pugno destro si rovescia per formare un pugno a penetrazione con il mignolo in alto.

Il palmo sinistro si tirerà indietro in un tipo di movimento a parata. Gli occhi rimangono ad E. Questo movimento fa ancora parte dell’ultima espirazione. **Foto n.346.** **Nota:** una piccola quantità di peso si sposta indietro sulla gamba posteriore. Il peso si muoverà lentamente sulla gamba posteriore per tutta la durata dei prossimi movimenti.

Ruotare il pugno destro in modo che il palmo sia rivolto verso l’alto e ruotare la vita lentamente indietro verso destra. Foto n.151. Inspirare. Ruotare anche il pugno sinistro, entrambi i palmi sono a zampa di tigre. Ruotare la vita a sinistra ed iniziare ad abbassare entrambi i palmi, poi girare la

vita indietro per ritornare nella posizione centrale formando una 'S'. Il pugno sinistro punterà verso e appena sotto il gomito destro. La parte posteriore del pugno destro si scaglia in basso sulla coscia che ci ha appena calciato, mentre il sinistro a zampa di tigre colpirà nei punti Dim-Mak sul fianco della stessa coscia dell'avversario. Espirare. **Foto n.347.**



Pugno a penetrazione e parata (sinistro)

Esattamente l'opposto dell'ultimo movimento tranne che per un passo in avanti questa volta. **Nota:** nel secondo terzo si faceva un passo indietro. Fare un passo in avanti con la gamba sinistra mentre il palmo sinistro penetra con il pugno e la mano destra para. Anche questo fa parte dell'ultima espirazione. **Foto n.348.** Rovesciare il pugno sinistro come prima, poi formare i pugni a zampa di tigre e formare la 'S' per terminare nella posizione opposta, mentre si inspira e si espira al completamento. **Foto n.349 e 350.**

Raccogliere per rilasciare

Come si è fatto nel primo terzo poco prima del primo pugno di fa-jing, adesso si faranno gli stessi movimenti di raccolta. Si possono fare tutti i movimenti desiderati finché non si sentirà di aver immagazzinato abbastanza Qi (energia) per il rilascio fa-jing. Dopo un po' di pratica, si saprà esattamente quando questo avviene ed il successivo attacco accadrà in modo naturale al momento giusto. Portare il palmo destro in avanti mentre si inspira e ruotare la vita a sinistra. Il palmo sinistro è nella stessa posizione di raccolta. Foto n.155. Espirare mentre si ruota la vita a destra e fare il contrario. Foto n.156. Inspirare mentre si ruota ancora la vita a sinistra ed eseguire un tipo di movimento di raccolta con il palmo destro. Foto n.157. Lo si può fare molte volte, tuttavia, nell'ultima volta, ad esempio nell'ultima posizione, si tratterà il respiro finché non si libererà l'energia con il pugno successivo.

Rilasciare il Qi

Dall'ultima foto, ruotare violentemente la vita a destra e fare un passo in avanti con il piede sinistro mentre si para con il palmo sinistro. Il pugno destro è in posizione poco avanti all'anca destra, in una posizione Yin piegando il polso in basso pronto per fare uno scatto in alto nel momento dell'impatto. Foto n.158. Mentre il piede posteriore è trascinato per formare una posizione ad arco normale, la vita scatta a sinistra spingendo il pugno destro in avanti mentre il palmo sinistro è spostato indietro verso l'interno dell'avambraccio. Espirare. Foto n.159.

Calmare lo spirito premendo i punti

Qui vediamo alcune delle cose più sorprendenti di questa forma. Premiamo alcuni punti sul nostro corpo per causare determinate azioni. In questo caso, premiamo i punti per far sì che lo spirito

(Shen) si calmi. Il fa-jing dell'ultima posizione conduce al prossimo movimento. Così, non si deve fermare l'ultimo movimento fa-jing sul pugno, ma lasciamolo continuare nel movimento successivo, poi rallentare ancora.

Sedersi immediatamente sulla gamba destra e ruotare il pugno destro in modo che il pollice sia verso il basso e lasciare scivolare le dita della mano sinistra gentilmente verso il basso a metà della parte esterna dell'avambraccio fino a quando il dito medio (Meridiano del Pericardio) premerà sul punto d'agopuntura/Dim-Mak chiamato 'Yangxi' che significa 'Valle dello Yang' (CO 5 o **intestino crasso 5**). Si attira l'energia (Qi) dal 'fuoco' per rendere il 'Riscaldatore Inferiore' più attivo il quale, a sua volta, prende il fuoco dal cuore. Da qui il suo effetto calmante. Inspirare. Foto n.160. Vedere anche Foto n.161.

Continuare ad inspirare mentre la vita ruota a sinistra, girare il piede sinistro di 45° verso sinistra ruotando sul tallone. Tagliare in basso con il polso destro ruotandolo in modo che il dito medio preme in modo naturale sul lato opposto dell'area del polso. Spostare il peso sulla gamba sinistra. Gli occhi sono ancora rivolti verso E. Si porterà adesso quel dito in profondità giù dalla posizione del polso di un pollice lungo il meridiano del cuore. Il punto iniziale all'interno del polso, prima di tirare indietro lungo il polso, è chiamato 'Shenmen' o 'Porta per lo spirito'. (HT 7 o **cuore 7**). Questo punto è usato per i disturbi psicologici e per l'insonnia, da qui il suo effetto calmante. Fissa l'equilibrio Yin / Yang dell' 'Elemento Fuoco'. Foto n.162. Vedere anche Foto n.163.

Chee

Dalla foto n.162, far scivolare la base (o i monti) delle dita del palmo sinistro sul lato radiale del polso destro pronto per la posizione di 'Chee'. Foto n.164. Fare un passo in avanti con il piede destro per guadagnare una posizione ad arco normale e, mentre si espira e si sposta il peso su questo, eseguire la posizione di 'Chee'. Foto n.165.

Chee basso

La particolarità e la bellezza del Vecchio Stile Yang è che molti movimenti sono molto simili, ma non uguali, mentre nelle versioni più recenti dello stile, i movimenti quasi uguali sono eseguiti nello stesso modo. Quindi, ora eseguiamo la posizione di 'Chee basso', tuttavia facciamo un passo per iniziare.

Aprire ancora il palmo sinistro verso l'orecchio sinistro e ruotare il palmo destro in modo che le dita puntino verso l'alto. Tuttavia, ora si farà un passo con il piede sinistro in avanti verso E. Foto n.166. Fare un altro passo con il piede destro verso E con il tallone prima, mentre il palmo destro oscilla per incontrare il sinistro sul lato radiale del polso destro. Notare che in entrambi i casi il palmo sinistro è all'inizio Yin mentre il destro è Yang, è solo quando si esegue la posizione di 'Chee' che essi liberano quelle energie e cambiano stato. Foto n.167. Inspirare. In effetti, si inspira o si trattiene l'inspirazione finché non si eseguirà il prossimo 'Chee'. Foto n.168.

Sedersi indietro e dita a doppia lancia

Esattamente come nel primo terzo e come nelle molte volte in cui si è eseguita 'Afferrare la coda del passero', sedersi indietro aprendo entrambi i palmi e metterli come un gancio mentre li si spinge in fuori sedendosi indietro ed espirando. Foto n.169. Andare in avanti con entrambi i gomiti esattamente come prima. Foto n.170. Terminare con Arn o 'Pressare'. Foto n.171.

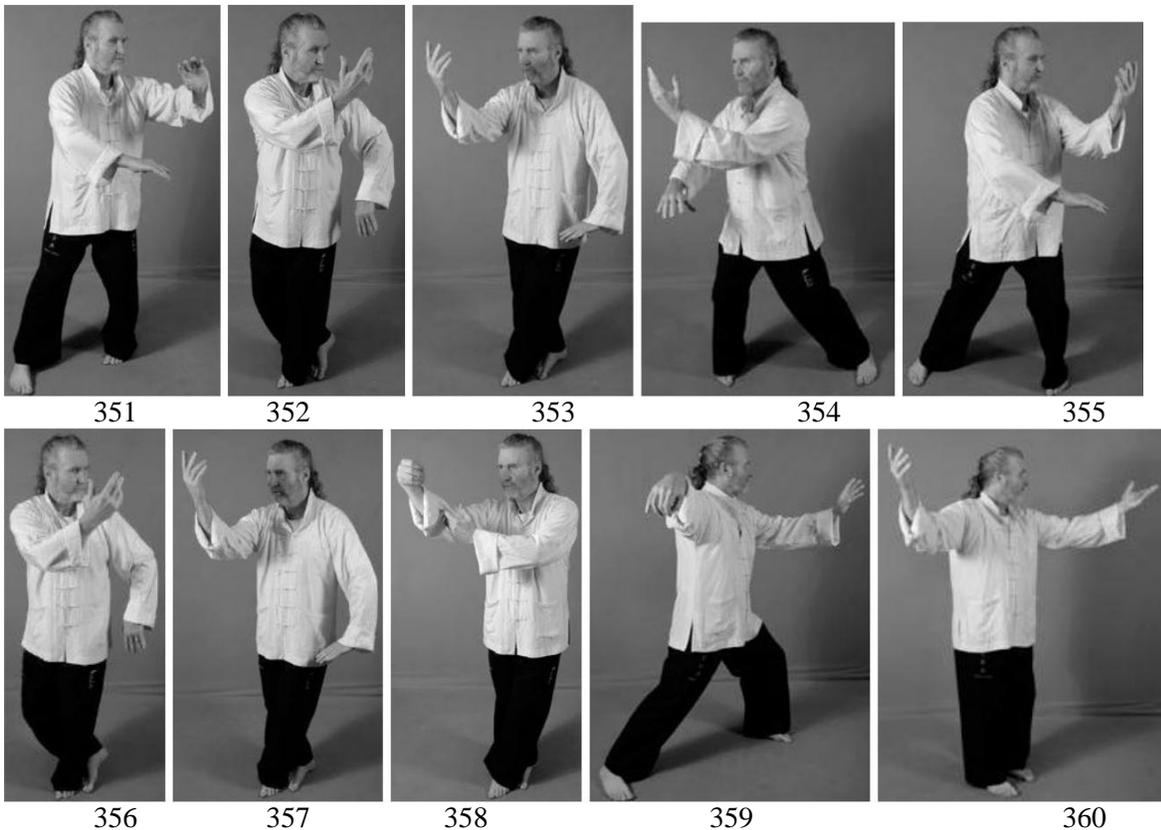
Adesso si devono ripetere tutte le posizioni del primo terzo per arrivare fino alla 'Frusta singola', 'Sedersi indietro prontamente', 'Pesci in otto', vedi foto n.25-32. 'Frusta singola'. Foto n.172.

Ondeggiare le mani come nuvole

Come ogni volta che si esegue questa serie di posizioni, ruotare la punta del piede sinistro sul tallone di 90° verso N, mentre la mano sinistra para sopra la testa ed il palmo destro colpisce in basso. **Foto n.351.** Questa terza versione è leggermente diversa dalle altre due. Questa volta

useremo le mani della prima versione ed i piedi dalla seconda versione. Così fare un passo con il piede destro indietro verso il piede sinistro, mentre le dita della mano destra si conficcano verso l'alto ed il palmo sinistro spinge in basso lungo il fianco. **Foto n.352.** Non espirare. **Nota:** il tallone destro non ha ancora toccato terra. La ragione è che adesso, il prossimo movimento sarà eseguito con fa-jing. Il palmo sinistro è Yin pronto per colpire verso il basso. Fare un movimento esplosivo, espirando, scuotendo la vita mentre il tallone destro sbatte a terra, il palmo sinistro colpisce in basso sul fianco sinistro e la vita ruota violentemente a destra. Espirare. **Foto n.353.**

Come nel secondo terzo, cambiare le mani colpendo con le dita della mano sinistra in alto all'esterno, il palmo destro è spinto in basso, si è fatto un passo doppio all'ampiezza delle spalle (parallelo) a sinistra. La vita è in direzione NE mentre le anche sono a N. Inspirare. **Foto n.354.** Ruotare la vita a NO spostando anche i palmi in direzione di quell'angolo. **Foto n.355.** Fare un altro passo con il piede destro dietro al piede sinistro e cambiare i palmi mentre si inspira. **Foto n.356.** Ancora una volta mentre si espira in modo fa-jing, sbattere il tallone destro a terra e ruotare la vita spostando anche i palmi nell'angolo di NE. **Foto n.357.** Da qui, ripetere tutto ciò finché non si sono fatti quattro passi a sinistra e si termina nella posizione della Foto n.357.



Frusta singola

Alzare il palmo sinistro così che le dita tocchino l'interno del gomito destro; inspirare. Si sono messe le dita della mano destra ad uncino ed il peso è sul piede destro. **Foto n.358.** Eseguire la 'Frusta singola' esattamente come lo si è fatto prima, espirare. **Foto n.359.**

Alzare i palmi al cielo

Un po' diverso dal secondo terzo perché adesso si fa un passo con il piede destro inspirando, mentre entrambi i palmi ruotano in alto. Il piede destro punta a NO. **Foto n.360.**

Accarezzare il cavallo

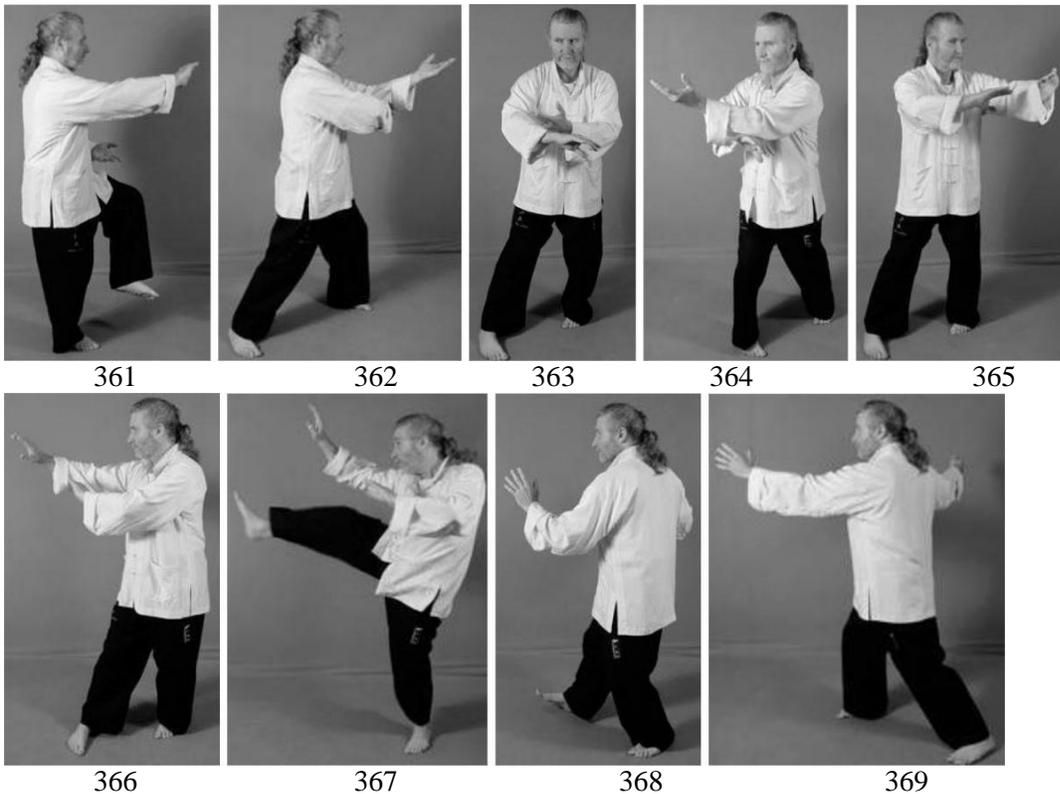
Ancora in modo diverso rispetto al secondo terzo. Questa volta, mentre i palmi fanno il movimento, alzare il ginocchio sinistro come se si stesse dando una ginocchiata a qualcosa ed espirare. Il palmo destro si sposta oltre l'orecchio destro e le dita puntano verso l'orecchio mentre la mano va a colpire ad O, mentre il palmo sinistro 'blocca' in basso e davanti al corpo. **Foto n.361.**

Ispezionare la bocca del cavallo (a Ovest)

Mettere il peso giù verso O per avere una posizione ad arco normale. Inspirare. Mentre si sposta il peso sul piede sinistro, espirare e far scivolare il palmo sinistro davanti alla parte posteriore del polso destro che termina sotto il gomito sinistro toccandolo. Si è bloccato l'attacco dell'avversario che arrivava dal basso e lo si è colpito con la mano a lancia alla gola al punto CV 22 (**Vaso Concezione 22**). **Foto n.362.**

Ispezionare la bocca del cavallo (a Nord-Est)

Un giro appesantito sul tallone sinistro verso N. Inspirare mentre si fa questo e tirare il palmo sinistro indietro all'altezza del polso destro. Gli occhi guardano verso l'angolo di NE benché il corpo sia verso N. **Foto n.363.** Con i piedi a piccione e spostando il peso sul piede destro, colpire con le dita della mano sinistra oltre il polso destro nell'angolo di NE mentre si espira. **Foto n.364.**



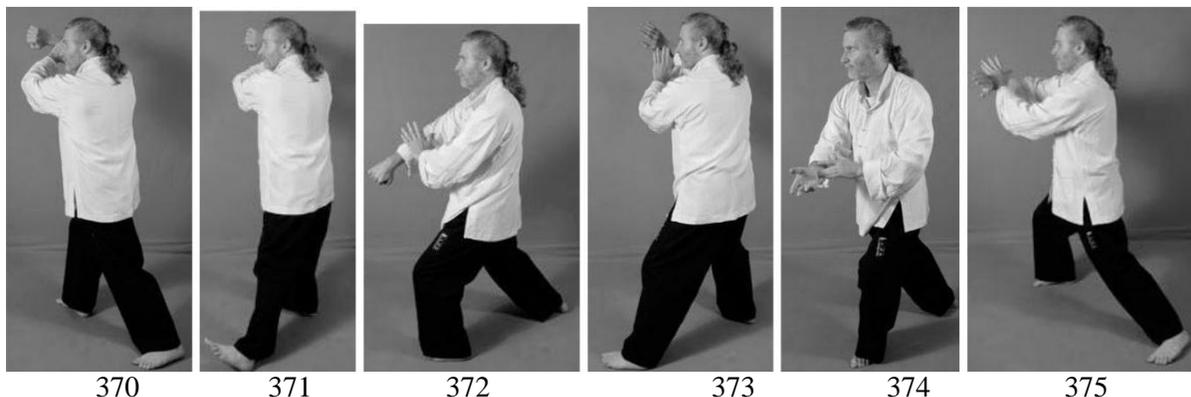
Spazzare il nemico

Spostare il peso indietro sul piede sinistro mentre si ruota il palmo sinistro per portarlo verso l'esterno (pollice in basso) e ruotare la vita in direzione dell'angolo di NO spostando anche i palmi in posizione. Inspirare. **Foto n.365.** Spingere il palmo destro in fuori oltre il gomito sinistro e ruotare la vita ad E mentre si espira. **Foto n.366.**

Calcio a semicerchio e mani a lancia

Appena i palmi sono ad E e la gamba destra ha caricato (a causa dell'azione del corpo), lasciare che la vita rilasci fa-jing portando il calcio col collo del piede destro in fuori ed in alto, eseguire un calcio a semicerchio con il piede destro ad E mentre si inspira. **Foto n.367.** Questo è un movimento fa-jing.

Mentre si poggia il piede destro ad E in una posizione ad arco, caricare i palmi pronti per il prossimo movimento fa-jing. Le dita della mano sinistra puntano in direzione E mentre il palmo destro è un pugno Taijiquan verso la parte posteriore, caricato pronto per colpire dietro. **Foto n.368.** Mentre si sposta il peso sulla gamba sinistra, espirare mentre si fa il fa-jing, colpendo violentemente con le dita della mano sinistra ad E, mentre il pugno destro colpisce all'indietro. **Foto n.369.**



Intrappolare ed attaccare la forza vitale

Ruotare il piede destro di 45° verso destra mentre il palmo sinistro dà una pacca all'esterno dell'avambraccio destro. Inspirare. Gli occhi sono ancora rivolti ad E. **Foto n.370.** Fare un passo con il piede sinistro verso E. **Foto n.371.** Espirare mentre si sposta il peso sulla gamba sinistra ed attaccare in basso con il pugno destro (mignolo in alto). **Foto n.372.**

Calmare lo spirito premendo i punti

Esattamente come prima, sedersi indietro e strofinare lungo l'esterno dell'avambraccio destro finché il medio della mano sinistra non preme il punto 'Yangxi' dietro il polso destro. Inspirare. **Foto n.373.** Come prima, ruotare la punta del piede sinistro di 45° in fuori mentre si sposta il peso sulla gamba sinistra, rovesciando il palmo destro in modo che adesso si possa tirare indietro di un pollice il punto 'Shenmen' all'interno del polso destro (1 cun, o pollice cinese pronunciato Tsun). **Foto n.374.**

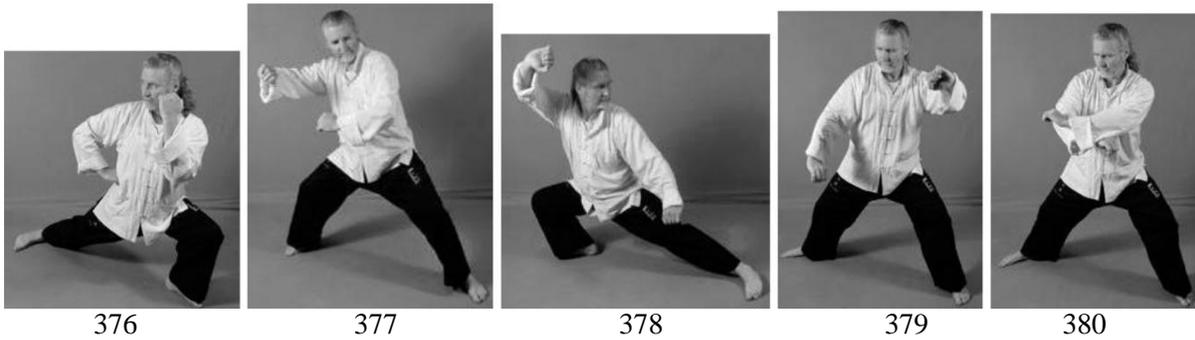
Chee

Questa volta, 'Chee' è eseguito in maniera leggermente diversa. Fare un passo in direzione E con il piede destro, facendo un passo leggermente più lungo del normale e, mentre ci si sposta su questa gamba, premere in avanti con entrambi i palmi, solo che questa volta bisogna girare il palmo destro in fuori. Espirare. **Foto n.375.**

Piegarsi all'indietro (n.1)

Si è fatto un passo più lungo del normale nell'ultimo 'Chee'. Come per la posizione 'Il serpente s'insinua verso il basso', ci si deve accovacciare giù, molto in basso, girando la punta del piede posteriore (sinistro) in fuori di 90° per poi accovacciarsi sulla gamba sinistra. Mentre si fa questo, il palmo sinistro formerà un pugno e punterà in alto vicino al viso, mentre il pugno destro si infila nella parte destra della vita. Si sta prendendo un polso con il palmo sinistro e si attacca, usando il

gomito sinistro, il collo dell'avversario mentre lo si tira in basso. Questa era un'inspirazione ed un'espiazione. Gli occhi sono rivolti ad E. **Foto n.376.**



Piegarsi all'indietro (n.2)

Girare la punta del piede destro leggermente verso destra mentre si sta in piedi, pronti per abbassarsi ancora sulla gamba destra. Il pugno destro ruoterà all'infuori ed in alto a destra, mentre il pugno sinistro ruoterà in basso verso il centro del corpo. Inspirare. **Foto n.377.** Continuare questi semicerchi con ogni palmo finché il destro non sarà sopra la testa ed il sinistro in basso vicino al ginocchio sinistro. Espirare. **Nota:** finora questi movimenti sono stati fatti a bassa velocità. **Attenzione:** non fare questi movimenti finché non si sono scaldati e allungati i muscoli. Una volta che si è fatta la forma per un po' di volte, non sarà necessario scaldarsi. **Foto n.378.** Adesso si guarda in direzione O.

Piegarsi all'indietro (n.3)

Stare ancora in piedi mentre il palmo sinistro si sposta in alto ed in fuori, il palmo destro va in basso e verso l'interno. Inspirare. **Foto n.379.** Abbassarsi sulla gamba sinistra in posizione accovacciata, mentre l'avambraccio destro incrocia il sinistro. Non espirare ancora perché il prossimo movimento è di fa-jing e si espirerà violentemente. **Foto n.380.** Abbassarsi nella posizione più bassa velocemente mentre entrambi i palmi esplodono (fa-jing) in fuori mentre si espira. **Foto n.381.**



Attaccare i punti vitali

Il palmo destro ritorna lentamente sotto il braccio sinistro mentre le dita della mano sinistra attaccano ad E. Inspirare ed espirare lentamente con il movimento. Ruotare la vita leggermente verso destra. **Foto n.382.** **Nota:** si sta attaccando sia i punti **ST 9** sul collo che i punti **CV 22** (con il pollice), mentre il palmo destro ha afferrato una mano e la tira in avanti verso le dita della nostra mano sinistra.

La gru bianca spiega le ali (posizione n.3)

Ruotare la vita leggermente indietro mentre si aprono entrambi i palmi come ali che si spiegano. Inspirare. **Foto n.383.**

P'eng

Girare sul tallone destro mentre la punta del piede punta verso S (135°): questo non è così difficile come sembra! Girare strisciando la punta del piede sinistro di 90° e ruotare il palmo destro in modo da trovarsi nella posizione P'eng, il palmo verso di noi. Si trattiene il respiro in questa fase. **Foto n.384.**



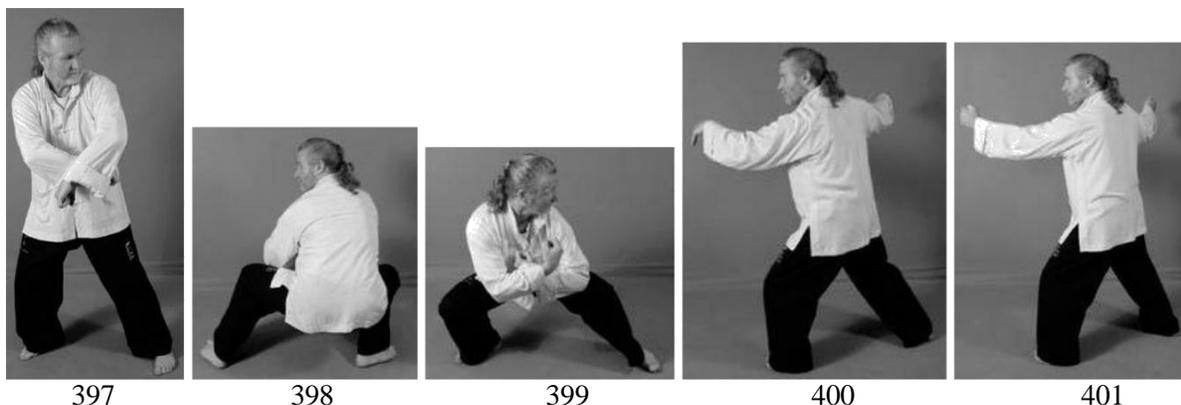
Il piccione vola in cielo

Portarsi in avanti con la gamba destra mentre si alza la gamba sinistra ed il palmo sinistro tocca l'interno del polso destro (il palmo sinistro è rivolto verso l'alto). **Foto n.385.** Adesso il palmo sinistro continuerà il suo movimento verso l'alto e toccando il polso destro lo farà ruotare all'esterno. Il palmo destro adesso cade giù all'altezza del Tiantien e si gira verso l'alto a forma Yin mentre il palmo sinistro indica un 'piccione' che vola in cielo. **Foto n.386.**

Il riposo del Qi

Mentre il piede sinistro poggia a terra, (questo non è un pestare, tuttavia è più pesante del poggiare semplicemente il piede a terra), il pugno sinistro da una pacca al palmo destro mentre si espira. **Foto n.387 e 388.** Si starà semplicemente in piedi mentre si preme la parte bassa dell'addome (Tiantien) due volte, spingendo con le nocche del pugno sinistro in senso antiorario (guardando in basso). Si inspira mentre si gira a sinistra e si espira mentre si gira a destra. Si ruoterà anche la vita verso sinistra mentre si gira a sinistra e a destra mentre si gira verso destra. (Questa foto è mostrata in questo modo per vedere ciò che accade nella direzione opposta). **Foto n.389. Foto n.390.**





Stendere le ali per rompere un gomito

Mentre si ruota indietro verso sinistra dopo aver completato i due giri di cui sopra, inspirare mentre i palmi si aprono in fuori. **Foto n.391.** Ruotare la vita indietro a destra (SO) e, mentre si fa questo, portare il palmo sinistro in fuori per spingere in basso vicino al gomito destro, il palmo destro si alza verso l'alto. Nell'applicazione si sta rompendo un gomito. **Foto n.392.**

Abbassarsi e rompere un gomito

Ruotare la vita di nuovo verso S mentre il palmo destro s'incrocia con il polso sinistro, inspirare. **Foto n.393 e 394** (in direzione opposta). Ruotare la vita leggermente verso destra mentre si aprono i palmi. Il sinistro va in basso mentre il destro va in alto. Espirare e spostare il peso leggermente sulla gamba destra. **Foto n.395.** Ruotare la vita verso sinistra mentre il palmo sinistro si sposta in fuori e fa il pugno, incrocia il polso destro all'esterno del palmo che è divenuto anch'esso pugno. Inspirare ed espirare. **Foto n.396 e 397.** Continuare l'espiazione mentre ci si accovaccia in basso, con il peso spostato leggermente sulla gamba destra e ruotare entrambi i polsi così che i pugni puntino in alto a destra, all'esterno.

L'applicazione di questa posizione non è facile da immaginare. Comunque, è un colpo devastante al gomito ed un blocco del polso. **Foto n.398 e 399** (vista in direzione opposta).

Tirare in avanti ed attaccare davanti e dietro

Lasciare che i palmi continuino a ruotare così che il sinistro si muoverà verso l'alto e verso l'esterno, mentre il destro si muoverà in alto e verso la parte posteriore come se ci si stesse tirando su dalla posizione accovacciata afferrando qualcosa. Tirare entrambi i palmi leggermente verso l'interno, caricandoli, pronti per il prossimo movimento. Inspirare. **Foto n.400.** Fare un passo in avanti con il piede sinistro e in un'esplosione fa-jing, sbattere il piede sinistro a terra mentre il destro è trascinato ed entrambi i pugni attaccano in modo esplosivo mentre si espira. **Foto n.401.**

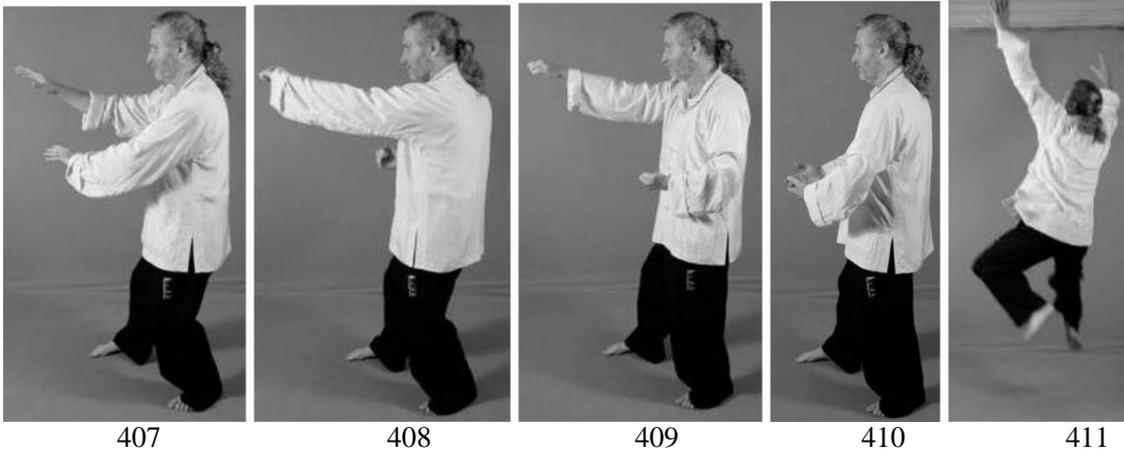


Pugno nascosto (sinistro)

Sedersi indietro sulla gamba destra e lasciare che i palmi circolino verso il basso e di fronte alla parte bassa dell'addome, palmi verso l'alto ed inspirare. **Foto n.402.** Il prossimo movimento è difficile da mostrare nelle foto, ma farò del mio meglio. Se lo si sta facendo staticamente, si alzerà semplicemente il piede sinistro poggiandolo giù (indietro) sulla stessa linea del piede destro. Poi si alzerà il piede destro e si farà un passo in avanti poggiandolo giù in linea dove era il piede sinistro. In altre parole, si è semplicemente invertita la posizione dei piedi. Comunque, si deve fare un salto per giungere a questa posizione. Il piede sinistro lascia prima terra seguito dal destro. Quindi si sta in aria con entrambi i piedi sollevati da terra per una frazione di secondo. Il corpo ha cambiato direzione e adesso è rivolto verso NE. Mentre si salta, entrambi i palmi faranno dei cerchi in fuori da entrambi i lati finché il palmo destro (avambraccio) sarà su quello sinistro. Inspirare ed espirare. **Foto n.403 e 404.** Nota: questa volta non si esegue effettivamente il 'pugno' nascosto.

Le maniche danzano come fiori di prugno

Se pensavate che l'ultimo movimento fosse difficile, adesso arriva il bello! Si deve fare un salto in aria abbastanza alto per fare una rotazione di 360° in senso antiorario! Si sarà fatto un passo in avanti quando si è atterrati. Per i principianti, si può atterrare sul piede sinistro poggiando il destro subito dopo. Comunque, in realtà, si deve fare in modo di atterrare su entrambi i piedi contemporaneamente, il sinistro solo una frazione secondo prima del destro, così che uno che guarda penserà che i piedi abbiano toccato terra nello stesso momento. Spostare il peso sul piede destro pronto per saltare. Ho mostrato il primo movimento in una foto staticamente; comunque, si fa tutto in una volta. Spingere i palmi in fuori verso i lati. **Foto 405.** Saltare in aria alzando prima la gamba sinistra seguita da quella destra così che il piede destro prenderà il controllo dal sinistro quando si atterrerà. **Foto n. 406.** (Sicuramente il video vi può aiutare a capire meglio questi movimenti molto difficili). Inspirare ed espirare quando si atterra. I palmi si muovono come se stessero colpendo qualcosa in basso, il destro è leggermente davanti al sinistro mantenendo la posizione dei piedi. **Foto n.407.**



Doppio pugno

Dalla posizione precedente, ruotare violentemente la vita a destra, mentre il pugno sinistro attacca con un colpo di fa-jing ed il palmo destro è tirato indietro verso il fianco destro, palmo in alto. **Nota:** entrambi questi pugni avvengono in una frazione di secondo, sono molto violenti! Così si espirerà un po' ad ogni colpo. **Foto n.408.** Adesso, fare l'opposto. Ruotare la vita violentemente a sinistra mentre si attacca con il pugno destro e si tira indietro il pugno sinistro verso il fianco sinistro. **Foto n.409.**

Pugno nascosto (destra)

Adesso si deve eseguire lo stesso movimento di prima solo al contrario. Abbassare entrambi i palmi all'altezza della parte bassa dell'addome mentre si inspira. **Foto n.410.**

Spingere i palmi in fuori da entrambi i lati mentre si salta in aria spostando la gamba destra indietro e la sinistra in avanti. **Foto n.411.** Terminare con il piede sinistro in avanti e l'avambraccio sinistro sul destro. Espirare. **Foto n.412.** Con l'ultima parte d'aria, espirare violentemente mentre si ruota la vita a sinistra (fa-jing), che spinge il pugno destro in fuori ed in basso violentemente in un istante. **Foto n.413.** Lasciare che la mano si ritiri usando un rimbalzo naturale dal colpo per terminare vicino alla testa come nel movimento successivo.



412

413

414

Calmare lo spirito premendo i punti

Questa serie di movimenti è come quella del secondo terzo. Usando il rimbalzo naturale dall'ultimo colpo, lasciare che il palmo sinistro si tiri indietro verso il fianco destro della testa e premere il punto 'Yangxi' con il dito medio della mano sinistra. **Foto n.414.**

Da qui ripetiamo esattamente come nel secondo terzo: continuare ad inspirare mentre la vita ruota verso sinistra, girare il piede sinistro di 45° verso sinistra ruotando sul tallone. Tagliare con il polso destro in basso ruotandolo così che il dito medio preme in modo naturale il lato opposto del polso. Spostare il peso sulla gamba sinistra. Gli occhi sono ancora rivolti verso E. Adesso tirare il dito in profondità giù dalla posizione del polso di un pollice lungo il meridiano del cuore. Il punto iniziale che si preme è chiamato 'Porta per lo spirito' (HT7 o **cuore 7**). Questo punto è usato clinicamente per curare disturbi psicologici e l'insonnia; da qui il suo effetto calmante. Fissare l'equilibrio Yin / Yang dell'elemento del fuoco. Foto n.162. Vedere anche foto n.163.

Chee

Dalla foto n.162, far scivolare la base (o i monti) delle dita del palmo sinistro sul lato radiale del polso destro pronto per la posizione di 'Chee'. Foto n.164. Fare un passo in avanti con il piede destro per guadagnare la posizione ad arco normale e, mentre si espira, spostare il peso sul piede destro; eseguire la posizione 'Chee'. Foto n.165.

Chee basso

Adesso eseguiamo la posizione di 'Chee basso' facendo un passo per iniziare.

Aprire ancora il palmo sinistro verso l'orecchio sinistro e ruotare il palmo destro in modo che le dita puntino verso l'alto. Tuttavia, ora si farà un passo con il piede sinistro in avanti verso E. Foto n.166. Fare un altro passo con il piede destro verso E con il tallone prima, mentre il palmo destro oscilla per incontrare il sinistro sul lato radiale del polso destro. Notare che in entrambi i casi il palmo sinistro è all'inizio Yin mentre il destro è Yang, è solo quando si esegue la posizione di 'Chee' che essi liberano quelle energie e cambiano stato. Foto n.167. Inspirare. Si inspira o si trattiene l'inspirazione finché non si eseguirà il prossimo Chee. Foto n.168.



415



416



417



418



419



420



421



422

Sedersi indietro e dita a doppia lancia

Esattamente come nel primo terzo e come nelle molte volte in cui si è eseguita ‘Afferrare la coda del passero’, sedersi indietro aprendo entrambi i palmi e metterli come un gancio mentre li si spinge in fuori sedendosi indietro ed espirando. Foto n.169. Andare in avanti con entrambi i gomiti esattamente come prima. Foto n.170. Terminare con ‘Arn’ o ‘pressare’. Foto n.171.

Adesso si devono ripetere tutte le posizioni del primo terzo per arrivare alla ‘Frusta singola’, ‘Sedersi indietro prontamente’, ‘Pesci in otto’, vedi foto n.25-32. ‘Frusta singola’. Foto n.172.

Il serpente s’insinua verso il basso

Questa volta la posizione è leggermente diversa, per il modo di giungere ad essa. Lasciare che il palmo destro si apra e s’inarchi in basso, mentre s’inizia ad inspirare. **Foto n.416.** Continuare portando il braccio in alto finché il polso destro non tocca l’esterno del polso sinistro. **Foto n.417.** Ruotare la punta del piede destro di 90° in fuori e accovacciarsi sulla gamba destra tirando i palmi indietro, come se stessero tirando il braccio di qualcuno in basso ed indietro. Espirare. **Foto n.418.** Lasciare che il palmo sinistro ‘serpeggi’ in basso all’interno della coscia sinistra per terminare nella tipica area di ‘Frusta singola’, mentre le dita ruotano verso l’alto. **Foto n.419.**

Avanzare e formare le sette stelle

Il significato principale di questa posizione è che usiamo un metodo Qigong per ‘aprire’ i sette punti di ingresso (stelle) del corpo per consentire al ‘Qi esterno’ postnatale di entrare e di essere miscelato con il nostro Qi prenatale. **‘I punti delle Sette stelle’ sono:** Corona (GV 20 o **vaso governatore 20**), entrambi i lati del collo (SI 16 o **intestino tenue 16**), le spalle (CO 14 o **intestino crasso 14**) e le natiche (GB 30 o **vescicola biliare 30**).

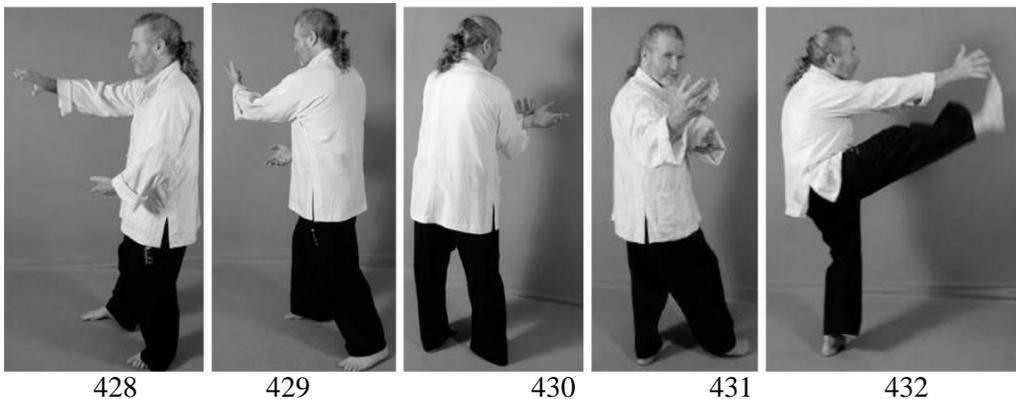
Spostare il peso sulla gamba sinistra mentre s’inizia a salire, girando il tallone sinistro di 90° verso l’interno. Inspirare. **Foto n.420.** Alzare il piede destro e poggiarlo, con solo la palla del piede che tocca per terra in una posizione ‘sulla punta del piede’, mentre si incrociano i polsi di fronte a voi tenendo i due pugni come mostrato. Il pugno sinistro è Yin ed il destro è Yang. **Nota:** entrambi i pugni sono piegati in opposizione uno all’altro. Espirare. **Nota:** nessun peso sul piede destro. **Foto n.421 e 422.**

Cavalcare la tigre dietro la montagna

Quando il Taijiquan fu inventato, si iniziava in direzione del Wudang Shan (Montagna), che era a N del villaggio. La forma fu cambiata nel moderno stile di oggi, così che questa posizione adesso si rivolge ad O, e il nome divenne insignificante. La maggior parte delle persone ha semplicemente cambiato il nome in 'Cavalcare la tigre'.

Abbassare il peso leggermente ed aprire i palmi incrociandoli davanti al petto. Iniziare ad inspirare. **Foto n.423.** Fare un passo lungo in direzione dell'angolo di NE con il tallone destro ed aprire i palmi, gli occhi sono ancora rivolti verso O. **Foto n.424.**

Spostare il peso sul piede destro e far scivolare la punta del piede sinistro verso N nella posizione 'sulla punta del piede', mentre il palmo destro para sopra la testa. (Si sta effettivamente colpendo). Espirare. **Foto n.425.**



Spazzare il nemico e calcio (circolare) del loto

Questo non è in realtà un calcio ma un frangente sulla zona dorsale o lombare. Il fiore di loto è molto difficile da staccare dal terreno perché le sue radici vanno in profondità per prendere l'acqua. Così si doveva tagliarlo a fondo nelle radici. E questo è ciò che facciamo adesso con questo 'calcio'.

Dalla posizione precedente, ruotare il tallone sinistro di 45° in fuori e spostare il peso su questo mentre le mani ruotano all'infuori di 180° in senso orario sfasati. Inspirare. **Foto n. 426.** Tagliare con il palmo destro (rivolto verso l'alto) ed incrociarlo sull'avambraccio sinistro, mentre il tallone destro ruota ancora di 45°. Continuare l'inspirazione. **Foto n.427.** Il palmo destro continua adesso a spingere in fuori per colpire mentre si espira. **Foto n.428.** Fare ancora due giri con entrambi i palmi che ruotano, il palmo destro è rivolto verso l'alto in modo che adesso siano entrambi con il palmo verso l'alto. Il palmo destro è andato leggermente più in basso del sinistro che alla fine si muoverà sotto il polso sinistro. **Foto n.429.** Inspirare.

Alzare il piede sinistro e poggiarlo davanti alla punta del piede destro, come la lettera ‘T’. Il piede destro non ha cambiato la sua posizione verso E. Questa è una posizione difficile. **Nota:** ho fatto queste foto imbrogliando un po’ verso destra così che possiate vedere ciò che fanno i palmi. Comunque, questa posizione dovrebbe essere diretta verso S. Continuare l’inspirazione. **Foto n.430.** Lasciare che la punta del piede destro giri di 90° in fuori verso destra, mentre i palmi continuano a spostarsi verso destra, in direzione N, caricati pronti per il ‘calcio’ successivo. **Foto n.431.** Questo è l’unico calcio dove usiamo un’espiazione perché non è propriamente un calcio. Alzare il piede destro e, usando la forza della vita, lasciare che s’inarchi in fuori verso destra, mentre i palmi sono spinti indietro verso sinistra schiaffeggiando, mentre passano, il collo del piede destro. Questo può essere fatto lentamente o, se siete capaci, un po’ più velocemente. **Foto n.432.**



Pugno basso ai punti vitali

Il piede destro continua la sua traiettoria verso destra e verso l’angolo di NO, mentre entrambi i palmi hanno continuato a spostarsi verso sinistra. **Foto n.433.** Inspirare un po’ d’aria, espirare in modo fa-jing spostando il peso sul piede destro e tirare un pugno dritto in basso sulla vostra linea centrale, mentre il pugno destro è tirato indietro verso l’anca destra. Si utilizza la potenza della vita qui in una violenta scossa di fa-jing. Questa è una presa violenta con il palmo destro ed un colpo all’inguine con il destro. Notare la posizione del pugno sinistro con il mignolo all’esterno. **Foto n.434.** Questo è un attacco fa-jing fatto in modo esplosivo.

Piegarsi per evitare l’attacco e riattaccare

Iniziare a piegarsi indietro mentre il braccio destro è in alto in un arco davanti al viso. Inspirare. **Nota:** questa è l’unica volta nella forma che la spina dorsale non è verticale. **Foto n.435.** Il palmo sinistro, che tiene il pugno, si è spostato sotto l’ascella destra. **Foto n.436.** Il pugno destro continua a circolare a destra mentre ci si inizia a raddrizzare di nuovo per colpire usando il lato a ‘martello’ del pugno destro da destra a sinistra. Si colpisce la tempia dell’avversario. Espirare. **Foto n.437.** Il pugno termina ad O insieme con la vita.

Sparare alla tigre

Con il peso ancora sul piede destro, ruotare la vita in direzione dell’angolo di NO ed alzare entrambi i pugni così che possano colpire entrambi i lati delle tempie, usando le prime due nocche di ogni pugno. Tenere i gomiti più in basso dei polsi! Inspirare. **Foto n.438.** Ruotando la vita leggermente a destra, colpire con il pugno sinistro a martello in basso come se si stesse colpendo il torace, mentre il pugno si sposta ancora verso destra. Questo è come se si stesse tenendo una lunga asta tra i palmi delle mani. Espirare. **Foto n.439.**



439

440

441

442

443



444

445

446

447

448

Passo in avanti, parata e pugno

Ruotare il palmo sinistro in alto e girare la punta del piede sinistro verso destra di 45°. Iniziare a spostare il pugno destro giù verso sinistra. Inspirare. **Foto n.440.** Far circolare entrambe le mani all'altezza dell'orecchio ed alzare il piede destro, incrociandolo con il sinistro. **Foto n.441.** Far scivolare il piede sinistro in modo che si sposti in avanti in una posizione ad arco sedendosi indietro e lasciare che entrambi i pugni cadano in posizione mentre si espira. **Foto n.442.**

Continuare come alla fine del secondo terzo a partire da 'Raccogliere'. **Foto n.443 e 444.** Fare un passo in avanti con il piede sinistro pronto per colpire come prima, solo che questa volta si dà l'ultimo pugno lentamente. **Foto n.445.** Pugno **Foto n.446.**



449

450

451

452



453

454

455

456

Chiusura apparente

Il palmo sinistro scivola sotto l'avambraccio destro esattamente come alla fine del secondo terzo. **Foto n.447.** Trascinare entrambi i palmi indietro. **Foto n.448.** Ruotare i palmi in alto pronti per attaccare. **Foto n.449.** Attaccare usando entrambi i palmi mentre si espira. **Foto n.450.** Sedersi indietro aprendo i palmi come prima. **Foto n.451.** Ruotare il piede sinistro di 90° verso N. **Foto n.452.** Trascinare il piede destro parallelo ad un'ampiezza doppia rispetto alle spalle, abbassare il peso sulla gamba sinistra mentre i palmi si muovono come per raccogliere in basso come alla fine del secondo terzo. **Foto n.453.** Stare in piedi mentre i palmi si muovono per raccogliere in alto ed incrociare i polsi, il destro sopra il sinistro. L'unica differenza, questa volta, è che stiamo per finire tutta la forma, così dobbiamo 'chiudere i cancelli'. Così, quando si arriva in alto sul piede destro, alzare il sinistro poggiandolo in modo che tocchi il piede destro, ma non tocchi terra. Inspirare. **Foto 454.** Rovesciare i palmi e spingere in basso mentre si espira, ancora appoggiati su una gamba. Mentre si fa questo, reggersi sulla gamba destra. **Foto n.455.**

Conclusione

Abbassare il peso spostando il piede sinistro fuori dell'ampiezza delle spalle verso sinistra parallelo all'altro piede, stare in piedi e tenere i palmi lungo i fianchi come all'inizio dell'intera forma. **Foto n.456.**

Questo mi porta alla fine di questo monumentale compito. È stata una fatica d'amore perché amo profondamente questa forma e nella mia vita ho provato tutti gli stili di Taijiquan.

Spero sinceramente che qualcuno da qualche parte possa avere beneficio da questo mio lavoro e da questa Grande Forma!