

# IL LATO FISICO DEL TAI CHI CHUAN

- Di Nasser Butt -

- Traduzione a cura di Ramon Soranzo estratta dall'originale inglese " **The Physical side, the Fifth ring ( house ) of Yang** ", pubblicato sulla rivista on line " Lift Hands " disponibile sul sito di Nasser Butt

L'articolo è un ottimo documento per capire come si è passati dalla forma " vecchia ", più rivolta al combattimento, alla forma " moderna " rivolta verso il lato salutistico e il percorso che ha intrapreso Yang Cheng Fu per giungere a quelli che sono ora ritenuti i metodi standard di allenamento e di esecuzione della forma dello stile Yang

---

*Chang Yiu Chun: " Ero molto più giovane di Yang Shou-Hou e pensavo che io fossi forte e come un giovane stallone ma quando arrivai alla scuola di mio cugino sono stato costretto a combattere contro di lui ".*

*Intervistatore : " Hai dovuto combattere contro Yang Shou-hou ! " "*

*Chang Yiu Chun: " Sì, prima di questo era solo il cugino Yang ma ora non era più mio cugino, era qualcuno contro cui dovevo combattere ".*

*Intervistatore: Cosa accadde?*

*Chang Yiu Chun : " Ho pensato che avrei potuto sorprenderlo con una tecnica che usavamo chiamare 'La Tigre messa alle Strette' e questo è quando usiamo molte tecniche di attacco per farci uscire da un angolo. Quando ho attaccato Yang, all'inizio ho pensato che fosse scomparso, ma in seguito ho creduto che si muovesse così rapidamente e nella stessa direzione in cui mi spostai che era proprio davanti a me prima che potessi fare qualsiasi cosa. I miei colpi erano mirati a una distanza maggiore di quanto fosse già in realtà Yang e così mi ritrovai a tappeto privo di sensi.*

Tratto da " Interview with Chang Yiu Chun, China Wushu Magazine "

*" La sequenza di boxe di Yang Shao Hou era piccola e dura, i movimenti veloci e pesanti; ha sempre utilizzato l'energia che irrigidisce e spezza, e tutti quelli che hanno combattuto con lui se ne sono sempre andati con segni sulla pelle e muscoli doloranti.*

*I suoi insegnamenti riguardavano principalmente i metodi di applicazione e le sue abilità rispecchiavano sicuramente la trasmissione autentica del nonno ( Yang Lu Chan ) ma sfortunatamente nessuna persona comune era in grado di imparare da lui; i tipi di praticanti fragili non erano in grado di sopportare il suo insegnamento mentre quelli forti, ma che non avevano ancora una solida base, non capivano di cosa stesse parlando.*

*Yang Shao Hou era di indole violenta, probabilmente trasmessagli da suo zio Yang Ban Hou e gli studenti erano angosciati per quanto fosse duro l'allenamento; quindi, sebbene avesse una grande fama, i suoi allievi erano pochi "*

Tratto da " The Skill & Essential of Yang Style Taiji Boxing and Martial Arts"  
Discussions by Huang Wenshu ( Yuanxiu ) - 1936

*"Sparring" ( san shou - "tecniche casuali" ) è lo stesso di "combattimento libero" ( san da - "colpi casuali") nello Shaolin.*

*Il Taiji è molto raramente praticato ad un livello che può essere usato per difendersi dagli avversari; questo perché c'è così tanta attenzione sulla morbidezza e mai nessun esame della durezza all'interno della morbidezza.*

*Tuttavia, tale durezza non deriva interamente dal fare il set di boxe, e quindi è necessario integrarlo praticando anche la formazione di base; praticare lo sparring sarà allora efficace, ma se non aggiungi il meglio degli esercizi di entrambe le scuole interne ed esterne e speri semplicemente di ottenere la vittoria solo usando le " mani che spingono ", non c'è modo di vincere.*

*Pertanto, nell'insegnamento della Versione Originale della nostra scuola, facciamo allenamento sulle applicazioni per vincere e poiché queste tecniche provengono sia dalle scuole interne che da quelle esterne, è un modo più sicuro di trattare con un avversario.*

*Non devi limitarti a progredire semplicemente per mezzo delle " mani che spingono " in modo morbido, perché in tal caso non otterrai veramente i metodi dei colpi del Taiji. "*

Tratto da " Human Martial Arts Training Institute's Small Collection of Martial Arts Books  
- The Taiji Manual of Wan Laisheng, " - 1932

Il lato fisico, o Quinto anello ( casa ) degli Yang, non dovrebbe sorprendere nessun serio professionista di Arti Marziali; non si può dire di studiare un'arte marziale se non si ha un lato fisico nella propria fase di sviluppo e addestramento !

Per troppo tempo, nelle arti interne, sia i maestri che i praticanti di oggi, commettono letteralmente un " delitto " quando si tratta di allenare gli elementi fisici e combattivi della loro arte marziale, e questo è molto più evidente per il Tai Chi Chuan mentre in misura minore per il Baguazhang e lo Xingyiquan.

Tuttavia in un'epoca in cui le cosiddette " arti della realtà " ( come se le arti classiche non fossero basate sulla realtà del combattimento e della guerra ) sono in ascesa, e la loro popolarità ha raggiunto alte vette, i maestri veri di Tai Chi Chuan e di altre arti " morbide " si sbarazzerebbero facilmente di questi giovani " nuovi arrivati "

Non ci si dovrebbe avventurare nel mondo di You Tube o di altri social media nei quali si vedono match organizzati con risultati prevedibili e pubblicizzati on line come una prova dell'inefficacia di particolari discipline; leggendo poi i commenti " machos " al di sotto della media, risulta evidente che la maggior parte di essi sono di natura dispregiativa e diretti contro la disciplina in se, mai al praticante o alla sua mancanza di abilità.

Inoltre, gli stessi commentatori, che parlano tranquillamente dell'inefficacia dell'altra disciplina, posti davanti a delle serie domande, dimostrano inequivocabilmente di conoscere ancor meno la propria arte; eppure eccoli qui a commentare un'altra cosa presumendo di sapere tutto; ma come ho già detto, la colpa principale di tutto questo è dei moderni praticanti di arti interne.

Non dobbiamo neanche scavare in un passato lontano o in modo approfondito per renderci conto che ciò che la maggior parte delle persone cita oggi come Tai Chi Chuan è in

realtà un'arte moderna modificata, basata su quella antica ma con l'obiettivo quasi esclusivo della salute.

Ho già parlato dell'argomento, e mi riferisco alla dichiarazione di Huang citata sopra, ma ci sono tante prove, derivanti da altre tradizioni, per dimostrare che è andata così

Secondo Xu Long Hu, un discepolo di Yang Jian Hou ( uno dei due figli di Yang Lu Chan n.d.r. ) ed anche lui addestrato sotto Yang Cheng Fu e brevemente anche con Yang Shao Hou :

*“ Shao Hou insegnava sulla base degli studi compiuti con suo zio Yang Ban Hou ( 1837 - 1892 ), che includevano metodi di torsione delle ossa per ferire i muscoli dell'avversario ed afferrare vene e tendini come nella tecnica Shou Wei Pi-Pa ( suonare il liuto ), mani veloci combinate con metodi di calci esplosivi che bloccano le articolazioni e metodi per influenzare il Qi e la circolazione del sangue colpendo i punti vitali “*

Tratto da : Xu Yu Sheng- Taijiquan Shi: Taiji boxing Power ( Developing Power in Taiji movement ) pubblicato nel 1921, tradotto e annotato da Bradford Tyrey, North Carolina publications USA, 2006

E' interessante notare che Cheng Wei Ming ( 1881 - 1958 ) , il famoso discepolo di Yang Cheng Fu, allude anche a questo nel suo libro “ Tai Chi Chuan Ta Wen “, quando gli viene chiesto quali altre tecniche di combattimento utilizza il Tai Chi :

*“ Altri metodi di cui ho sentito parlare ( ma per i quali non ne conosco l'uso ) sono: afferrare i legamenti che attaccano i punti di pressione e tecniche speciali di presa e di controllo “*

Notare la clamorosa ammissione che viene fatta da uno dei più importanti discepoli di Yang Cheng Fu ..... ( soprattutto per il fatto che si ammette di non averne più conoscenza, di questi metodi e che quindi sono già stati eliminati dalla pratica.....n.d.r. )

Tornando a Xu, tuttavia egli continua:

*“ Yang Cheng Fu imparò anche la forma a 73 posizioni da suo padre ( Yang Chien Hou ) .... Essi consideravano questa particolare forma come una vera rappresentazione dei metodi di pugilato della famiglia Yang..... Cheng Fu insegnò la forma a 73 posizioni ad alcuni studenti che avevano la giusta resistenza fisica e il desiderio di studiare per un certo numero di anni “*

E inoltre :

*“ Cheng Fu scoprì che metodi così rigorosi erano molto difficili per una persona comune, così creò numerosi piccoli sets per esercitarsi, poi consolidò questi set in tre set più lunghi, ed alla fine li consolidò in una forma di 115 movimenti.*

*Cheng Fu più tardi levò diversi movimenti complicati ed i calci saltati, dando alla forma il numero di buon auspicio di 108 movimenti; la forma di 108 movimenti divenne così il nuovo stile pubblico grazie alla sua facilità di apprendimento e pratica a qualsiasi età “*

Qui abbiamo una testimonianza di prima mano di uno studente anziano di Yang Cheng Fu che conferma il fatto che egli cambiò per la facilità di apprendimento per le masse e che questa forma sarebbe diventata la norma.

Ma quando avvennero questi cambiamenti ? Ancora una volta non ci viene indicato un lasso di tempo, ma sarebbe corretto affermare che si sarebbero verificati in un periodo di tempo forse di vent'anni ?

Il libro di Xu apparve per la prima volta nel 1921 ma, a causa delle scarse vendite, fu ripubblicato nel 1927 con ulteriori commenti e spiegazioni ed infine fu nuovamente ripubblicato nel 1934 con il consenso di Yang Cheng Fu ed un suo ritratto ufficiale; se prestiamo fede a queste informazioni, quindi, possiamo tranquillamente presumere che alcuni dei cambiamenti devono essere avvenuti prima del 1921.

Questo sarebbe in accordo con le informazioni fornite da Chang Yiu Chun ( studente di Yang Shao Hou ) ed insegnante di Erle Montaigne che sostenne, in una intervista a metà anni ' 70 che

*“ Yang Cheng Fu praticava lo stile originale del nonno prima del 1915, poi lo cambiò... ”*

Quindi abbiamo un intervallo di tempo nel quale potrebbero essersi verificati questi cambiamenti iniziali, e cioè fra il 1915 e il 1921

L'ultimo pezzo del puzzle, che conferma questo lasso di tempo, è il fatto che Yang Cheng Fu fu invitato ad insegnare Tai Chi Chuan al grande pubblico dall'Istituto di ricerca sulla cultura fisica di Pechino dal 1914 al 1928, dove *“ non si sentì a suo agio, così che i risultati furono piuttosto limitati ”*; questa informazione ci viene fornita presumibilmente da Yang Cheng Fu stesso nella sua *“ Prefazione e introduzione ”* che si trova in *“ Taijiquan Tiygong Quanshou - essenza ed applicazioni del Taijiquan -* pubblicato originariamente nel 1934; quindi per 14 anni Cheng Fu avrebbe insegnato e concentrato il suo Tai Chi come arte per la salute.

Nel 1928 si trasferì a Shanghai per insegnare su richiesta del suo allievo Chen Wei Ming nella sua scuola, che aveva aperto lì nel 1925; il 1928 è un anno cruciale nella carriera di Cheng Fu perché anche se sembrerebbe che avesse già iniziato a modificare la sua forma durante il periodo di Pechino, è stato lo spostamento nel Sud che l'avrebbe cristallizzata così come la conosciamo oggi.

Secondo lo storico Gu Liuxin nel suo - *“ An Introduction to Yang Style Taijiquan ”*,

*“ Lo stile di Boxe di Cheng Fu durante i primi anni di pratica era audace e vigoroso, potente e forte, imponente con i suoi balzi. Dopo che Yang Cheng Fu si trasferì nel Sud, iniziò ad enfatizzare esplicitamente l'uso del Taijiquan nel trattamento delle malattie e a protezione della salute. Ad esempio, quando Cheng Fu mostrò per la prima volta la sua arte a Shanghai, i movimenti di “ separare i piedi e calcio con il tallone ”, mantenevano ancora il metodo di allenamento di calci rapidi come il vento.; successivamente passò a calci lenti e gradualmente, con il Fa Jing ( rilascio di energia ) nei calci nascosto al loro interno.*

*Anche altri tipi di forza e metodi di pugno, sono stati trasformati in un ritmo continuo, senza interruzione nella esecuzione, passando da un ritmo rapido a uno lento e uniforme.*

Questo è confermato da Douglas Wiles nel suo libro *“ Tai Chi Touchstones: Yang Family secret transmission ”*:

*“ Non fu che verso la fine della carriera di Cheng Fu che reminescenze dello stile Chen riguardanti salti, calci volanti, calpestamenti pesanti, cambi di ritmo e grida, alla fine scomparvero dalla sua forma “*

Le modifiche includevano anche cambi di direzione o giri fatti in modo pesante e ciò è confermato da Fu Shengyuan, il figlio di Fu Zhong Wen, nel suo libro in inglese - Authentic Yang family Tai chi: step by step instruction - che afferma che suo padre faceva una rotazione con il peso mantenuto sulla gamba che ruotava. Ciò era di grande importanza per la seguente ragione:

*“ Oscillare il peso all'indietro e girare con la gamba vuota, non svilupperà la forza delle gambe nello stesso modo che ruotare il peso nella gamba solida di appoggio. Pertanto, se vogliamo ripristinare il significato originale del Tai chi come arte marziale, allora devi fare perno sul tallone con il peso ancora sulla gamba solida “.*

Quindi Cheng Fu, nel tentativo di raggiungere le masse, diluì pesantemente la sua forma di famiglia e rimosse molti movimenti difficili intorno al 1928, per arrivare ad una forma di cui era soddisfatto; questi cambiamenti avvennero in aggiunta ai cambiamenti che fece tra il 1915 ed il 1921, con i quali aveva avuto scarso successo.

Sorprende però il fatto che un uomo che stava enfatizzando la salute come scopo del suo Tai Chi, negli ultimi anni della sua vita raggiunse il peso di 130 kg..... O potrebbe darsi che le ultime modifiche gli siano state imposte dal suo peso ?

Questo è un quesito interessante, e potrebbe essere la possibile risposta alle modifiche finali alla forma; sappiamo che quando la fama di Cheng Fu si diffuse in lungo e in largo, veniva continuamente festeggiato da personaggi ricchi e famosi, partecipando a banchetti in suo onore.

Le immagini di Cheng Fu da giovane, mostrano certamente una figura più snella rispetto a quelle che la maggior parte di noi trova più familiari; gli anni di insegnamento generale al pubblico solo per la salute potrebbero aver sviato la sua attenzione dall'allenamento marziale, avendo quindi ripercussioni sul suo aspetto fisico, ulteriormente aggravato dal continuo banchettare ?

Certamente sì, se paragoniamo la sua immagine a suo fratello Shao Hou, che vediamo come un uomo magro anche nella vecchiaia.

Tuttavia non guardiamo solo la storia della forma; una volta che la forma, la spina dorsale del sistema fu diluita, sarebbe stato solo questione di tempo prima che anche i metodi di allenamento fisico associati alla boxe della famiglia Yang, scomparissero dagli insegnamenti tradizionali di Tai Chi.

Questo fatto ci è stato confermato da Huang Yuanxu ( che si è allenato con gli stessi Yang ), per quanto riguarda le otto abilità di calci della boxe Taiji Yang il quale, parlando nel 1936, ci dice che solo quattro dei calci di base sono ora praticati e che riguardo alle quattro abilità mancanti :

*“ Questi quattro non sono veramente facili da praticare, né sono facili da applicare, devi lavorare su ognuno di loro per un lungo periodo come pratica supplementare, altrimenti non sarai in grado di applicarli senza problemi. Suppongo che quando gli istruttori ordinari*

*di Tai Chi si siano trovati incapaci di far imparare a tutti queste tecniche di calcio extra, essendo particolarmente difficili per i vecchi e i deboli da praticare, sono stati eliminati dall'allenamento. Tuttavia, a causa della loro genialità pratica, devono essere inclusi perché la tua arte del calcio sia completa “*

Le parole di Huang sono chiare ed inconfondibili; qui non c'è nessuna ambiguità e se lui stesso si lamenta di questo nel 1936, citando solo le abilità di calciare come esempio, chissà quante abilità e metodi di allenamento sono andati persi da allora?

Non c'è quindi da meravigliarsi se oggi, un centinaio di anni dopo, la maggior parte delle persone non hanno più familiarità con il Tai Chi Chuan marziale e coloro che lo fanno, tentano di eseguirlo senza ricorrere al Lato Fisico, e finiscono battuti in uno scontro!