



THE 12 SECRET RINGS OF THE YANG FAMILY

PART 5:
PÁO CHUÍ
XIǎO JIĀ

炮
捶
小
家

Traduzione dall'inglese dell'articolo originale tratto dalla rivista **Lift Hands: The Internal Arts Magazine** Vol. 6, giugno 2018 – Editore: Nasser Butt - Link: https://issuu.com/nasserbutt/docs/lift_hands_vol.6_june_2018 - Traduttore: Ramon Soranzo

È vietato riprodurre o pubblicare integralmente o in parte questo documento altrove senza l'esplicito permesso scritto del proprietario del copyright. Tutti i diritti riservati.



CANNON FIST
SMALL FRAME

“Lo sparring nella Boxe Taiji è completamente diverso da quello degli altri stili di arti marziali.
Attacca, aderisci, connetti e segui.

- Lascia andare i tuoi piani e rispondi all'avversario.
- Neutralizza ed emetti energia interna [piuttosto che forza esterna].
- Muoviti con continuità senza interruzioni.

Devono accadere in modo naturale, sempre diretti dai tuoi fianchi, e senza rigidità creando un'azione impiegata nei movimenti.

Lo sparring nel Taiji è diviso in due tipi: pratica da solo e pratica a coppie. Nella pratica da solo, i metodi sono numerosi, usando il palmo, pugno, polso, gomito, spalla, vita, anca, ginocchio o piede (tutti e nove di queste sezioni sono in grado di colpire l'avversario uno dopo l'altro). Generalmente all'interno delle sequenze di boxe, qualsiasi tecnica può essere praticata da solo, ma le posture, le applicazioni, la forza interna, il movimento dell'energia e così via, dovrebbero essere impartite da un insegnante qualificato.

La pratica a coppie è correlata a ciascuna dell'intera serie delle tredici dinamiche [cioè le otto tecniche di parata, ritararsi ruotando, spremere, spingere, stratonare, strappare, colpire con il gomito, e con la spalla, più le cinque direzioni del passo – avanti, indietro, sinistra, destra, e centro] all'interno della sequenza a solo. Uno ad uno sono collegati, in base all'adeguatezza della risposta, e connessi tra loro per comporre la sequenza di sparring a due. Il modo in cui è stato composto può essere descritto come senza soluzione di continuità, in continua trasformazione, infinitamente sottile, ed è veramente il capolavoro all'interno del sistema.”

Chen Yanlin, 1943



“Pratica il Pauchui come è stato insegnato ...

**NON CAMBIARE NULLA NEL PAUCHUI
PERCHE' POTRESTI CAMBIARE
QUALCOSA A LIVELLO SUB-CONSCIO**

e non imparerai mai i gradi superiori del Pauchui!”

Erle
Montaigue

Il Nono Anello degli Yang – **Pugno a Cannone a Piccola Struttura** (*Pàochuí Xiǎojiǎ* - 柴小 錘 缺) e il **Sàn Shǒu** (散手) - non dovrebbe richiedere un'introduzione.

Il nome *Pàochuí* si divide in due componenti:

1. Pào 炮 - = grande fucile, cannone; artiglieria
2. Chuí 捶 - = battere con il pugno / martellare / randellare

Così, dando il termine ‘**Pugno a Cannone/Martello**’ – riferendosi alla forma di base a solo! Questo era uno dei due ultimi principi fondamentali del Taijiquan, l'altro era il *Sǎn shǒu* (una versione abbreviata del *Tàijí Sǎn Shǒu Duidǎ* 太極散手對打), *Sparring Taiji della Mano che Disperde*, più comunemente chiamata sequenza Taiji a due-persone.

Il termine *Sàn Shǒu* si divide in:

1. Sàn 散 = disperdere / sgretolare / disseminare / dissipare
2. Shǒu 手 = mano
3. Duidǎ 對打 = fare a pugni / combattere

Quindi, dando il termine ‘**Mano che disperde**’!

I due nomi, *Pàochuí* e *Sàn Shǒu*, erano usati solo per indicare la pratica base e quella avanzata. Questi non si riferivano alla *Casa* – i quali erano invece chiamati:

Pàochuí Xiǎojiā e *Tàijí Sà Shǒu Xiǎojiā Duidǎ*, dove:

1. *Xiǎo* 小 = piccolo, minuscolo
2. *Jiā* 家 = casa, famiglia

In tal modo, dando i termini:

Pugno a Cannone Piccola Casa (Struttura) e *Taiji Sparring della Mano che Disperde Piccola Casa (Struttura)*!

Secondo l'altamente rispettato *Wang Xiangzhai* - fondatore del ‘*Dachengquan*’ (*Yiquan*) e amico sia di *Yang Shao-Hou* che di *Yang Cheng-fu* - i **Cinque Elementi** non rappresentavano tecniche specifiche ma semplicemente cinque forze della natura:

‘Ricordo bene le parole del mio ultimo insegnante sui cinque elementi: Metallo indica la forza contenuta nelle ossa e nei muscoli, la mente ferma come ferro o pietra, capace di tagliare l'oro e l'acciaio. Il legno ha il significato della posizione che si piega ma radicata di un albero.

Acqua significa forza come le onde del vasto mare, vivace come un drago o un serpente, quando viene utilizzata, è in grado di permeare tutto. Fuoco significa che la forza è come la polvere da sparo, i pugni sono come proiettili sparati, con la forza di bruciare il corpo dell'avversario al primo contatto. Terra significa esercitare forza pesante, profonda, solida e perfettamente rotonda, il Qi è forte, ha la forza di unire il cielo con la terra. Questo è il sincretismo dei cinque elementi. Non ha nulla a che fare con una tecnica che supera un'altra tecnica, come afferma la gente di oggi. Se si vede prima con gli occhi, poi si pensa di nuovo con la mente, e poi si lancia il contrattacco verso il nemico, è molto raro che non si venga battuti.’

Dachengquan - Wang Xuanjie. Hai Feng Publishing Company, 1988

I Cinque Elementi erano anche le cose semplici che facevano parte della vita quotidiana dei contadini. Questi erano rappresentativi del loro lavoro e dei loro mezzi di sostentamento.

Terra per far crescere e produrre il cibo.

Utensili realizzati in legno e metallo. Il legno rappresenta anche la crescita!

Acqua per irrigare i campi e trasportare.

Fuoco per bruciare la terra e prepararla alla semina.

Quindi, questi elementi sarebbero diventati naturalmente una parte del loro pensiero marziale:

Essere radicati e avere la flessibilità del legno e la forza del metallo, con la fluidità e la pervasività dell'acqua, e la ferocia e la brusca esplosione del fuoco!

Non c'è da meravigliarsi se costoro intitolarono la loro arte dopo l'introduzione del cannone ... un'arma che non solo ha rivoluzionato la guerra ma, nel suo design e nelle sue funzioni, ha anche emulato i Cinque Elementi e la loro teoria della boxe!

Non è mia intenzione qui dare una spiegazione approfondita della forma e della funzione del *Pàochuí* e del *Sàn Shǒu* - che richiederebbero volumi e che sarebbe poco pratico per l'apprendimento di un'arte 'fisica' - tuttavia, spero di chiarire alcune delle informazioni critiche e delle disinformazioni che vengono insegnate a riguardo di questi due metodi di allenamento.

Ho iniziato questa *Casa* con una citazione di *Chen Yanlin*, uno studente della famiglia *Yang* e uno dei primi a divulgare al pubblico dominio alcune informazioni e documenti della famiglia *Yang*.

Chen Yanlin* fa una dichiarazione inequivocabile. L'informazione in essa non è ambigua, è semplice. In effetti, si può affermare che all'interno di questa dichiarazione relativamente breve ci viene dato l'intero progetto al culmine della nostra formazione di base, di come affrontarlo e cosa imparare da esso.

Ora procederò con alcune citazioni del mio insegnante, Erle:

'Pauchui e San-Sau sono le ultime tecniche di base che si insegnano nell'addestramento del T'ai Chi Ch'uan. È qui che sappiamo davvero se abbiamo imparato bene tutte le forme di base. L'allenamento del tai chi culmina nella forma veloce del pauchui e nel set a due persone del san-sau.

Il pauchui è una forma veloce, che ha due parti. Queste parti possono essere utilizzate come una forma a due persone che usa tutte le tecniche del Tai Chi. Il Pauchui viene quindi chiamato san-sau.

Impariamo cose diverse nella sequenza a solo per applicarle nella sequenza a due persone.

In quella a solo impariamo come usare il girovita e come dare un pugno. Il girovita è il sovrano. La cosa più importante è su come usare la vita ... non puoi accedere al "cervello rettiliano" finché non sai come spostare fisicamente il tuo corpo in modo corretto per ottenere il massimo della potenza nella distanza più breve.

Ci sono in realtà tre motivi per cui dobbiamo praticare il grande San-Sau:

La prima ovvia ragione è quella del contatto puramente fisico e dell'apprendimento su come usare le posture dalla forma del Tai Chi. Si dice che durante il San-sau, pratichiamo ogni tipo noto di attacco e difesa, anche quelli che non sono fisicamente inclusi nelle sequenze. Con questo intendo che impariamo inconsciamente a muovere il corpo in modo tale da insegnargli a reagire automaticamente a qualsiasi tipo di attacco, non solo quelli che stiamo eseguendo. Impariamo a 'vedere senza vedere' in quanto il nostro cervello subconscio imparerà a leggere il movimento e la forma del corpo di un aggressore, come scarica la sua forza e se vale la pena reagire. All'inizio, gli studenti terranno fisso lo sguardo sempre sul loro partner / avversario, non desiderando perdere un attacco, ecc. Tuttavia, man mano che si procede, impariamo che in realtà vediamo di più senza vedere! Il nostro cervello subconscio coglie il movimento laddove i nostri occhi non si focalizzano e il nostro corpo reagisce istantaneamente a quel movimento invisibile.

Nel Sàn Shǒu a due persone apprendiamo l'attacco continuo ed il fa-jing insegnato nei moduli, con i movimenti di collegamento. Ci insegna a muoverci quando i nostri avversari si muovono!

Affinché questo funzioni con un partner, devi muoverti quando il tuo partner inizia a muoversi. Ci insegna i riflessi rispetto al tipo di attacco che farà il tuo avversario senza guardarlo, usando una visione periferica profonda!

Insegna alla nostra mente subconscia a comprendere il linguaggio del corpo e il tipo di attacco ... così come lo Yin / Yang; ed è questo Yin e Yang che ci dà l'equilibrio internamente e a sua volta conferisce una grande potenza con il minimo di energia.

La velocità del san-sau è determinata dall'altra persona in linea con il principio del T'ai chi di 'attaccare e non lasciar andare'. Questo principio si manifesterà durante la pratica. "

Lascio qui la citazione di Erle per tornare ai motivi di praticare il Sàn Shǒu. Per ora, è sufficiente dire che sia Chen che Erle sono in totale accordo - anche se usano parole diverse - affermando la stessa cosa.



Insieme ad Erle nell'estate del 2019 durante il campus a Leicester, nel quale ricevetti da egli stesso il mio Quindici Grado. Il tema era 'Xiǎojiǎ' – Piccola Struttura.

*Nota: La versione del Pàochuí di Chen Yanlin contiene una leggera variazione dovuta al fatto che proviene dalla linea di Yang Cheng-fu in opposizione alla linea di Yang Shao-Hou, quest'ultima molto più esplosiva in natura. Tuttavia, non stiamo parlando di variazioni nella forma. La teoria per entrambi rimane la stessa!

Nei molti anni di allenamento sotto la guida diretta di Erle, ho avuto un grande privilegio – come di chi è considerato sia uno studente che un amico personale - di avergli potuto fargli molte domande. Nessun argomento era *off limits!* **Tutti grandi maestri, insegnano secondo l'abilità, la comprensione e l'esperienza dei loro studenti.** Questo non dovrebbe sorprendere: è il modo migliore per insegnare! Yang Shao-Hou non fu diverso, abbiamo prove storiche che lui, insieme tutti gli altri grandi Yang, insegnò esattamente allo stesso modo.

Il *Pàochuí* e il *Sàn Shǒu* erano argomenti di cui parlavamo spesso. Il fatto che fosse una *Casa / Anello* - qualcosa che Erle mi aveva già confermato durante uno dei nostri allenamenti - ha reso le mie domande ancora più pertinenti. Avevo letto tutto ciò che Erle aveva scritto sull'argomento e spesso gli chiedevo di elaborare qualcosa di specifico, sia dopo una delle nostre sessioni di allenamento o dopo aver fatto una 'scoperta' durante il mio allenamento per assicurarmi di essere sulla strada giusta e che la mia comprensione fosse corretta. Erle li avrebbe sempre resi obbligatori.

Come ho affermato in precedenza, non è mia intenzione qui entrare nel nocciolo duro del *Pàochuí* e del *Sàn Shǒu*. Non ho intenzione di ripetere a pappagallo ciò che Erle affermò già in modo così competente - tuttavia, ci sono alcune cose specifiche che devono essere chiarite.

Abbiamo già stabilito che il *Pàochuí* e il *Sàn Shǒu* sono due diversi metodi di allenamento per insegnare allo studente diversi set di abilità basati tutti sui "Principi Fondamentali del Taijiquan" e per testare la loro comprensione delle basi.

I principi cui si fa riferimento sono, naturalmente, *Le Tredici Dinamiche* e il *Classico – Boxe della Grande Polarità: La Teoria*. Tutto il nostro addestramento di base dalla *Forma Taiji*, al *Da Shou* e *Da Lu* DEVE essere conforme a questi - nessuna eccezione!

Erle, ogni volta che insegnava una materia importante, enfatizzava sempre quanto tempo dovesse durare l'apprendimento. Maggiore il tempo, maggiore la profondità della materia che lo studente raggiunge, indipendentemente dalla lunghezza della forma o del metodo di allenamento in questione.

Questo è ciò che scrisse e dichiarò sul *Pàochuí* nel suo *'Power Taiji Libro Terzo'*:



‘Solo dopo che tutti i principi fondamentali del T'ai Chi sono stati appresi e compresi, lo studente dovrebbe passare alla forma avanzata del pauchui. Questo assicura che non ci sia tensione mentre si pratica la forma veloce. Solo dopo almeno quattro anni dovrebbe essere insegnato il san-sau. Fino ad allora non dovrebbe essere insegnato o praticato alcuno sparring.’

Questa è una dichiarazione critica, su cui lo interrogai nei dettagli. Nota quello che sta dicendo, è fondamentale che capiamo questo:

1. Devi avere *“imparato e capito”* TUTTE le *“basi del T'ai chi”* – inclusa la versione base del *Pàochuí*, ma NON il *Sàn Shǒu*!
2. Solo dopo aver realizzato ciò, lo studente può passare al *Pàochuí* *“avanzato”*.
3. ***“Solo dopo almeno quattro anni dovrebbe essere insegnato il san-sau. Fino ad allora non dovrebbe essere insegnato o praticato alcuno sparring.”***

Con *Pàochuí* *“avanzato”*, Erle mi disse che si stava riferendo alla forma ***“Modulare”*** del *Pàochuí* ed era questo che doveva essere studiato per ***“... almeno quattro anni”***, prima che il *Sàn Shǒu* fosse insegnato o appreso!

Nota che *“quattro anni”* è come minimo!

Quindi, perché quattro anni? Questa era la mia domanda a Erle.

Ora prima di procedere con la risposta che diede, ho bisogno di chiarire qualcosa di importante in quanto, senza dubbio, ci saranno quelli che respingeranno la citazione sopra come non valida, poiché proviene da un libro scritto nel 1982 e pubblicato in 1984! Questa è un modo standard di argomentare presentato da coloro che stanno

attualmente imbastardendo il lavoro di Erle sostenendo che Erle aveva 'cambiato' le cose da sé o fece in modo che le cose cambiassero! Ritornero su questo "cambiamento" più tardi ma, per ora, evidenzierò un paio di punti semplici, logici e inconfutabili:

Erle scrisse il Terzo Libro di Power Taiji nel 1982 e pubblicò il manoscritto originale a mano nel 1984. Nell'ottobre 2000, Erle ripubblicò una versione elettronica del libro con la seguente **nota d'autore** aggiuntiva:

*'Il seguente testo e foto sono tratti dal libro originariamente pubblicato," Power T'ai Chi Ch'uan, Libro 3 ", pubblicato per la prima volta nel 1984 e scritto nel 1982. **Non ho cambiato nulla del testo originale, né ho fatto aggiunte ad esso, al di là di correggere eventuali errori di battitura nel testo originale, dal momento che scrissi originariamente l'intero libro utilizzando una semplice macchina da scrivere! Ho dovuto usare un righello per misurare ogni riga e contare la quantità di caratteri per ottenere colonne giustificate! Chiunque abbia una copia originale di questo libro (disponibile anche in formato WTBA) saprà che il testo non è stato modificato.***

Dico questo perché ho incluso molti punti dim-mak in questo libro, molto prima che avessi presentato il Dim-Mak al mondo nei miei lavori successivi come l'Enciclopedia del Dim-Mak. E anche se non copre completamente la materia del Dim-Mak, certamente mostra che ne stavo parlando anche allora, molto prima che la maggior parte dei cosiddetti Maestri Moderni del Dim-mak ne avesse sentito parlare o fosse stato già nato! Ho iniziato a insegnare questa parte del Taijiquan solo quando altri hanno iniziato a insegnare i punti dim-mak come una specie di 'gioco'! Dicendo che non era pericoloso!'

Quando l'autore di un libro ripubblica il suo lavoro e non fa revisioni o aggiornamenti, significa semplicemente che le informazioni contenute sono ancora valide!

Dovresti essere completamente uno stupido per arrivare a qualsiasi altra conclusione!

Anche se interrogai Erle incessantemente durante tutto il mio tempo con lui, la maggior parte delle mie domande riguardanti il *Pàochuí* e il *Sàn Shǒu* avvennero tra il 2008 e l'inizio del 2011, anno della sua morte. Durante questo periodo, Erle visitò Leicester in diverse occasioni (non sempre accompagnato) e tra il 2008-09, gli chiesi specificamente di insegnare la *Forma Vecchio Yang*, le *Tredici Dinamiche*, *Da Shou* e il *Pàochuí* al loro livello di base. Ho ore di film e centinaia di fotografie di queste sessioni ed Erle non devì mai dalle informazioni che pubblicò nel libro o nei suoi video, nonostante il fatto che nelle sue sessioni per gli Istruttori del Galles, stesse insegnando i livelli più elevati!



A sinistra: Erle mentre insegna a Leicester il *Pàochuí* livello di base per una durata di 2 anni!!

Diceva sempre ai miei studenti:

“È compito di Nasser insegnarvi le basi ed il mio rinforzare queste informazioni e mostrarvi qualcosa di più, così se continuate la vostra formazione per diversi anni, allora questa avanzerà e saprete cosa cercare!”

Quindi, tornando alla domanda, perché quattro anni?

La risposta di Erle era semplice:

“Mentre pratichiamo il Pàochuí impariamo a conoscere il girovita - che è il sovrano e produce continuamente il fa-jing. Tuttavia, anche a questo ritmo TUTTI i principi dei Classici devono essere rispettati. La struttura non deve cambiare né essere modificata. Dobbiamo essere in grado di essere sostenuti e radicati in tutte le direzioni [I Cinque Elementi] ed essere in grado di mantenere uno stato di ‘Sung’. Questo non è facile e richiede molto tempo e pratica. È abbastanza difficile mantenere lo stato di Sung già nella forma lenta e a questo livello diventa ancora più difficile!”

E questo è quello che aggiunse oltre a ciò, un'informazione critica che lasciò fuori dal libro:

“Dobbiamo sapere come spostare fisicamente il nostro corpo correttamente per ottenere la massima potenza nella distanza più corta, senza sapere come spostare correttamente il nostro corpo non potremo mai capire la potenza o il ruolo del cervello rettile! Quando gli studenti si applicano troppo presto al Sà Shǒu, come spesso accade dopo solo pochi mesi di pratica a solo, in realtà ostacolano lo sviluppo della potenza sull'intera gamma di movimenti!”

Puoi ampliare questo concetto? Chiesi.

“Oh sì certo, durante il Sà Shǒu noi, tra le molte altre cose, impariamo a muoverci mentre il nostro avversario si muove. Non lasciamo mai che l'avversario completi il suo movimento [mi riferì del suo articolo che aveva scritto nel 2005: "L'importanza e il significato nascosto del grande San-Sau nel Taijiquan", che già lessi]. Attacchiamo e tagliamo la sua forza proprio alla radice - all'inizio e non gli permettiamo di finire il suo movimento - aderendo al Classico, "Lui attacca me, ma io lo colpisco per primo!" Questo significa che quelli che passano al Sà Shǒu troppo presto non impareranno mai a sviluppare la potenza su tutta la gamma dei loro movimenti. I loro muscoli e tendini, ecc., non sviluppano il loro massimo potenziale - il che significa che quando entrano nella distanza stretta nella quale il Sà Shǒu viene effettivamente eseguito, essi avranno difficoltà, specialmente contro qualcuno che ha fatto il giusto allenamento! I loro movimenti saranno rigidi, goffi e sgraziati privi di vero forza e tempismo – sembreranno come danzare o avere delle convulsioni.

Ciò richiede molti anni di pratica. E ciò perché il Pàochuí, al suo livello avanzato modulare, deve essere praticato per diversi anni prima di passare al Sà Shǒu a due.”

Avevo avuto un assaggio di quella piena potenza quando praticai il Pàochuí con Erle. Me lo mise in quel posto già al movimento di apertura - ero A, e lui era B - mi sentivo come se mi fossi imbattuto in un muro di mattoni!

Ho già riportato uno dei tre principali motivi che Erle diede per l'apprendimento del Sà Shǒu - qualcosa che insegnò nelle sessioni per gli Istruttori e altrove e scrisse nel succitato articolo sopra. Cito ora il secondo motivo:

“La seconda ragione importante è che impariamo come trasmettere il Qi sia per l'autodifesa che per la guarigione. Tutti i grandi sistemi interni hanno questo aspetto da qualche parte nel loro repertorio. Se non rilasciamo il Qi immagazzinato, non lo si può più accumulare e farlo esplodere come una pentola a pressione! Dobbiamo liberare il Qi accumulato per spegnere il Qi stagnante che si accumula nel nostro corpo causando così malattie. Raccogliamo il Qi con il Qigong e la forma del Tai Chi, quindi lo immagazziniamo usando il movimento veloce e lo rilasciamo usando i movimenti fa-jing delle forme Pauchui / grande San-Sau e della sequenza a due persone. Questo è il motivo per cui dobbiamo imparare a eseguire il San-Sau ad un ritmo molto esplosivo che non permette mai a un colpo di entrare in contatto con noi, lo abbiamo fermato nell'istante in cui viene rilasciato su di noi. Molti fanno il grosso errore all'inizio di attendere ogni attacco prima di reagire ad esso! In una situazione realistica, l'attacco arriverebbe troppo vicino rispetto a come lo avresti voluto gestire e comunque l'avversario avrebbe reagito immediatamente con un nuovo attacco. Molti scoprono che i movimenti sono troppo vicini e imbarazzanti, tuttavia, questo solo perché non reagiscono abbastanza presto e consentendo agli attacchi dell'attaccante di arrivare a te prima di lanciare tu stesso i movimenti di attacco / difesa. Quindi tutto diventerà molto veloce e furioso e questo è quando l'insieme a due diventa una gioia da eseguire. Solo allora iniziamo a ottenere i reali benefici della prossima sezione.

Quando due partner praticano il grande San-Sau per un po' di tempo, diventano come un'unica unità, l'intero sistema del Qi di ogni praticante si unisce come un fiume che scorre e questa pratica diventa effettivamente abbastanza coinvolgente, lasciando ogni praticante energeticamente al top per ore dopo la loro pratica. Non dovresti mai, comunque, esercitarti solo una volta! Dovresti sempre allenarti tre o più volte, con i due contendenti che praticano su entrambi i lati più di 3 volte. Quindi ciò equivale a 6 volte almeno ogni giorno. Comunque, ci vogliono solo pochi minuti per farlo.”

Questo non dovrebbe richiedere ulteriori spiegazioni!

La terza ragione per cui Erle dà forma ad una parte della base della 'piccola struttura', insieme allo Stato mentale tra la Veglia e il Sonno e 'Mani come le piume' è la seguente:

“Questo mi porta all'ultima sezione ed è davvero il significato più importante e nascosto o segreto del grande San-Sau. Quando stavo con Chang, gli chiedevo sempre il significato di cose che spesso lo infastidivano. Sono sicuro che mi avrebbe colpito solo per dimostrarmi. In una di queste occasioni, gli chiesi del vero significato del grande San-Sau a cui mi rispose con un colpo sul mio braccio lasciandomi un enorme livido! Tuttavia, il suo attacco non fu così duro e mi chiesi quale fosse il significato di tutto ciò. All'inizio pensavo che stesse cercando di dirmi che il vero significato era di rafforzare la resistenza agli attacchi duri e che le mie braccia sarebbero diventate condizionate agli attacchi in futuro con la pratica. Tuttavia, man mano che il mio addestramento andava avanti e lui incrementava sempre più, mi resi conto che non stava cercando di dirmelo affatto, ma piuttosto che quando facevamo il san-sau, era il colpire delle braccia e dei piedi che era l'aspetto più importante! Questo calciare dei punti importanti di dim-mak porta all'attivazione di una serie di punti che potrebbero permettere di sviluppare potenti attacchi potenti senza usare molta energia. E ho sempre notato che, dopo una tale pratica, ero in grado di fare a pezzi un sacco da calci o un colpitore senza apparentemente usare molta energia, proprio nello stesso modo in cui Chang colpiva le mie braccia e lasciava lividi senza sembrare usare molta forza.

Ad esempio, nel primo movimento del grande San-Sau, attiviamo i punti Triplice Riscaldatore 8 e Colon 10 che, in tandem, attiveranno l'intero sistema energetico del corpo. E con ogni movimento, quando entriamo in contatto, vengono attivate anche altre serie di punti per migliorare questo effetto. Così, quando finiamo, la ragione per cui sembriamo essere al top è perché abbiamo guadagnato così tanto Qi e potenza, che il surplus è utilizzato dal corpo per guarire sé stesso! Quindi l'attivazione dei punti usando il grande San-Sau è anche uno straordinario strumento di guarigione. Non solo, quando si mettono le mani su qualcuno che è forse malato, si sente immediatamente un'energia di guarigione poiché quell'eccesso di energia acquisito dalla forma viene quindi radicato nel corpo di quella persona, cercando e distruggendo la malattia!”

Ancora una volta, non è mia intenzione di entrare qui in una discussione approfondita. Quando Erle stava scrivendo sulla piccola struttura, la sua intenzione originale era di **“... semplicemente non mettere nulla per iscritto. Perché questo è ciò che è la vera piccola struttura o il metodo più avanzato del Tai Chi .”**

Tuttavia, farò brevemente alcune altre cose dai miei appunti ** con Erle [** I miei appunti sono principalmente in forma 'di punti elenco'].

Il *Sàn Shǒu*, sia grande che piccolo, dovrebbe essere considerato come una componente della formazione insegnata insieme alle forme tradizionali, dando loro un significato. La persona A ha movimenti di numero dispari e la Persona B ha movimenti pari. Può essere suddiviso in quattro categorie distinte:

Attacchi alla parte alta del corpo - composto da pugni, palmi, gomiti, avambracci, dita, spalle, testa, ecc.

Attacchi alla parte bassa del corpo - composto da calci, pugni, ginocchiate, ecc.

Atterramenti - consistenti in proiezioni a terra e immobilizzazioni, ecc.

Prese e blocchi - consistenti in leve articolari, rotture, soffocamenti, strangolamenti e prese di sottomissione.

“Atterramenti e prese di sottomissione - stiamo parlando di *grappling* (lotta avvinghiata), corretto?”

Erle, rise... *“Non ho mai detto che non dobbiamo ricorrere agli avvinghiamenti in questa arte marziale! Ciò che ho detto è che non portiamo la lotta a terra e non afferriamo mai un lottatore, né boxiamo contro un pugile! Tutti i sistemi marziali hanno combattimenti e proiezioni a terra come parte del loro arsenale - il Taiji non è diverso - noi, comunque, lottiamo dritti come al vecchio modo. Ma devi assestare un colpo prima di atterrare e poi calpestare la prima parte del corpo che tocca il suolo!”*

“Questo sarebbe **Shuāijiāo** 摔跤 (wrestling n.d.r.) del Taiji giusto? E, ho ragione nel ritenere che il calpestio sia una forma del cosiddetto ‘Passo del Pollo’ (*Chicken Stepping*)?”

“Sì è questo, compagno mio, ma non dimenticare anche la Scimmia!”

Erle poi continuò a dimostrare ‘Passo avanzato e pugno bloccante’ - una variante di ‘Fare un passo avanti, parare e pugno’ - dal Pàochuí (vedi immagine qui sotto).

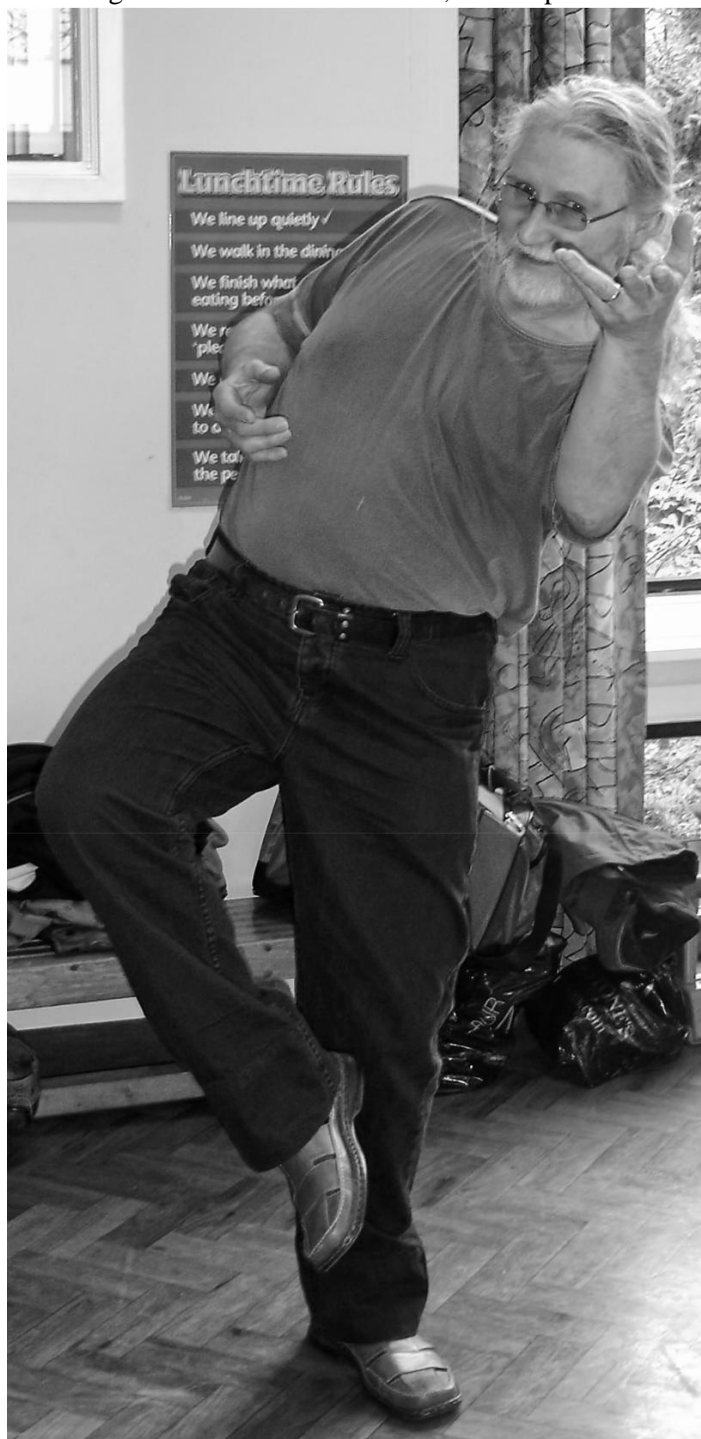
“Ricorda, impariamo in astratto, programmando il subconscio e imparando il vero Yin/Yang. Quello che vedi non è ciò che stai necessariamente imparando. Questo movimento è una parte del nostro modo di colpire e lanciare. Non lo usiamo così come è stabilito nella forma, tuttavia, dobbiamo impararlo in questo modo per sviluppare la necessaria forza e la meccanica del corpo!”

La conversazione di cui sopra ebbe luogo nella primavera del 2008 a Leicester.

Ora tornerò e presenterò le dichiarazioni pubbliche di Erle sull'argomento dall'inizio del 2008, 1996 e precedenti:

“Quando pratichiamo la forma Pauchui/grande San-Sau con o senza un partner, è qui che i nostri subconsci imparano lo yin e lo yang; ed è questo yin e yang che ci dà l'equilibrio internamente, che a sua volta conferisce una grande potenza con pochissima energia spesa. In queste forme avanzate dobbiamo utilizzare movimenti ‘morbidi’ E ‘esplosivi’ così come nel Tai Chi del Vecchio Stile Yang. Lo stesso concetto è pertinente per il Baguazhang. Sono le mosse ‘vuote’ che sono le più importanti ed è per questo che dobbiamo imparare a praticare le forme più avanzate sia in modalità Qigong che in quella Esplosiva. Quindi i movimenti, quando ad esempio passiamo alla successiva mossa d'attacco, dovrebbero essere estremamente ‘Sung’, come se il corpo non esistesse, non puoi nemmeno sentirti in movimento in questo momento; le tue braccia sono come rami di un albero che ondeggiavano nella brezza. Ma poi arriva un'enorme folata di vento che fa esplodere quelle braccia molli dalla base di quella ‘morbidezza’ e dalla base del tronco, NON dal braccio stesso. Questo succede solo per un attimo di tempo e poi tutto torna a ondeggiare di nuovo nella brezza fino alla successiva raffica enorme. Questo è il vero significato di ‘morbido’. Le membra nei momenti ‘morbidi’ reindirizzano dolcemente la forza in arrivo ad esempio in un attacco, obbligandoci a usare il CORPO piuttosto che le braccia per muoverci attorno alla forza in arrivo, invece di affrontarlo di petto, quando l'aggressore potrebbe essere più grande e più forte di noi. Quindi, quando ci mettiamo in una posizione vantaggiosa con un movimento corporeo subconscio, attacchiamo con grande forza solo per un momento, dirigendo pura forza fisica ed energia nelle parti e nei punti più sensibili dell'attaccante. Questo è il modo in cui ci dà il vero significato di Yin e Yang, che è anche una parte che i vecchi maestri di Tai Chi trascorsero molto tempo nel cercare di insegnare.”

“Ciò che [il Sà'n Shǒu] ci insegna non ha nulla a che fare con i movimenti reali ... ci sta insegnando a un livello inconscio nascosto come combattere illogicamente!”



[Noi] dobbiamo eseguire il Pàochuí / Sàn Shǒu come viene insegnato e non lamentarci del fatto che questo o quel movimento sia imbarazzante, io non lo farei ... certo che non lo farai, perché il Pàochuí ti sta insegnando qualcosa di totalmente diverso, ma se lo ottieni correttamente, stai imparando qualcosa di completamente diverso!

Esegui il Pàochuí come ti è stato insegnato ... Quindi non cambiare nulla nel Pàochuí perché potresti cambiare qualcosa a livello sub-conscio e non imparerai mai le alte sfere del Pàochuí!

Nel 2010, durante quello che si rivelò essere il suo ultimo campo estivo a Leicester, Erle mentre insegnava la piccola struttura ripeté letteralmente le precedenti affermazioni.

Ora, questo è importante. Dimostra che Erle era coerente, e non deviò **mai** da questo schema nei decenni, anche quando mostrava o insegnava le sequenze avanzate!

Tuttavia, sono gli ultimi due paragrafi delle sue parole che voglio attirare la vostra attenzione:

“[Noi] dobbiamo praticare il Pàochuí / Sàn Shǒu come viene insegnato e non lamentarci del fatto che questo o quel movimento sia imbarazzante, io non lo farei ... certo che non lo farai perché il Pàochuí ti sta insegnando qualcosa di totalmente diverso, ma se lo ottieni correttamente, stai imparando qualcosa di completamente diverso!”

Pratica il Pàochuí come ti è stato insegnato ... Quindi non cambiare nulla nel Pàochuí perché potresti cambiare qualcosa a livello sub-conscio e non imparerai mai le alte sfere del Pàochuí!”

Erle non permise MAI a nessuno di apportare modifiche, di qualsiasi tipo, al Pàochuí e al Sàn Shǒu - non c'era nulla da cambiare!

Parlai di questo con Erle e lui era categorico sull'argomento - nessun cambiamento! Quando gli chiesi dei due cambiamenti che aveva fatto durante il segmento dei calci, la sua risposta mi è fu molto chiara:

“La gente dice che sto cambiando le cose, non ho cambiato nulla! Nel Vecchio Yang, ho apportato correzioni dopo la mia visita in Cina ... facevamo ‘Raccogliere l’ago d’oro in fondo al mare’ e ‘Pugno all’inguine’ con la schiena curva - questo era contro i Classici - ho semplicemente corretto la mia schiena secondo i Classici! Le due correzioni nel Pàochuí rientrano nella stessa categoria ... non sono cambiamenti sono correzioni e questi sono gli unici!”

Oggi, ci raccontano che le attuali modifiche apportate al Pàochuí/Sàn Shǒu erano qualcosa che Erle aveva chiesto per sé o che non aveva rispettato! Questo semplicemente non è vero ed è un suggerimento assurdo.

Nel migliore dei casi è il parto di una mente narcisistica e nel peggiore una bugia. Credo che sia una combinazione dei due!

Le parole di Erle sono molto chiare!

Da uno tra i migliori istruttori di Erle al mondo, la cui abilità e conoscenza era stata attestata da lui stesso, posso affermare categoricamente che queste affermazioni non sono vere!



Erle prova il mio fa-jing durante una sessione per gli istruttori iniziando con le mani sul guanto. Se ricordo bene, ad ognuno erano concessi 4 colpi, e Erle avrebbe dato un punteggio medio da 1 a 10. Segnai un 7 costante - che fu il punteggio più alto tra i presenti! Nel 2008 circa.

Non ero soltanto considerato lo studente personale di Erle, ero anche suo amico e confidente ... se Erle avesse voluto o avesse considerato qualche cambiamento, allora lo avrei saputo. Questo non è un vanto. Questa è semplicemente una constatazione di fatto e un riflesso di quanto eravamo vicini e della mia posizione nella sua organizzazione! Fino a pochi giorni prima della sua scomparsa stavamo discutendo e pianificando cose.

Non solo, ma ho consultato Peter Jones sull'argomento. Peter Jones non era solo uno studente personale di Erle, era anche uno dei suoi più vecchi e più intimi amici, oltre a essere ufficialmente il suo **Capo dell'addestramento di base in UK** e il suo studente di più alto rango nel Regno Unito - Erle non gli ha mai accennato alcun cambiamento e Peter Jones era qualcuno che Erle consultava regolarmente. Puoi immaginare, che se ci fossero stati cambiamenti nella sua mente avrebbe lasciato che almeno uno di noi lo sapesse!

Erle ha posato la strada per il *Pàochuí* e il *Sàn Shǒu*. Tutto quello che devi fare è seguire la sua strada - fino alla 'Casa'. Oggi è incredibile che coloro che non possiedono nemmeno un decimo delle sue conoscenze, abilità ed esperienze reclamino il contrario!

Nel 2010, poco prima della sua scomparsa, Erle e io avemmo una lunga chiacchierata. Era molto emozionato - in realtà lo eravamo entrambi - forse era un presentimento. Non è appropriato per me condividere ciò che fu un discorso privato e confidenziale tra due amici, che erano anche insegnanti e praticanti. In seguito, mi avrebbe scritto. Non voglio rivelare ciò che scrisse, tuttavia, enuncerò una citazione che Erle rese al pubblico dominio dopo la nostra conversazione:

*"... Tutto quello che posso fare è mostrare il movimento fisico o non fisico e sperare che mentre progrediscono, (se lo fanno tenendo conto del tipo di Tai Chi che stanno praticando) incontreranno anche quello che anch'io ho incontrato. Non molti però lo faranno. Questo è il motivo per cui sono stato quasi maniacale nel realizzare video, per aiutare coloro che hanno il potenziale per "ottenerlo". **La maggior parte non capirà mai anche data la natura di ciò che metto su quei video e purtroppo un sacco di volte è come gettare perle ai porci per così dire, ma a volte uno o due studenti*** lo coglieranno e questo fa sì che ne valga la pena.***



Quanto profetiche risultarono le sue parole!

*** Oggi ci sono molte persone che affermano di essere i discepoli di Erle, suoi amici intimi o studenti personali, quando in realtà conoscevano a malapena l'uomo o semplicemente frequentavano un seminario o due, e oggi vanno in giro camminando come dei pavoni con i loro titoli nobiliari. Ne darò testimonianza ad un certo bel momento in futuro al fine di preservare l'eredità di Erle! (vedi *Progressione, Cambiamento, Erle-ismi e i Classici - Lift Hands Vol.9, Mar 2019 n.d.t.*)

Traduzione dall'inglese dell'articolo originale tratto dalla rivista **Lift Hands: The Internal Arts Magazine** Vol. 6, giugno 2018 – Editore:
Nasser Butt - Link: https://issuu.com/nasserbutt/docs/lift_hands_vol.6_june_2018 - Traduttore: Ramon Soranzo

È vietato riprodurre o pubblicare integralmente o in parte questo documento altrove senza l'esplicito permesso scritto del proprietario del copyright. Tutti i diritti riservati.

THE
12
SECRET
RINGS
OF
THE
YANG
FAMILY

PART 6:
QI DEVELOPMENT
TOOLS



HOUSE
10



*Erle mentre insegna i Metodi di Sviluppo del Qi
nella sua ultima visita a Leicester!*

‘Delle tre strutture, la piccola struttura è la più difficile. Ogni postura emette energia con un’energia millimetrica, e così avanzare e ritirarsi viene fatto con passi piuttosto piccoli, e le mani e i fianchi devono lavorare in modo particolare, all’unisono’

Raccolta sul Taiji, Chen Yanlin, 1943

‘La pesantezza è prodotta allenando l’agilità delle articolazioni. Una persona sta dritta, con le braccia appese, e io uso la mia mano per sostenere il suo braccio. Se sento che il suo braccio è pesante e tuttavia non è il peso di tutto il suo braccio, è perché la sua mente sta inconsciamente influenzando il suo braccio e alleggerendolo per me.

Se raccolgo il braccio di una persona che è profondamente addormentata, ovviamente troverò che è molto più pesante. Questo perché non c’è un’influenza inconscia sul braccio e le articolazioni sono naturalmente rilassate. Se poi uso una mano per sostenere il braccio di un esperto di arti marziali, sentirò davvero lo stesso tipo di pesantezza di quella della persona addormentata.

Quando pratichi mani che spingono della Boxe Taiji puoi percepire nel tuo avversario un alto livello di abilità se le sue braccia sono molto più pesanti e le sue membra più agili di quelle di qualcuno di poca abilità. Il suo corpo non si tira indietro sul braccio, né il braccio si tira indietro sul gomito, né il gomito si tira indietro sulla mano, e così quando attacca, la forza di tutto il suo corpo si concentra rapidamente e c’è pesantezza naturale.

QUI È DOVE ENTRANO IN GIOCO I 12 METODI DI SVILUPPO DEL QI. OGNUNO DI ESSI INSEGNA A LIVELLO SUBCONSCIO UN DIVERSO METODO DI ATTACCARE, FACENDO SÌ CHE IL BRACCIO CHE ATTACCA RIMANGA PESANTE.

**Erle
Montaigue**

‘Nel metodo della Boxe Taiji, le mani esprimono sempre forme arrotondate, simili alla rotondità del simbolo del taiji stesso.’

Spiegazioni Genuine Per un Autentico Taiji, Wu Zhiqing, 1943

‘[La potenza] parte dal tuo piede, si diffonde attraverso le gambe, si dirige verso la vita ed è espressa dalle dita ...’

Gu Ruzhang, 1936

‘La sequenza di boxe di Yang Shaohou era piccola e dura, i movimenti veloci e pesanti ...’

Le abilità e gli essenziali della Boxe Taiji dello Stile Yang e Discussioni sulle Arti Marziali - Huang Wenshu (Yuanxiu), 1936

‘Chi è veramente esperto nel Taiji ha braccia che sembrano seta avvolta attorno al ferro, immensamente pesanti.’

Taiji autentico - Wu Zhiqing, 1936

La letteratura del Taijiquan dello stile Yang è disseminata di riferimenti costanti per gli studenti sull'importanza di comprendere e sviluppare i concetti di **“Pesantezza”** e **“Agilità”** ed il ruolo del qi e del sangue, sia per la coltivazione della salute che di quella marziale!

I riferimenti sono troppi per essere menzionati, infatti è più facile dire che nessun manuale degno di nota è privo di tali concetti.

Mentre la materia è trattata da quasi tutti gli autori, pochissimi forniscono dettagli significativi o metodi di allenamento su come arrivarci.

Secondo Chen Yanlin:

*‘Le arti marziali della nostra nazione sono estremamente varie e sono in circolazione da molto tempo, ma la maggior parte di esse sono andate ormai perse. **Ciò che rimane, è pieno di lacune ed incompleto, pieno di omissioni e poco dettagliato.** Facciamo attenzione quindi quando parliamo di Boxe Taiji. Nel lontano passato, non c'è nulla di citato. Poi, durante la dinastia Qing, fu diffuso da Yang Luchan. Di quello che venne tramandato alla generazione attuale, c'è solo un'infarinatura. Quando risaliamo, scopriamo che la sua essenza è andata perduta. Ci sono diversi motivi per cui:*

- 1. Presi nel carico di lavoro degli affari moderni, i praticanti lo considerano uno svago per il loro tempo libero, cercando solo di nutrire la salute e curare le malattie, e non considerano la ricerca per avanzare verso l'autentica abilità.*
- 2. Le usanze e le abilità della nostra nazione vengono insegnate ad ogni bambino, ma quando un bambino non è meritevole, egli si ferma a metà strada.*
- 3. **Le abilità segrete vengono solitamente trasmesse attraverso istruzioni personali o sono state scritte in manuali custoditi come tesori da persone non disposte a mostrarli ad altri.***
- 4. A causa del miglioramento delle armi, le arti del pugilato sono diventate inutili. Per rafforzare il corpo e prevenire le malattie, sono sufficienti, ma per affrontare schieramenti e respingere un nemico, esse sono inadeguate. Le persone quindi non le studiano approfonditamente.*
- 5. Non c'è luogo della vasta Cina che non abbia prodotto dei talenti. Tuttavia, siamo davvero alla fine di un'era. Anche se ci sono persone di abilità insolite o di forte integrità, scappano a vivere da eremiti per paura di non allontanarsi abbastanza da tutte le nostre assurdità. Se tornano a insegnare, la paura di essere ridicolizzati dalle masse comuni impedisce loro di insegnare alla gente comune.*

A causa di questi diversi motivi per cui quest'arte è stata oscurata, le generazioni successive stanno facendo le cose spiegate a metà e, facendolo nel modo sbagliato, la insegnano in modo sbagliato. Alla fine, gli studenti non saranno nemmeno in grado di iniziare nell'arte. Eppure, è una parte così eccellente della nostra cultura nazionale, un risultato inimitabile come la Melodia Guangling. Non la si dovrebbe quindi apprezzare?’

Chen ci fornisce esempi chiari del perché le informazioni siano andate perdute!

La decima Casa degli Yang – I Metodi di Sviluppo del Qi (QDT-Qi Development Tools) - è stato l'ultimo argomento importante che Erle insegnò, sia durante le lezioni private per i soli Istruttori a Llangadog, sia in quello che si rivelò essere il suo ultimo campus estivo, organizzato da me stesso e tenuto a Leicester nel 2010.

Inizialmente, mentre filmò i QDT durante le sue sessioni per Istruttori, Erle omise alcune informazioni dal DVD, ritenendolo potenzialmente dannoso per una formazione senza supervisione e da solo. Insegnò questo particolare segmento in modo molto più dettagliato durante il campo estivo, espandendo la metodologia. Più tardi, parte di questa informazione apparirà nel suo DVD *‘Note ai 12 metodi. Livello avanzato’ (MTG390 n.d.t.)*.

Ancora una volta, è importante che il lettore capisca che non ho intenzione di insegnare i QDT qui. Questo non è lo scopo dell'articolo né è qualcosa che può essere insegnato tramite un supporto scritto. Il mio scopo qui è semplicemente quello di spiegare la loro rilevanza nel sistema Taiji!

Una parola di avvertimento però, le 12 Case non sono realmente pensate per essere viste come entità individuali in sé separate, sono pensate per essere viste come un tutto - l'essenza del sistema del Taiji; incrociandosi l'una con l'altra costantemente, ma in modo progressivo!



*Inserto e immagine principale: Erle insegna i metodi di sviluppo del Qi durante il Campus estivo 2010 a Leicester!
Foto Copyright©Nasser Butt*

Quindi, qual è la rilevanza principale dei QDT? Lascero che sia Erle a spiegare dalla breve descrizione fornita nel suo articolo, **‘I 12 metodi di sviluppo del Qi di Yang Lu-Ch’an’**:

‘Per me, i 12 Metodi di Sviluppo del Qi sono l’area più importante della propria formazione interna. Non molti studenti delle arti interne riusciranno ad apprezzare queste gemme poiché non arriveranno mai ai livelli più alti della forma antica di Taijiquan di Yang Lu-ch’an. Tuttavia, è solo quando si sale al livello più alto della Piccola Struttura che si capirà quanto siano importanti questi 12 metodi di Qigong.

Qualcosa di simile a ciò che il Qigong di base dei 3 Cerchi dà al principiante; mentre è in attesa di ottenere qualcosa di interno dalla pratica della forma, i 3 cerchi, o il qigong della Madre, forniscono almeno un po’ di sviluppo interno quando ancora è alle prese nel dove mettere le mani e i piedi, ecc. Allo stesso modo, i 12 Metodi di Sviluppo del Qi danno al praticante più avanzato se, per esempio, sta appena iniziando a capire e ad allenarsi nella piccola struttura o se non ha il tempo di eseguire l’intera forma al mattino e alla sera.

*Le mani sono eccezionalmente l’area più importante del corpo per quanto riguarda il Taijiquan. Osservando qualcuno che pratica il suo Taijiquan, un praticante avanzato non guarderà mai le belle posizioni basse o il perfetto allineamento del corpo. Le mani sono le cose da guardare perché sono le mani a mostrare l’interno. **“Il Qi si manifesta nelle mani e nelle dita”!** Ed è questa zona che la maggior parte della gente manca completamente perché guarda gli alberi non vedendo la foresta! Quello che mancano è ciò che sta accadendo a livello interno, preferendo guardare l’allineamento perfetto del corpo, se il tallone è a terra e se il ginocchio anteriore è sopra le dita dei piedi anteriori, ecc. Mancano i movimenti complicati che solo il praticante esperto può sentire mentre si eseguono questi piccoli movimenti della mano. Il primo dei 12 metodi di sviluppo del Qi appartiene al meridiano del CUORE ed è il più semplice di tutti. Si basa sulla posizione del Tai Chi ‘Spazzolare il ginocchio ed incrociare il passo’. Un osservatore probabilmente considererebbe questo primo metodo come niente di speciale. Tuttavia, ciò che gli manca è di capire ciò che questo semplice movimento sta facendo internamente. Molti guarderebbero e coglierebbero facilmente il movimento. Ma non la otterrebbero. Perché costoro non vedono le mani!*

Durante il metodo più avanzato del Tai Chi, la Forma a Piccola Struttura, alcune delle regole base scritte nei classici (un sacco di detti lasciati dai vecchi maestri) sono o sembrano essere infrante. Il motivo è che i Classici furono scritti pensando ai principianti, dando alcune linee guida di base per i principianti in modo che siano in grado di avere almeno un allineamento del corpo, ecc. Tuttavia, guardando un vero maestro di alto livello, noterai che di tanto in tanto si piega leggermente così leggermente che qualcuno che osserva e non conosce, non lo noterebbe. L’abbassamento del corpo è anche permesso in certe posizioni, poiché questo aumenta l’attivazione del Qi in quel meridiano.

*Ciascuno dei 12 metodi di sviluppo del Qi ha anche un metodo di allenamento con la **Mano Pesante o Appesantita**.*

Questa è l’area per ottenere colpi molto potenti da una distanza molto breve. Anche una persona piccola è in grado di ottenere potenza da un solo pollice di distanza dal bersaglio ed è qui che avviene il vero combattimento. Se prendi il braccio di qualcuno, lo strappi e colpisci qualcun altro con esso, potresti ucciderlo, perché un braccio è un oggetto molto pesante. Tuttavia, la maggior parte degli artisti marziali non si rende mai conto del loro pieno potenziale in quanto userà gruppi muscolari avversi per rendere le loro braccia “leggere”.

*Qui è dove entrano in gioco i 12 metodi di sviluppo del Qi. **Ognuno di essi insegna a livello sub-conscio, un diverso metodo di attacco, facendo sì che il braccio attaccante rimanga sempre pesante.** Il primo strumento di Qigong, il “CUORE”, ci insegna come tenere le mani pesanti durante il normale pugno del Tai Chi. Non appena **PENSI** di colpire qualcuno, non le hai più e perdi questa abilità. **Quindi lo stato di “SUNG” ottenuto da ciascuno dei 12 metodi ti dà questa capacità di non telegrafare l’attacco e non PENSARE prima o a COME colpire.**’*

Le parole di Erle non dovrebbero richiedere alcun chiarimento - sono auto-esplicative, o almeno dovrebbero essere a chiunque abbia si è formato in modo graduale e abbia una briciola di buon senso!

Ancora una volta, il collegamento è la **‘Piccola Struttura’** - il livello più alto del proprio Taiji insieme a **‘Sung’** e la capacità di sviluppare e comprendere la **pesantezza**, e l’importanza delle **mani**.

Ho iniziato questa Casa con una serie di citazioni tratte da una varietà di fonti. Sono tutte d’accordo con Erle - l’unica eccezione è che Erle ci fornisce in realtà un metodo su come ottenere ciò che dicono i vecchi maestri!

Nota, ancora una volta ci viene detto inequivocabilmente che questo è il livello più alto soltanto dopo molti anni di allenamento!

Tabella dei metodi di sviluppo del Qi che mostra i meridiani, i tempi di attivazione e le aree fisiologiche interessate

Meridiano	Tempi di attivazione	Aree fisiologiche interessate	
Cuore (Yin)	11am - 1pm	Sottoscapolare	Banda di potenza
Intestino Tenue (Yang)	1pm - 3pm	Addominali e quadricipiti	Aiuta la guarigione
Vescica (Yang)	3pm - 5pm	Sacrospinale - Peroneo – Tibiale - (Una serie di muscoli nella parte posteriore)	Polpaccio e parte anteriore del polpaccio
Reni (Yin)	5pm - 7pm	Trapezio superiore - Psoas - Psoas Iliaco (attaccato al femore e alla colonna vertebrale inferiore ci sono i flessori dell'anca)	
Pericardio (Yin)	7pm - 9pm	Gluteo Alto - Gluteo Medio - Piriforme - Adduttori - Pelvico generale	
Triplice Riscaldatore (Yang)	9pm - 11pm	Gastrocnemio - Soleo - Sartorio - Gracile - Muscolo piccolo rotondo - Muscolo flessore lungo dell'alluce	Polpaccio e piede
Cistifellea (Yang)	11pm - 1am	Deltoide anteriore - popliteo	Spalle & polpaccio superiore
Fegato (Yin)	1am - 3am	Romboide - Pettorale - Muscolo grande rotondo	Scapolare
Polmoni (Yin)	3am - 5am	Deltoide - Diaframma - Muscolo dentato anteriore - Coracobrachiale	Spalle e diaframma. Muscoli profondi del petto
Colon (Yang)	5am - 7am	Tendine del ginocchio - Muscolo quadrato dei lombi - tensore della fascia lata - muscolo flessore lungo delle dita – estensore lungo dell'alluce	Regione lombare & reni e punto soave (astragalo)
Stomaco (Yang)	7am - 9am	Estensore/Flessore del collo - Elevatore della scapola - Pettorale Maggiore - Clavicolare - Brachioradiale - Sterno-Cleido Mastoideo	Collo, avambracci superiori sulla parte superiore
Milza (Yin)	9am - 11am	Trapezio - Grande dorsale- Opponente lungo del pollice	Trapezi e laterali

Aggiungerò un'ulteriore citazione di **Wu Zhiqing** per fare il punto:

'I movimenti della boxe Taiji enfatizzano i cerchi, contenenti le quattro caratteristiche di forme arrotondate, linee curve, onde e spirali. Possono quindi sviluppare gli effetti della forza combinata, migliorando sia la connettività del tuo sistema nervoso che la tua efficienza del movimento. La spirale può intensificare la velocità. Onde o forme curve possono dissipare o almeno diminuire un potente attacco in arrivo, il moto ondoso solleva anche un'enorme forza in movimento. Le linee curve possono amplificare il sostegno strutturale e anche far coincidere l'intenzione con il movimento esterno, concentrandosi entrambi sullo stesso obiettivo. Queste cose avranno naturalmente l'effetto di aumentare il potenziale.

Una mente normale è consapevole e razionale. Uno stato mentale anormale è fuori controllo e imprevedibile. I disturbi mentali possono trasformare un uomo colto e delicato in un idiota aggressivo o, al contrario, dare a un rozzo il contegno di un gentiluomo. La gamma di emozioni non può più essere controllata e, una volta perso il controllo cosciente, il subconscio diventa sovraeccitato. Se sei bravo a dirigere il tuo subconscio [e la pratica ti aiuta a farlo], puoi tenere il tuo sistema nervoso sotto controllo cosciente, dissipando così comportamenti anormali, e puoi aspettarti un costante miglioramento del potenziale.

Per espandere il tuo potenziale, devi allenare il tuo intero sistema nervoso. Con il tuo sistema nervoso potenziato, i tuoi pensieri saranno più precisi e sarai naturalmente in grado di approfondire le tue abilità. Come dice il proverbio [di Giovenale]: "Mens sana in corpore sano". Quindi se spero di aumentare il tuo potenziale, devi allenare il tuo sistema nervoso con metodi appropriati di allenamento. Le posture della boxe Taiji sono tali che quando una parte si muove, l'intero corpo si muove, e quindi è il metodo migliore per allenare il tuo sistema nervoso.'

Qui Wu sta enfatizzando la fisiologia, la fisica e la psicologia del Taiji - essenzialmente in un modo non diverso dalla tabella qui sopra!

Qualche tempo fa, mentre stavo facendo una ricerca, mi sono imbattuto in un vecchio articolo scritto da LeRoy Clark di un incontro a Pechino tra **Sung Shu Ming** e **Yang Shao-hou**, così come raccontato dagli studenti di Wu Tu-nan - il famoso discepolo di Yang Shao-hou, che all'inizio era un discepolo di Wu Jianquan, avendo studiato con lui per 8 anni prima che quest'ultimo lo raccomandasse a Shao-hou!

L'articolo, credo, non sia solo di importanza storica, ma contenga anche informazioni cruciali (*sono riuscito a entrare in contatto con il signor Clark l'anno scorso e lo trovai una vera fonte di informazioni sulla storia del Taijiquan*) riguardo ai metodi di allenamento, che credo abbiano rilevanza anche per la nostra discussione attuale - le Case!

L'articolo è essenzialmente diviso in due parti. La prima parte è essenzialmente un'introduzione a Sung Shu Ming e alla sua abilità attraverso un episodio in un club sportivo allestito a Pechino da Xu Yu Sheng, dove l'élite di Taijiquan - tra cui Yang Shao-hou e Yang Cheng-fu - erano stati invitati a partecipare come allenatori o insegnanti. La seconda parte racconta il suo incontro con Yang.

L'abilità di Sung è spiegata attraverso le varie energie * del Taijiquan che culminano nel livello più alto del **"Ling Kōng Jin"**. Le 5 Essenze o Livelli di Taiji Kong sono semplificati nei livelli di sviluppo ascendenti come:

1. Ossa
2. Tendini
3. Pelle
4. Peli
5. Chi

Il livello di abilità di Sung è descritto essere al quarto livello: i peli!

Dopo aver sentito del suo arrivo a Pechino, molti maestri di Taiji (Wu Jianquan, Gi De) - inclusi alcuni degli studenti di Yang più importanti (Xu Yu Sheng, Lui Wen Wei, Lui Yuen Chen, Jiang Dien Chen e Wu Tu-nan) - si presentarono alla residenza di Sung in gruppo, desiderando vedere il suo Taiji e mettere alla prova la sua abilità.

Mentre il Taiji di Sung non era diverso dall'attuale Taijiquan del tempo, quando si trattava di Mani che Spingono – ***'Straordinariamente e significativamente per l'uomo, tutti persero definitivamente. Proprio allora e là tutti appresero che nessuno di loro era davvero un degno avversario di Sung, dal momento che nessuno poteva nemmeno cominciare ad affrontare il suo metodo.'***

Quindi, qual era il metodo di Sung che rendeva le sue Mani che spingono così definitivamente invincibili?

Ci viene detto molto chiaramente che:

'La maggior parte di coloro che praticano Mani che spingono usano i due palmi per premere le braccia dell'altro. Sung era diverso; notevolmente diverso. A Sung piaceva posare le sue braccia sotto il palmo dell'altro. Usava il dorso della mano e l'esterno del braccio come punti di contatto ... Sung rappresentava il quarto livello, il livello dei "peli" nello sviluppo delle capacità.'

* Questo argomento richiede un articolo approfondito - forse anche una serie di articoli a causa della sua vastità. Ho spesso discusso delle energie con Erle e furono queste discussioni a portarmi a approfondire la questione. Le 5 Essenze o Livelli dovrebbero essere familiari a qualsiasi praticante serio del Taijiquan, che ha studiato progressivamente e diligentemente sotto l'insegnante in possesso di tale conoscenza.

L'abilità di Sung prevedeva il collegamento a tre punti – *'i tre punti Yang'* e, *'dal momento che usava solo un lato, i peli sulla sua pelle, questo si chiama il livello dei "peli"'. Ma questo livello, per quanto raro, può essere considerato solo il 4° livello delle abilità di Taiji. '*

Nota le immagini qui sotto. Questo è esattamente come Erle insegnò il *Dǎ Shou*:

L'immagine 1 mostra il tradizionale metodo di entrata o *'passo di apertura'* al livello dei *'peli'*. *L'immagine 2* raffigura Erle e me stesso mentre dimostriamo la direzione del Lu, con Erle usando i *"tre punti Yang"* contro i miei quattro. *L'immagine 3* è il classico *'quattro punti Yang'* nella *'posizione delle tre linee'*!

Ora, quanto riportato sopra dovrebbe sollevare alcune domande molto serie tra i moderni praticanti di Taiji!

Le due osservazioni più serie dovrebbero essere: il metodo di Sung ed il fatto che fosse sconosciuto agli insegnanti di Taiji compresi gli studenti di Yang. Sembra che TUTTI loro avessero capito solo Mani che Spingono al livello di *'Pelle'* o sotto a questo e sicuramente non avevano familiarità con il metodo di Sung o non erano stati addestrati. Perché?

So che molti di voi che hanno seguito le Case penseranno, perché Nasser non ha inserito queste informazioni sotto la Casa Tre: *Dǎ Shou*?



Immagine 1



Immagine 2



Immagine 3

Come ho già detto sopra, le *Case* devono essere viste come un tutto - come **Progressione** di idee e concetti!

Aggiungerò qui anche un promemoria della *Casa Due - Rolling Thunder (Tuono Rotolante)*:

Chang: "È una delle Case degli Yang in cui apprendiamo il Tuono. Quando usi il dorso delle tue braccia, ciò renderà tutto il corpo allineato ed equilibrato e darà anche una grande potenza in attacco, è come qualcosa che si arrotola ancora ed ancora fino alla fine del combattimento. Quando le braccia si girano rovesciandosi, rendono il corpo come l'Universo che cambia e si muove continuamente in avanti. Questa era la seconda Casa."

Erle: Il tuo modo di fare Mani che Spingono (Push Hands) è lo stesso del Tuono Rotolante (Rolling Thunder), giusto? L'ho capito solo ora.

Non solo, ma questa è la prima volta che il lavoro e le conoscenze di Erle sono stati collegati ad un evento storico registrato ed Erle non solo insegnò ai suoi studenti i *'tre punti Yang'* - la sua conoscenza includeva i ***'quattro punti Yang'***. ***Questa è la Casa corretta in cui pubblicare queste informazioni!***

Ma dobbiamo tornare alla seconda parte della storia di Sung.

Il lavoro con le mani di Sung si diffuse a Pechino come un incendio, tanto che Yang Shao-hou decise di fargli visita accompagnato dai suoi studenti, tra cui Wu Tu-nan!

Yang Shao-hou era a quel tempo l'unico Yang che si era allenato direttamente con tutti e tre i leggendari Yang originali - suo padre, Jian-hou, suo zio Ban-hou e suo nonno, l'incomparabile Yang Lu-ch'an!

Dopo le formalità, Shao-hou chiese immediatamente a Sung se gli sarebbe piaciuto uscire e praticare mani che si uniscono. Sung aveva atteso questo momento - l'onore di praticare con il grande Shao-hou, nipote dello stesso Yang Lu-ch'an – e accettò immediatamente!

‘Quando Sung toccò appena Shaohou, in seguito riferì, non sentì altro che vuoto. Sentì immediatamente anche che non c'era posto “per occuparlo”.

*Immediatamente, Sung disse più tardi, sapeva di aver incontrato un vero avversario. Shaohou disse, anche in seguito, che sentiva che il corpo di Sung era come se non avesse avuto sostanza. Tutto ciò proveniva da un tocco puramente leggero *.*

Quindi, quelle due persone rimasero in piedi l'una di fronte all'altra, con le braccia distese davanti, appena appena a contatto; nella calma; usando solo movimenti molto sottili, estremamente leggeri l'uno sull'altro.

Sung disse di aver visto Shaohou come se stesse praticando qi kung - sospendendo la testa, il corpo dritto, il qi dentro il corpo, totalmente rilassato. Poi, in un momento, Sung riferì dopo, improvvisamente diventò molto confuso, quasi disorientato. Provò a spingere con il qi ma diventò nervoso e ipersensibile.

All'improvviso, Shaohou alzò appena le mani e poi, altrettanto improvvisamente, si rilassò. In quel momento, i testimoni riferirono di aver visto Sung Shu Ming improvvisamente volare all'indietro, come se fosse stato colpito da una forte raffica di vento.'

Yang Shao-hou rappresentava il quinto livello - Chi!

Sung riconoscendo la sconfitta dichiarò:

"Quanto è terribile il Ling Kong Jin (Attraversare il Vuoto)! Ora l'ho vissuto, ora l'ho imparato, ora lo capisco. Sono profondamente grato della lezione.

Ancora una volta, dovrebbe essere ovvio che Yang Shao-hou capisse e conoscesse il metodo di Sung – ma non i suoi studenti – e si limitò a passare alla marcia successiva. Un livello a cui Sung, egli stesso, non era in grado di rispondere!

Wu Tu-nan disse quanto segue ai suoi studenti:

‘Oggi offrirò questo segreto. In realtà, come ho capito l'intero fenomeno, è proprio come un giro della mano ... In primo luogo, lo studente deve porre l'accento sullo Jin. Impara a beccare lo Jin. Quindi, impara a oscillare lo Jin. Quindi, impara tutti i Jin che sono in grado di penetrare nell'aria.

Continuando, impara ad usare “il respiro hung / ha” in modo tale che quando respiri, cioè, inspiri / espiri, diventi uno con l'altra persona, quindi ogni movimento diventa naturale.

Con questo poi, sei pronto per imparare il Ling Kong Jin. Quindi pratica per circa uno o due anni. A questo punto, muovi le mani, muovi i piedi, segui a volontà.'

Dalla descrizione di Wu, imparando i Jin, stiamo sicuramente imparando senza dubbio gli esercizi avanzati di neigong - qigong!

È in questo contesto che credo che i QDT debbano essere compresi e studiati.

Gran parte del lavoro di Erle fu deriso dai ‘maestri’, molti dei quali affermavano che stava inventando qualcosa o che tali cose non esistevano. Tuttavia, più e più volte dimostrò di aver ragione quando e dove era veramente importante. Ovviamente aveva le sue opinioni su certe questioni e ne aveva il diritto, così come gli altri avevano il diritto di essere d'accordo o in disaccordo con lui - ma nel fornire informazioni di altissimo livello non era secondo a nessuno.

* Esistono molti metodi di allenamento nel *Dǎ Shou* e altrove nel sistema che ci aiutano a sviluppare queste capacità.



Erle insegna i metodi di sviluppo del Qi e dimostra la sua "pesantezza" e la sua potenza durante la sua ultima visita a Leicester!

Foto Copyright©Nasser Butt

Nel corso degli anni Erle insegnò molti metodi di allenamento - molti dei quali furono scartati o mai allenati da coloro i quali presumibilmente si allenano nel 'suo' sistema con la motivazione più comune: "Oh, è così che praticò negli anni '70 e '80 e non come si esercitò più in là nella vita!"

Questo dimostra semplicemente una mancanza di apprendimento progressivo e di comprensione - direi, una mancanza di istruzione! Erle ottenne fin dove arrivò allenandosi con questi metodi. Non li scartò, si allenò con questi al momento opportuno e poi portò questa conoscenza al livello successivo del suo allenamento. Tuttavia, lasciò una testimonianza progressiva o un 'percorso' verso la destinazione per gli studenti successivi!

Molti di questi metodi di allenamento erano precursori per preparare i nostri corpi sia fisicamente che intellettualmente a ciò che sarebbe accaduto dopo. Saltando tali allenamenti o non partendo all'inizio, la maggior parte degli studenti semplicemente fallisce - guarda gli alberi e non vede la proverbiale foresta!

Questi metodi di allenamento hanno letteralmente aiutato a sviluppare le essenze di ossa, tendini, pelle, peli e chi!

Solo perché Erle non li stava più praticando, non li rendeva nulli per i suoi studenti. Erano stati parte integrante della sua formazione. Negare questo è semplicemente sciocco! Passai ore, settimane, mesi nel corso degli anni a parlargli dell'importanza di questi metodi di allenamento, cercando chiarimenti e dettagli in ogni occasione. I miei appunti sono pieni di riferimenti a metodi di allenamento specifici e ai loro scopi! Misi alla prova i miei studenti con molti di questi metodi di allenamento, oltre a ristabilire l'importanza di alcuni di questi a tutti - non che siano mai stati di pubblico dominio, semplicemente furono trascurati o nella maggior parte dei casi non furono mai allenati perché chi si unì a Erle lo fece in una fase molto successiva del suo percorso!

È giusto dire che dopo i suoi giorni a Sydney, Erle non ebbe mai più una scuola formale di per sé, dove insegnò lezioni progressive giorno dopo giorno (il più vicino a quella sarebbe stata le sue Sessioni per Istruttori in Galles e questi non erano progettate per i principianti!). A quel tempo la sua attenzione si era spostata sul fare video e catalogare il sistema - insegnando principalmente attraverso i suoi campus e seminari. Gli studenti si univano a lui in un particolare seminario o sessione di allenamento del fine settimana e dovevano semplicemente seguire qualunque argomento che gli capitava di insegnare! Questo può essere confermato da uno qualsiasi dei 'vecchi' studenti di Erle! Pochissimi, se qualcuno volesse tornare indietro e iniziare fin dall'inizio vada agli MTG 1 o 2.

Ho regolarmente delle persone che mi contattano per domande su argomenti specifici. In una di queste recenti occasioni mi è stato chiesto degli Otto qigong statici del Bagua da qualcuno che stava imparando il Bagua dai DVD di Erle. Fui sorpreso dalla richiesta poiché stanno sul dvd di base del Bagua - solo per sapere che costui aveva iniziato dalla serie *Bagua To The Max!*

E questo è stato il caso per molto tempo e continua ad esserlo ancora oggi!

È proprio a causa di questa mancanza di allenamento progressivo - che manca di segmenti - che il lavoro di Erle non solo viene frainteso ma, anche, viene imbastardito nel suo nome!

Nell'ottobre 2010 Erle tornò a Leicester per quella che sarebbe risultata essere la sua ultima volta.

Forse il karma sapeva già cosa c'era in serbo. Venne ad insegnare da solo (come aveva fatto in altre occasioni) accompagnato solo da sua moglie, Sandra.

Abbiamo passato l'intero weekend a discutere. Dai metodi di allenamento, a ciò che intendeva fare nel nuovo anno.

I QDT e la Piccola Struttura (*Small Frame*) erano i prossimi argomenti allo studio.

Avevo finalmente finito di ristrutturare la nuova scuola con l'aiuto e la generosità di molti studenti e amici. Questa sarebbe stata la nostra sede principale per l'insegnamento e i futuri seminari di Erle. Quindi, il seminario di ottobre assunse un significato speciale ... fu il seminario inaugurale di Erle nella nostra nuova sede.

Ricordo che Erle si aggirava eccitato per i locali sottolineando cos'altro potevamo fare. Mi suggerì di installare un bagno con doccia - in questo modo gli studenti provenienti da oltreoceano o quelli provenienti da tutto il Regno Unito avrebbero potuto persino dormire a scuola, risparmiando così costosi conti in hotel. Avanzò ulteriori suggerimenti sulle attrezzature di allenamento che avremmo avuto bisogno per sviluppare le competenze.



C'erano molti piani!

Dopo che la prima sessione terminò, Erle e Sandra vennero a casa con me. Avemmo una cena leggera e ci sedemmo di nuovo a parlare di quello che stava insegnando e di come tutti i fili fossero legati insieme. Era qui dove iniziò a collocare tutte le Case nel contesto. Inoltre, trascorse del tempo a giocare con la mia figlia minore Skye.

Avevo già iniziato a compilare un elenco delle Case fin dal primo giorno in cui Erle aveva offerto personalmente le informazioni mentre mi allenavo con lui nella sua casa nella primavera del 2005, al fianco di Elliot. Con il senno di poi, qui c'era una simmetria agrodolce - come se il destino stesse chiudendo un cerchio - che cinque anni più tardi, dopo averle menzionate per la prima volta, all'inizio della primavera, eravamo seduti a casa mia all'inizio dell'autunno discutendo gli Anelli finali!

Questa conversazione non ebbe corso solo qui, continuò al suo ritorno in Galles fino alla sua morte.

Quella sera organizzammo una festa - l'apertura ufficiale della scuola, anche se avevo già insegnato lì da un paio di mesi.

Erle arrivò quella sera in spirito gioviale e si mescolò alla folla. Fu una fine perfetta per la giornata.

Il giorno seguente continuammo il seminario. Erle dimostrò la 'pesantezza' degli arti da brevi distanze - energia millimetrica!

Di nuovo durante il giorno lo interrogai incessantemente ed Erle, e come sempre diede risposte e spiegazioni in dettaglio.

Uno dei miei ricordi più cari di quel fine settimana arrivò da un complotto tra Erle ed Elissa Bush - una mia studentessa ed amica da tempo, che nonostante le sue ferite riportate in un incidente si allenava con Erle ad ogni occasione.

Mentre stavo guardando alcuni studenti, Erle - a mia insaputa, con dei gesti delle mani - chiese ad Elissa di prepararsi a fare una foto. Rimasi lì completamente ignaro, venne e rimase al mio fianco mentre Elissa catturava il momento.

Mentre il fine settimana si chiudeva ed Erle si diresse verso il parcheggio, mi resi conto che non gli avevo dato il mazzo di chiavi della scuola che avevo fatto per lui. Corsi giù per le scale e lo raggiunsi mentre stava per salire in macchina.

Gli diedi le chiavi.

"A cosa servono?" chiese.

"Sono il tuo mazzo di chiavi per la scuola", risposi. "Puoi entrare e uscire quando vuoi!"

Mi abbracciò. "Meglio che tu le tenga al sicuro, ci vediamo il prossimo mese!"

Non lo rividi più fisicamente in vita da allora!

Traduzione dall'inglese dell'articolo originale tratto dalla rivista **Lift Hands: The Internal Arts Magazine** Vol. 7, settembre 2018 – Editore:
Nasser Butt - Link: https://issuu.com/nasserbutt/docs/lift_hands_vol.7_september_2018 - Traduttore: Ramon Soranzo

È vietato riprodurre o pubblicare integralmente o in parte questo documento altrove senza l'esplicito permesso scritto del proprietario del copyright. Tutti i diritti riservati.

THE
12
SECRET
RINGS
OF
THE
YANG
FAMILY
HOUSE
11

PART 7:

QI

DEVELOPMENT
TOOLS MEDICAL



*Erle mentre insegna i Metodi di Sviluppo del Qi
nella sua ultima visita a Leicester!*

L' undicesima casa degli Yang - I Metodi di Sviluppo del Qi Medico - deve essere compresa e letta insieme alla precedente Casa pubblicata in Lift Hands Volume 7.

Durante le mie conversazioni con Erle, fui sorpreso di apprendere che questa era l'undicesima Casa!

Avevamo passato un bel po' di tempo su *'Ciò che Yang Lu-ch'an sapeva: Mettendo tutto insieme'* e nella mia mente ero certo che quella fosse la penultima Casa, quindi fui preso alla sprovvista quando mi disse che non era così!

Le mie ragioni per assumere ciò erano duplici:

Innanzitutto, senza entrare in troppi dettagli, quando arrivai il venerdì sera in Galles - allorché Erle iniziò a insegnare la serie di cui sopra – egli girava come una tigre ferita! Conoscevo già la ragione, quindi quando annunciò che ciò che stava per insegnare non sarebbe stato filmato, né mostrato a nessun altro al di fuori di quelli che erano presenti, dichiarò che era importante. Ad ogni modo, trascorsi la maggior parte di quella sera cercando di convincerlo che aveva bisogno di metterlo in pellicola per i posteri.

Rifiutò di punto in bianco!

Alcuni altri istruttori mi contattarono in quel momento, preoccupati che non ci sarebbe stata alcuna registrazione di questo allenamento e, cosa ancora più importante, nessun DVD a cui fare riferimento per ripassi futuri, per convincere Erle a cambiare idea. Alla fine della sessione del venerdì, ancora una volta lo esortai a ripensare e gli diedi dei motivi per cui avrebbe dovuto farlo.

Disse che ci avrebbe pensato ... che era una risposta migliore della precedente.

Il giorno seguente - sabato – arrivò annunciando che avrebbe filmato la sessione, ma l'avrebbe resa disponibile solo a pochi eletti e non avrebbe nemmeno messo il titolo nel suo catalogo!

Ora, se guardi MTG370 avrai una migliore comprensione della spiegazione di Erle all'inizio - anche se questa non sarebbe ancora l'intera storia, c'è molto di più, tuttavia, non ha alcun motivo di dettagliarla qui!

Alla fine di tutto, chiesi a Erle se questa fosse la Casa? E lui disse, "No!"

"Ok, quindi abbiamo due Case corte – in tutto ne fanno solo 10!"

"No amico, gli strumenti di sviluppo del Qi Medico sono una Casa a sé stante - tu hai 11, la dodicesima Casa è ...!"

"Gli strumenti di sviluppo del Qi, dove cadono e a che numero? Sto cercando di mettere le mie note di allenamento in ordine ..."

Gli Strumenti di Sviluppo del Qi (QDT) sarebbe stata l'ultima Casa completa che Erle avrebbe insegnato. Annunciò che il QDT Medico sarebbe stato il tema principale che avrebbe insegnato al Campo Estivo 2011 e che stavo organizzando per lui nella mia scuola di Leicester - dopo il grande successo del campus del 2010.

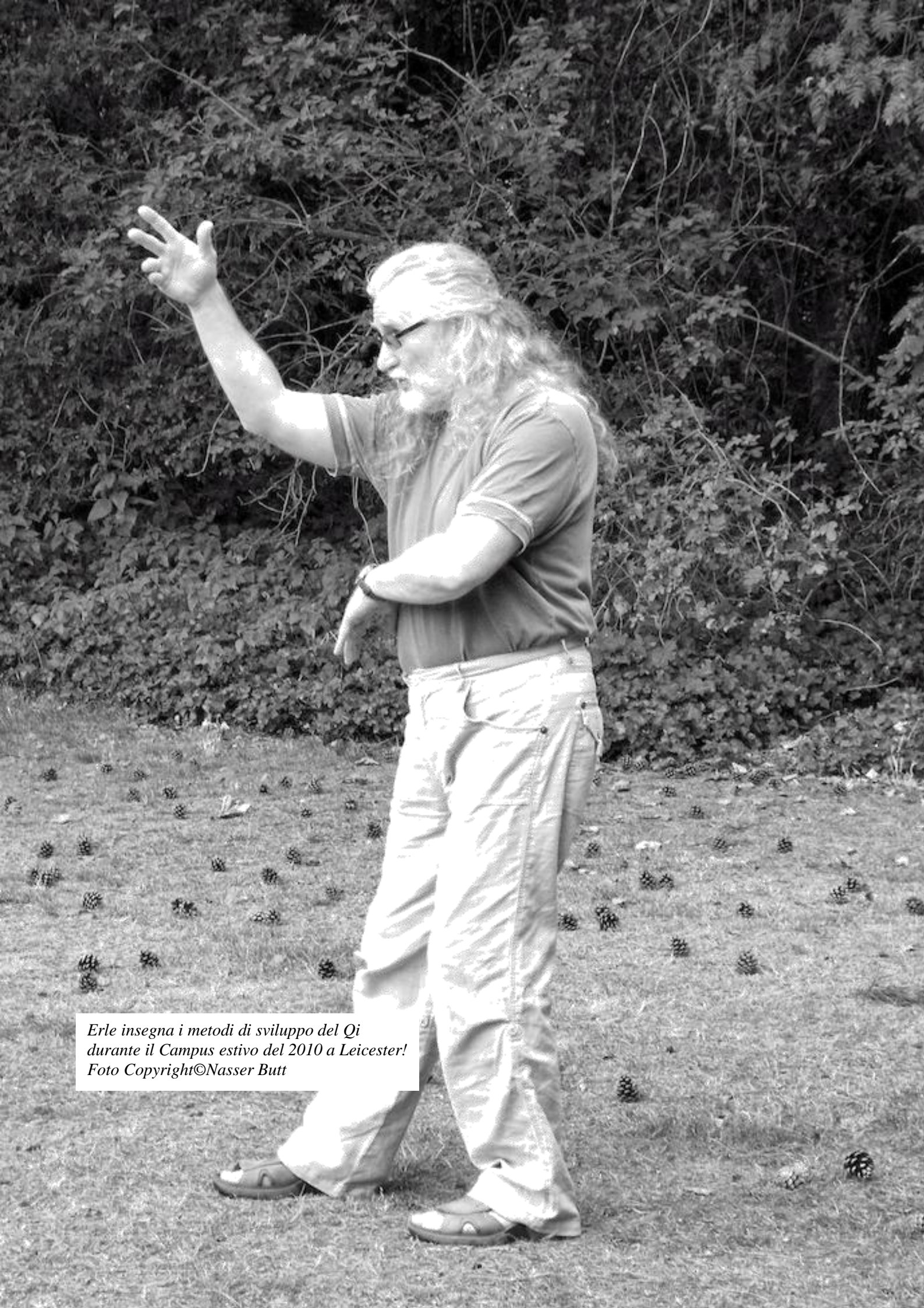
Purtroppo, ciò non avvenne mai.

Erle morì il 26 gennaio 2011.

Alcune settimane prima della sua scomparsa, Erle rese pubblico il seguente articolo sul QDT Medico e mi mandò una copia, come faceva normalmente.

Ho riprodotto l'articolo qui sotto. Non c'è molto altro da aggiungere ad esso. Questa era l'introduzione di Erle all'argomento.

Come per tutte le cose, il bisogno del praticante di ricordare richiede uno sviluppo e una comprensione progressiva.



*Erle insegna i metodi di sviluppo del Qi
durante il Campus estivo del 2010 a Leicester!
Foto Copyright©Nasser Butt*

I metodi di sviluppo del Qi sono probabilmente l'area più importante del proprio allenamento "interno".

Questi coprono tutto ciò che è necessario nelle arti marziali interne e di guarigione per sviluppare sé stessi e il Qi / energia, ecc.

Ci sono tre aree principali di sviluppo del Qi:

1. Lo sviluppo personale è quando facciamo semplicemente questi 12 metodi ad un livello subconscio avanzato per ottenere lo stato di "Sung"
2. Acquisire le Mani Pesanti per attaccare fa anche parte di questi metodi. È qui che otteniamo i necessari e potenti metodi di attacco da brevi distanze. Come se facessimo le nostre braccia una struttura di 2x4 pezzi di legno!
3. Infine, la cosa più avanzata che otteniamo da questi metodi sono i metodi di guarigione medica con i quali utilizziamo questi 12 metodi come un modo per curare gli altri attraverso un leggero massaggio della testa. E questo è ciò che segue. Una breve introduzione a coloro che hanno studiato quest'area mentre la insegnerò nel ... mio prossimo campo estivo di luglio 2011.

Naturalmente realizzerò anche dei DVD su tutti i seguenti argomenti in quanto è impossibile insegnare questa importante area tramite un libro o un articolo, non importa quanto dettagliato. Quanto segue è solo una guida di riferimento.

1. **Cuore:** Guarire il Qi del cuore: il cuore ospita lo Spirito e la Mente. Traumi infantili come abusi, ecc.

Punti: C7 (Shenmen) equilibra il meridiano del cuore in eccesso di eccitazione. C3 utilizzato per l'ansia ed è un "punto maestro" per l'ansia.

Questo è un movimento Yin attorno all'area del cuore. Strofinare le mani per energizzare i palmi. Il **palmo destro** si muove lungo il lato sinistro della testa e del volto, mentre il **palmo sinistro** si muove verso l'alto, sulla linea centrale del viso e della testa. Il **destro** è Yang, il **sinistro** è Yin. Il palmo **sinistro** si adatta sotto la parte posteriore della testa e si sposta verso la nuca, mentre il **destro** si sposta sulla fronte. Il **sinistro** stringe delicatamente la nuca mentre il **destro** preme delicatamente sulla fronte. Come hai fatto questo, il palmo **sinistro** ora, dopo aver stretto, passa al punto C7 strizzandolo. Ripeti questo movimento 3 volte.

2. **Intestino tenue: questo è un movimento Yang. Cura il trauma prenatale. Si occupa anche del lato Yang del cuore dal punto di vista fisico. Aiuta anche l'assunzione dei nutrienti.**

Strofinare il palmo **destro** sul braccio sinistro mentre l'ulna **sinistra** scivola delicatamente verso l'alto sul lato **sinistro** del collo del paziente e sul viso e sulla testa, mentre il palmo della mano **destra** stringe il polso verso C7. Il palmo **sinistro** scivola poi lungo il lato destro della fronte, mentre la **destra** scivola lungo il braccio e attorno al lato **sinistro** del collo per prenderlo sotto il retro come prima. Stringi la nuca con il palmo **destro** mentre il palmo **sinistro** spinge e scivola in alto e sulla fronte.

3. **Vescica:** guarire ciò che ha a che fare con l'**insicurezza e il dolore**. Bilancia lo Yin e Yang per fissare il carattere introverso o estroverso, ecc. **VU47 rilascia la paura repressa. Circa 2 cun giù dalle scapole e 3 cun verso fuori dalla spina dorsale laterale, 9a vertebra toracica. (Porta dell'Anima) VU42 (Porta del fluido vitale) rilascia la rabbia interiorizzata. 3 cun fuori dalla spina dorsale laterale alla 3a vertebra toracica. Terza parte della linea mediana scapolare dalla spalla. VU38 (punto di galleggiamento) parte posteriore del ginocchio verso l'alto di 1 cun verso l'esterno di 1 cun alla piega. Rafforza il corpo dopo il dolore.**

In primo luogo, premere delicatamente VU 38 sul retro del ginocchio con la mano **sinistra**. Tenere la mano **sinistra** sotto la schiena sul punto VU47, spingendo il dito medio nel punto. Fai scorrere il dito premuto verso l'alto lungo

il meridiano della vescica (VU) fino a VU42 formando una linea lungo il meridiano, mentre la tua mano **destra** dal lato del radio scorre verso l'alto sul lato **destro** del collo, sul viso e sulla testa. Mentre le dita della mano **sinistra** vibrano su VU42 o giù di lì, il palmo **destro** ora scivolerà lungo la fronte fino alla radice del naso e spingerà delicatamente verso l'alto fino al punto del terzo occhio.

4. Reni: paura dal profondo! Debole forza di volontà, insicurezza e isolamento. Uno degli organi chiave per la forza vitale. Ossa, denti e capelli. È collegato ai polmoni.

Premi prima R1, (Sorgente zampillante). Punto ad ampio raggio d'azione agisce anche sulla mente e sul cuore. Quindi spingere R3 sul tendine d'Achille: Valle suprema; ripristina il Qi del Rene. Agisce su tutto il corpo e tutte i sintomi del Rene. Quindi metti entrambi i palmi a coppa intorno alla testa. Il palmo **sinistro** sfrega sul lato **destro** della testa, mentre il palmo **destro** sfrega sul lato **sinistro**. Il palmo **sinistro** continua lungo il lato **sinistro** della testa e del viso, mentre il palmo della mano **destra** continua verso l'alto sul lato **destro** del collo, viso e testa. A **destra** continua di nuovo sopra la testa e in basso a **sinistra**, mentre la **sinistra** spinge verso l'alto sul lato **destro**, poi afferra dolcemente la testa sotto la nuca e stringe mentre il palmo **destro** spinge verso il basso sulla fronte fino al naso.

5. Pericardio: aiuta ad aumentare il proprio "cerchio energetico (qi)". Ha un effetto sulla Mente poiché il Pericardio / Cuore ospita la mente. Influisce sulle relazioni di ciascuno. Equilibra le relazioni.

PC3, situato a 1 cun di fronte a C3 sotto l'estremità inferiore del bicipite. Sul lato dell'ulna sul tendine del bicipite brachiale (gomito flessio). Aiuta con problemi emotivi. Calma il cuore. Calma il Qi ribelle. Quando i problemi emotivi sono corretti, si costruisce il proprio Qi esterno.

Iniziare premendo PC3 e tenendo premuto per 3 secondi mentre il paziente inspira. Fatelo 3 volte.

Con il palmo **sinistro**, spingere leggermente la testa sul lato **destro** leggermente alla tua **destra**, mentre le dita della mano **destra** disegnano una linea sotto il mento e attorno al collo. Fai scivolare il palmo **sinistro** lungo il lato **destro** della testa e del collo e anche lungo il meridiano del cuore mentre l'ulna **destra** scivola sul lato **destro** della testa.

Gira il gomito **destro** verso l'alto in modo che l'avambraccio **destro** sia ora sotto il lato **sinistro** del mento. Scorri verso il basso fino al collo, man mano che la **sinistra** riprende sotto il collo. Fai scivolare il palmo **sinistro** sul retro del collo per stringere delicatamente il punto VB20, mentre il **destro** scorre sopra la testa. Il palmo **sinistro** si sposta nuovamente verso la parte posteriore del collo e stringe delicatamente mentre il **destro** spinge la testa dalla sua **sinistra** a **destra**.

6. Triplice riscaldatore: influenza tutto il corpo e tutti gli altri meridiani, li equilibra. In particolare, l'udito, le braccia, il viso, la gola e la circolazione complessiva del Qi. Si unisce allo Shen (lo spirito al corpo). Yangchi (TR4 o stagno dello yang) l'accumulo di Yang - è un punto importante, in linea con l'anulare sul dorso della mano sulla piega del polso, lo premiamo durante la forma Yang Lu-ch'an. Questo stimola il Qi attraverso i meridiani, aiuta il cuore e il fegato. TR6 è 3 cun sopra il TR4 tra il radio e l'ulna. Regola la circolazione del Qi. Distende il sangue congestionato. TR15 rilassa la tensione nervosa associata alla preoccupazione. Sotto VB21 alla fine dell'osso più vicino al collo.

In primo luogo, premere TR4 e TR6 sul lato posteriore del polso alla base dell'anulare. Tieni questo per 3 respiri del paziente.

Strofiniamo i lati della testa e dell'orecchio poiché questo è l'area in cui scorre la maggior parte del meridiano del TR. Fai scorrere il palmo **sinistro** verso l'alto sul lato **destro** della faccia e della testa, mentre quello **destro** scivola giù sull'altro lato. Metti il palmo **sinistro** sotto la parte posteriore della testa e tira verso il basso, mentre il **destro** scivola in diagonale dalla sua **destra** alla sua **sinistra** attraverso il lato **destro** del viso e della testa. Il **sinistro** ora tiene delicatamente il lato **destro** del collo mentre il **sinistro** spinge delicatamente (yin) la sua testa da **sinistra** a **destra**. Fai movimenti delicati su ciascun lato della fronte. Quindi mettere il palmo **sinistro** sotto il collo, mentre il **destro** spinge verso l'alto sulla fronte.

- 7. Cistifellea: il processo decisionale, incide sui sogni, vigore. Il meridiano VB è carente quando si sogna di combattere o di suicidarsi! VB20 calma il fegato e pacifica lo Yang. Cancella la mente. Rafforza la visione. VB21 aiuta quando ci si sente irritati e quando si è "tesi". Il punto VB39 al di fuori della parte inferiore della gamba 3 cun sopra la fine del perone. Posizionare tre dita sull'osso della caviglia e premere sull'esterno o all'interno del perone. Questo punto cancella l'energia dalla faccia ai piedi in congiunzione con ST, e VU. Regola il flusso lungo tutto il meridiano. Aiuta la mente.**

Il fegato è considerato responsabile della capacità di pianificare la vita, il cuore sovrintende tutte le funzioni mentali, l'intestino tenue dà chiarezza e saggezza al processo decisionale e la cistifellea dà il coraggio e la capacità di prendere decisioni. Tutte queste funzioni devono essere armonizzate per pianificare e condurre una vita armonizzata. Se la cistifellea è debole, una persona sarà timida e priva di iniziativa e coraggio. La cistifellea ci dà la guida e la passione per eccellere e il potenziale di azione necessario affinché questi si realizzino. Affrontare le avversità rientra anche nel ruolo della cistifellea.

Prima prendi la gamba inferiore vicino alla caviglia VB39 e premi dentro (strizza) per 3 secondi sì e 3 secondi no per 3 volte. Quindi posizionare il palmo **sinistro** sul lato **destro** della testa sul meridiano VB. Il palmo **sinistro** è vicino a F13 (Fegato 13). Strofina il palmo **sinistro** sul meridiano cistifellea VB intorno alla parte posteriore della testa verso VB20, mentre si trascina il palmo **destro** lungo il canale del fegato verso F14. Il **sinistro** schiaccia VB20 delicatamente mentre il **destro** spinge la fronte verso l'alto. Il **destro** strofina intorno al meridiano VB sul lato **sinistro** della testa mentre ora spinge delicatamente in alto sulla fronte, mentre il **destro** stringe entrambi i punti VB20.

- 8. Fegato: emozioni, rabbia, risentimento, frustrazione, irritabilità, amarezza, 'perdere le staffe'. Tendini, unghie e occhi. Calma il flusso del Qi. Malattie agli occhi, tendiniti, dolori mestruali, mal di testa, secchezza e occhi rossi. F1: (alluce all'interno della base dell'unghia) fornisce il Qi al pericardio, ai muscoli e ai tendini. F3: regola la funzione del fegato. F8: All'interno della piega del ginocchio, nella depressione tra i tendini. Mal di testa, aiuta a rilassare muscoli e tendini. Equilibra fegato e reni.**

In primo luogo, prendi l'alluce e strizzalo facendo riferimento alla parte interna della base dell'unghia. Tenere premuto per 3 secondi per 3 volte. Quindi utilizzare il pollice per spremere F8 all'interno della piega del ginocchio appena sopra. Questo può far male però. Fai anche questo 3 secondi x 3 volte.

Usa il movimento scapolare su ciascun lato della testa, finendo con il palmo **destro** rivolto verso l'alto sul lato **sinistro** della testa. Porta il palmo **destro** lungo il lato **destro** della testa e del collo mentre il lato **sinistro** del radio del palmo scorre lungo il lato **sinistro** della testa. Prendi il **destro** sotto il collo e stringi mentre il palmo **sinistro** spinge la fronte verso l'alto e verso l'esterno.

- 9. Polmoni: dolore, tristezza, distaccato. Sistema immunitario, combatte i batteri e i virus. Sintomi: pelle secca, pianto, tristezza, depressione. Stanchezza, troppo sudore. Raffreddori frequenti e influenza. P1 è il "Punto del lasciar andare". La perdita di una persona cara! Tenere duro, ecc.! Posizionando la mano sull'anca appare una depressione all'estremità laterale della clavicola. L'estremità superiore laterale è P2. P1 è 1.5 cun sotto e 3 feng all'esterno. Equilibra il Qi. P11 è laterale alla base del pollice, oppure può essere sull'altro lato!**

In primo luogo, prendi il pollice e schiaccia l'area alla base dell'unghia su entrambi i lati per bilanciare il Qi. Quindi, usando entrambi i pollici, delicatamente ma con fermezza, esercitare una pressione su entrambi i punti P1 per 3 secondi x 3 volte.

Azione: 'Pesci in Otto'! Spingi la testa da **destra** a **sinistra** con la parte posteriore del palmo della mano **destra** mentre la **sinistra** schiaccia VB20 e la parte posteriore del collo. Inverti ora con il palmo **destro** che accarezza la testa da **sinistra** a **destra** mentre il **sinistro** continua a stringere la nuca. Il **sinistro** ora strofina la nuca e la testa mentre il **destro** sfrega verso il basso davanti alla fronte.

Il **sinistro** continua a superare la parte superiore della testa e sfrega davanti alla fronte mentre la parte posteriore del **destro** sale sopra la parte superiore del palmo **sinistro** per strofinare in alto sulla fronte. Il **destro** riprende la

sommità della testa all'indietro mentre il palmo **sinistro** sale e il dito medio attiva il Terzo occhio. Il **sinistro** continua sul retro della testa all'altezza del collo mentre il **destro** sfrega verso l'alto sulla fronte.

10. Colon (o Intestino Crasso): Libera la mente e il corpo delle vecchie emozioni da adulto imprigionate nel corpo per anni (fa uscire le 'schifezze'). CO1 sul lato radiale del dito indice 0.1 cun dentro l'angolo dell'unghia. Può sanguinare. Bene per il mal di denti dato che attraversa il viso. Nutre il Wei Qi per combattere un attacco patogeno esterno. Rafforza le membra. IC4 (Unione delle valli) testa e faccia mal di testa. Stitichezza, incoraggia il "Lasciar andare" sia fisicamente che emotivamente. Equilibra il Qi.

Innanzitutto, stringere il dito indice con riferimento alla base laterale esterna dell'unghia. 3 secondi x 3 volte. Ora ci si sposta su CO4 e si preme verso l'interno con il pollice 3 secondi x 3 volte.

Afferrare la coda della rondine: palmo **sinistro** sul lato **destro** del collo, palmo **destro** sul lato **sinistro** della testa. La mano **sinistra** sale, la **destra** scende (coda della rondine). Invertirlo. Quindi invertirlo di nuovo. La **sinistra** gira intorno alla testa e sotto il collo per premere i punti VB20. La **destra** spinge in alto e sulla fronte. **Sinistra** ora va su CO14 posizionato sulla spalla esterna mentre la **destra** scivola sotto il collo. La **sinistra** disegnerà una linea su e sopra la spalla (meridiano del CO), poi sul lato del collo attorno alla linea della bocca verso l'esterno della narice premendo delicatamente verso l'interno su CO20.

La **sinistra** ora sfrega la fronte e il retro della testa fino al retro del collo come al solito, mentre a **destra** spinge verso l'alto e sulla fronte.

11. Stomaco: radicamento e funzionamento mentale. ST8 dritto dalla parte anteriore dell'orecchio circa 5 Feng in avanti dell'orecchio e 5 Feng all'interno dell'attaccatura sulla fronte. Cancella le ostruzioni nella testa. Buono per i mal di testa del lobo frontale! ST36. Posizionare il palmo sulla rotula con le dita rivolte verso il basso. ST36 è il punto in cui il dito indice tocca a sinistra dell'osso tra Tibia e Perone. Oppure la larghezza di un dito sotto la cresta della Tibia! Bene per i disturbi mentali.

Rafforza l'intero sistema. Debolezza generale, diarrea, stitichezza, disturbi digestivi.

In primo luogo, applicare una pressione su ST36 3 secondi x 3 volte. Questo potrebbe fare un po' male.

Ora, ondeggia le "mani come nuvole" sopra la testa. Il palmo **destro** scivola lungo il suo lato sinistro attraverso il collo, mentre il palmo **sinistro** sfrega verso l'alto il lato della testa verso ST8. Il palmo si capovolge e applica la pressione con il piccolo osso del palmo su ST8. Premere per 3 secondi. Quindi continuare oltre la testa verso l'altro lato e fare lo stesso. Di nuovo, fai lo stesso al contrario sul lato **destro** della testa. Palmo **sinistro** fino alla nuca, come al solito, mentre il palmo **destro** scivola in mezzo alla fronte e sopra la testa.

12. Milza: emozioni, preoccupazione, soffermarsi su un particolare argomento, eccessivo lavoro mentale. Formazione di sangue ed energia, aiuta a mantenere il sangue nei vasi. Muscoli, bocca e labbra. Pensare, studiare e memoria. Sintomi: stanchezza, perdita di appetito, secrezione di muco, scarsa digestione, distensione addominale, diarrea, muscoli deboli, labbra pallide, lividi, flusso mestruale eccessivo, altri disturbi emorragici. MP4 (rabbia e collera). Lato esterno della base dell'alluce. MP1 ricollega il Cielo con l'Uomo. Punto di shock, comunica con le riserve energetiche dei reni e del meridiano associato. Calma la mente. Prima di usare MP1 scoprire se il/la paziente è diabetico o se incinta – in tal caso, non farlo! MP3 Alluce lato del piede appena sopra la nocca, molto doloroso. Usato in caso di disturbi del Qi di lungo termine causati da un qualsiasi shock. Ristabilisce la comunicazione tra Cielo (fuoco) e Uomo (acqua), che è proprio ciò che viene danneggiata in caso di shock.

In primo luogo, prendere l'alluce e stringi sul lato esterno della base dell'unghia 3 secondi x 3 volte - farlo su entrambi i piedi contemporaneamente. Ora andare su MP3 e trovare il punto, farà abbastanza male. Usando ogni pollice premere verso l'interno su entrambi i lati 3 secondi x 3 volte.

Stare accanto al paziente con il peso sulla gamba **destra** per gli uomini e **sinistra** per le donne. Mani nella posizione "Mani alzate". Usa il movimento scapolare mentre "attivi" i palmi attorno entrambi i lati della testa. Assicurarsi di mantenere i palmi nello stato di "Sung". Fare 7 di questi. **Destra** e **sinistra** contano come uno.

Infine, portare il palmo **sinistro** sopra il lato **destro** della testa e del collo e giù fino alla nuca attivando VB20. Mentre il palmo della mano **destra** spinge indietro e davanti alla fronte.

Ora portare la mano **destra** sul lato **sinistro** della testa e giù fino alla parte posteriore del collo, mentre la **sinistra** spinge verso l'alto e sulla fronte. Rimanere in questa posizione per 7 secondi, quindi strofinare il lato **sinistro** della testa mentre la **sinistra** si sfrega sul lato **destro** e all'esterno per concludere.

Quanto sopra è tutto ciò che Erle pubblicò su questo argomento!

Continueremo con la Casa finale in Lift Hands Vol. 9 dove scriverò un articolo di accompagnamento su *'Progressione, Cambiamento, I Classici ed Erle-ismi'* e su come informazioni selettive vengono utilizzate per distorcere il 'Sistema'!

PART 8:
THE
TRAINING
METHODS
OF YANG

THE
12

SECRET
RINGS

OF

THE
YANG

FAMILY

HOUSE

12



I

Il dodicesimo e ultimo anello è semplicemente chiamato **'I metodi di allenamento degli Yang'**.

Erle riteneva che questi fossero la quintessenza dei metodi di allenamento, attribuiti allo stesso Yang Lu-ch'an, poiché venivano tramandati e insegnati alle generazioni successive: Jian-hou, Ban-hou, Shao-hou e in una misura limitata a Cheng-fu¹.

Erle mi raccontò del dodicesimo anello in modo molto concreto, senza alcuna fanfara!

Come ho già affermato nel Volume 8 di Lift Hands, questo pezzo finale del puzzle mi è stato dato durante quello che si rivelò essere l'ultimo mese di vita di Erle. Ancora una volta, per la cronaca, era Erle stesso, a fornire le informazioni. Mentre aveva alluso alla maggior parte degli Anelli durante la sua carriera, nominando apertamente sei nella sua vita, non aveva mai specificato l'Anello finale. Questa è la prima volta che l'Anello finale è nominato ufficialmente rendendolo di pubblico dominio.

I metodi di allenamento degli Yang non devono essere confusi con i metodi di allenamento del Quinto Anello – *Il Lato Fisico!*

Questi metodi di allenamento ci aiutano a sviluppare il nocciolo dell'arte e non solo il guscio. Dovrebbero essere considerati come il mezzo con cui estendiamo le nostre abilità di combattimento di base: sensibilità, controllo del centro e vantaggio posizionale per superare forze molto più forti senza interruzioni di flusso.

È qui che capiamo il vero significato di equilibrio o bilanciamento interno.

Inoltre, sviluppiamo la nostra abilità nei concetti di *'Rotolare e Sigillare'* (questo è un avanzamento delle idee sviluppate nel Secondo Anello - *Rolling Thunder*) oltre a comprendere il vero significato di *'Pieno e Vuoto'* all'interno, al contrario del significato fisico assunto dai più, insieme a *'Pesantezza e Leggerezza'*.

Il praticante ora comprenderà ulteriormente la differenza tra forza e potenza, e il loro legame con l'ortogonalità e la rotondità - che la forza muscolare è limitata e che una volta raggiunta il suo punto estremo ... arrivano la debolezza e goffaggine - e il ruolo dell'allineamento delle Stelle superiori e inferiori per raggiungere la vera potenza!

1. Non desidero entrare nel dibattito sul Taijiquan di Yang Cheng-fu qui. Ho già scritto ampiamente sull'argomento e tornerò su questo argomento in futuro con ulteriori informazioni per aggiornare *'Who's Line Is It Anyway?'*. Per ora, citerò semplicemente Chen Weiming - uno dei principali discepoli di Yang Cheng-fu - dal suo libro **'T'ai Chi Ch'uan Ta Wen - Domande e risposte su T'ai Chi Ch'uan'**, in cui Chen apertamente ammette che:

"Una volta Yang Shao-hou mi insegnò un metodo in cui due uomini, con le loro mani destre in contatto, dal basso verso l'alto disegnando un cerchio, simultaneamente facevano un cerchio verso destra con le loro gambe destre all'interno. I loro piedi sinistri erano avanti leggermente - "camminando come gatti".

E inoltre, *"Altri metodi di cui ho sentito parlare (ma di cui non conosco l'applicazione) sono: afferrare i legamenti che attaccano i punti di pressione e tecniche speciali di presa e controllo."*

Secondo Xu Long-hou, un discepolo di Yang Jian-hou, che si allenò anche sotto Yang Cheng-fu e brevemente con Yang Shao-hou stesso, nel suo libro - ***Taijiquan Shi, Potenza della Boxe Taiji (Sviluppare la Potenza nel movimento del Taiji)*** - afferma:

"Shao-hou insegnò secondo gli studi appresi da suo zio, Yang Ban-Hou (1837-1892), che comprendevano metodi di torsione delle ossa, tecniche per ferire i muscoli dell'avversario, afferrare vene e tendini come in Shou Wei Pi-Pa (Mani che suonano il liuto), mani veloci combinate con metodi di calci esplosivi, blocco delle articolazioni e metodi per influenzare il qi e il sangue attraverso colpi sui punti vitali."

Gli storici riconoscono che la metodologia di combattimento e addestramento di Shao-hou era brutale e più vicina a quella del nonno Lu-ch'an grazie al suo addestramento con suo padre Jian-hou e principalmente suo zio Ban-hou, così come anche suo nonno!

Chen Weiming sta semplicemente confermando l'esistenza di metodi di allenamento dei quali non è del tutto informato né comprende attribuendo questi direttamente e indirettamente a Shao-hou e non al suo stesso insegnante Cheng-fu - con il quale studiò per diversi anni!



Guardando e imparando nel 2010

Ho iniziato a insegnare questi metodi in varie forme durante i miei seminari e corsi - principalmente a quelli dei miei studenti che hanno perseverato con la loro formazione - così come a presentare i loro concetti e idee agli artisti marziali di altri stili con grande successo.

Includerò qui uno dei metodi di allenamento: *'Il Passero che Saltella'*.

Ho deliberatamente ommesso lo sviluppo delle spiegazioni e i concetti aggiuntivi finali. Basti dire che il metodo di allenamento comporta lo sviluppo dell'abilità su come ottenere impatto da una forza più potente. Ovviamente, l'abilità ultima è quella di non consentire al tuo avversario di esprimere l'attacco o la forza in primo luogo, o di evaderlo secondo i classici di Taiji. Tuttavia, bisogna prepararsi a tutte le eventualità: le cose possono andare di male in peggio!

La serie di immagini nella pagina seguente mostra il mio studente Andy Haynes che mi dà una spinta o un colpo al petto. Questo è uno scenario di strada alquanto comune.

Nella prima serie di immagini [a sinistra] la mia struttura e radicamento vengono infranti con le inevitabili conseguenze di cadere all'indietro permettendo al mio avversario il vantaggio [Ancora, ricordo al lettore che questo è un metodo di allenamento e il pericolo avrebbe dovuto essere affrontato molto prima].

Nella seconda serie di immagini applico i concetti di base del *Passero che Saltella* e termina con un risultato diverso - Resto radicato - il Palo!

Ci sono molte varianti e avanzamenti in questo metodo di allenamento e costruiamo i nostri kit di abilità progressivamente fino a quando siamo preparati all'impatto da qualsiasi direzione come secondo i Classici.

Non è mia intenzione qui dare una spiegazione dettagliata di tutti i metodi di allenamento coinvolti [che richiederebbero un intero volume dedicato] né i concetti nella loro interezza. Questa è semplicemente un'introduzione - niente di più, niente di meno!

Alcune cose devono essere insegnate *in-situ* ... da studente a insegnante - una trasmissione diretta così come avveniva in passato!

Yang Cheng-fu nei suoi *Metodi di Applicazione della Boxe Taiji - Taijiquan Shiyong Fa* - ci ricorda che:

'Nelle arti marziali, la domanda su quanto l'insegnante offra si trova completamente nello studente, e non nell'insegnante ... Rispetta l'arte e rispetta l'insegnante, e naturalmente riceverai la vera trasmissione. Non rispettate l'arte e non rispettate l'insegnante, e potreste anche sprecare il vostro tempo.'

Lascia che le parole di Cheng-fu siano un ricordo per coloro che sono impegnati a suonare le loro trombe mentre continuano a denigrare le informazioni difficili guadagnate da un grande insegnante!



Che questi metodi di allenamento esistano è fuori di dubbio. Ci sono documenti storici che li confermano chiaramente sopra [vedi nota riguardante Chen Weiming sopra] così come frammenti sparsi su diversi testi importanti. Ho già fornito al lettore diligente le prove corroboranti che dovrebbe andare a guardarsi.

Questo è tutto ciò che desidero dire a proposito dell'Anello Dodici - per il momento.

Scriverò un capitolo conclusivo su questi Anelli nel prossimo numero di Lift Hands - Volume 10.