

TAI CHI CHUAN

IL VECCHIO STILE YANG

UNA RACCOLTA DI SCRITTI SU
STORIA, TECNICA, METODI DI ESECUZIONE

A cura di Domenico Borgo
Insegnante di Tai Chi Chuan " vecchio stile Yang "
Presidente e direttore tecnico Centro Studio Tai Chi Chuan A.S.D.



INDICE

- PAGINA 3 : Il Tai Chi Chuan stile Yang - La scuola antica
- PAGINA 12 : Il vecchio stile Yang di Tai Chi Chuan - la conferma -
- PAGINA 13 : La piccola struttura di Yang Shao Hou
- PAGINA 15 : La velocità di esecuzione del Tai Chi Chuan “ vecchio stile Yang ”
- PAGINA 17 : Il movimento del centro nella pratica del Tai Chi Chuan e nel combattimento
- PAGINA 19 : Regole per la pratica del “vecchio stile Yang ”
- PAGINA 20 : Sette segreti per riportare il Tai Chi Chuan alle radici
- PAGINA 23 : Tai Chi Chuan e difesa personale
- PAGINA 24 : Il combattimento del Tai Chi
- PAGINA 26 : Regole per il combattimento
- PAGINA 29 : Pugno supremo definitivo ?
- PAGINA 31 : Il vecchio stile Yang - nomi tecniche
- PAGINA 39 : Intervista - L'ombra di Yang Shao Hou
- PAGINA 44 : Intervista a Anthony Walmsley

Il Tai Chi Chuan stile Yang

- La scuola antica -

Di Emilio Grasso ("Arti d'Oriente " Aprile 2000)
Adattamento di Domenico Borgo



**Storica foto di maestri di Tai Chi Chuan dei primi del '900. Si riconoscono:
Yang Cheng Fu (1) – Yang Shao Hou (2) – Sun Lu Tang (3) – Wu Chien Chuan (4) –
Tung Ying Chieh (5) – Chen Wei Ming (6)**

Lo stile di Taijiquan più conosciuto e praticato oggi è quello della scuola " Yang ", il cui allenamento è basato sui metodi insegnati da **Yang Chen Fu** (1883 - 1936) a partire dal 1930.

Il programma tipico della maggior parte delle scuole di oggi consiste nello studio della forma eseguita in maniera lenta, talvolta in esercizi di " spinta delle mani " (Twei Shou) e nella forma eseguita con la spada dritta o curva. Le applicazioni marziali sono di solito mantenute ad un livello minimo o sono del tutto assenti.

I ricercatori sono consapevoli che Yang Cheng Fu originariamente imparò una forma che non era tutta lenta come ora ma che conteneva molti movimenti esplosivi; egli modificò questa forma almeno tre volte e, rimuovendo il Fa Jing (energia esplosiva) e i movimenti più atletici, semplificò molte delle sezioni complesse, lasciandoci con la forma del " moderno " stile Yang.

Nelle scuole " moderne " l'accento è posto sul rilassamento, sul controllo dello stress e sul mantenimento di una buona salute in generale ma questi benefici, derivanti da una pratica costante, non sono la ragione che diede origine allo stile Yang. Prima del 1930 il Taijiquan era insegnato esclusivamente come un'arte marziale e, senza questo allenamento, l'arte è incompleta ed è difficile, se non impossibile, ottenere i grandi benefici salutari ad essa associati.





La forma originale, conosciuta come il " vecchio stile Yang ", fu creata dal nonno di Yang Chen Fu, **Yang Lu Chan** (1799 - 1872), il fondatore della scuola; celebre nella sua abilità nel combattimento (era infatti soprannominato " Yang Wu Ti " - Yang l'invincibile -), fu invitato ad insegnare nel Palazzo Reale di Pechino per buona parte della sua vita istruendo il battaglione Sheng Ji (la forza d'élite dell'esercito imperiale).

A lui ed ai suoi figli



Yang Ban Hou (1837 - 1892) e **Yang Chien Hou** (1839 - 1917)



competeva l'allenamento delle guardie del corpo dell'Imperatore e dei principi a corte, e non vi è menzione nel loro allenamento del " rilassamento ", del " controllo dello stress " o del mantenimento di " buona salute in generale " anzi, l'allenamento impartito da Yang Lu Chan ai suoi due figli era così duro che Yang Ban Hou tentò addirittura il suicidio, mentre Yang Chien Hou scappò da casa più volte.

Questo sistema originale fu trasmesso da



Yang Shao Hou (1862 - 1930),

Fratello di Yang Cheng Fu; egli insegnò non solo la forma originale, ma anche diverse forme " a due " di allenamento nel combattimento, sistemi paralleli di addestramento per sviluppare capacità marziali ed efficaci metodi di difesa personale; sebbene sia documentato che abbia insegnato a varie persone, risulta assai difficile desumerne i nomi e le informazioni relative, si conoscono solo i nomi di tre allievi certi.

Questi tre studenti furono :



Hsiung Yang Ho (1886 - 1984)

Autore di un libro sul 'vecchio' stile Yang, da tempo fuori stampa e purtroppo non più reperibile.



Chen Pan Ling (1900 - 1967)

Laureato in ingegneria civile, ricopriva diverse importanti posizioni all'interno del governo cinese. Era a capo di un comitato sotto il dipartimento dell'Educazione e dell'Allenamento militare, che documentava più di 50 stili di arti marziali: sfortunatamente questa significativa testimonianza andò persa durante l'avvento comunista in Cina. Egli andò a Taiwan e la sua scuola a Taipei promulgò lo stile

Yang originale: benché essa non sia stata operativa per diversi anni, un libro sulla forma del suo Taijiquan è stato comunque pubblicato negli Stati Uniti.

Chang Yiu Chun (1889 - 1987)

Cugino di Yang Shao Hou studiò con lui dal 1911 fino a che Yang morì, nel 1930. Chang lasciò la Cina ed entrò illegalmente in Australia, dove Erle Montaigne lo incontrò a Sydney, nei primi anni '80. Da Chang Yiu Chun, **Erle Montaigne** imparò la forma del vecchio stile Yang, il "Pao Chui" (esplosiva forma a due), i '12 palmi della morte', 4 delle 9 forme della 'distruzione del Qi' dal sistema Wudang e le applicazioni marziali e curative di Dim Mak.

LE INFORMAZIONI SUL TAIJIQUAN

Le introduzioni a quasi tutti i libri sul Taijiquan che sono oggi in circolazione hanno una nota comune; sono spesso in contrasto con i metodi d'allenamento o con le testimonianze sui vecchi maestri che vi sono riportate.

Vengono citati vari aneddoti ed episodi che risultano sconcertanti sulle capacità marziali dei maestri del passato.

" Quando dava esibizioni di Taijiquan a Shanghai, egli eseguiva i movimenti dei calci con velocità e forza [...] e sebbene i suoi pugni fossero portati in maniera morbida, erano duri come una barra d'acciaio avvolta nel cotone "";

Questo è quanto è riportato su Yang Chen Fu nell'introduzione al libro " Lo stile Yang di Taijiquan" di Yang Zheng Duo.

Tuttavia gli aneddoti relativi al fratello più anziano Yang Shao Hou sono ancora più intriganti.....

"" Con un vivace lavoro di gambe e piccoli movimenti ben saldi, alternava azioni rapide e lente. Shao Hou era rapido e potente nel portare i suoi colpi, con occhi sfavillanti come torce ed un'espressione feroce sul viso, urlando si lanciava avanti e indietro, ed era temuto dagli altri [...] "".

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

IL CONTESTO STORICO

Con il significato letterale di " Pugilato del Polo Supremo " o " Supremo Pugno Definitivo ", il termine Taijiquan comincia ad essere utilizzato solo nell'ultimo scorcio del XIX° secolo, e si ritiene che sia stato coniato da uno dei fondatori del Taijiquan della famiglia WU.

A quel tempo il Taijiquan meritava davvero tale nobile nome; nella Cina feudale i maestri, i membri della famiglia e gli studenti non praticavano l'arte per aprire le porte; non lo utilizzavano come aiuto per sollevare le cose, per avere una buona giornata, per perdere peso o per fare discussione nelle riunioni.

S'imparava il Taijiquan per potersi difendere contro veri attacchi; mentre oggi è possibile contare sulle forze dell'ordine o sulle armi da fuoco, a quel tempo si poteva contare solo su se stessi; inoltre gli attacchi erano frequenti, motivati da questioni legate al denaro, al possesso, a donne o a questioni di gelosia. La violenza diffusa nel mondo moderno è irrilevante se paragonata a ciò che succedeva nell'antica Cina, e il Taijiquan di allora non poteva certo essere come quello pubblicizzato oggi.

Vi è un buon numero di teorie per quanto riguarda l'origine del Taijiquan. Dice Erle Montaigne in " Internal Gong Fu " :

- "" Vi sono due storie diverse che vengono proposte sull'origine del Taijiquan; una moderna teoria racconta che una famiglia di nome Chen abbia inventato in Cina la sua forma di Taijiquan da cui sarebbero derivate tutte le altre forme. Se diamo uno sguardo sia allo stile Chen che allo stile Yang, si può notare che lo stile Yang non può discendere dallo stile Chen; sono molto differenti sia nel movimento fisico che in quello interno e anche l'idea dell'utilizzo del Qi è un elemento che contribuisce al non credere a questa teoria. I classici del Taijiquan sono molto chiari su come si dovrebbe praticare e tutto ciò che si deve fare è seguire queste lezioni lasciateci dai maestri dell'antichità.

Può facilmente essere notato che lo stile Yang non proviene da alcun sistema " duro "; è invece un sistema a sé stante, mentre è chiaramente visibile che lo stile Chen ha le sue radici nell'arte marziale di Shaolin. Nessuno stile duro di arte marziale è come lo stile Yang, mentre si può riscontrare all'interno di molti stili duri, la stessa struttura dello stile Chen.

Questa è soltanto la mia idea, molti invece credono che tutto il Taijiquan provenga dallo stile Chen. E' comunque interessante notare che nessun maestro di stile Chen è mai stato invitato ad alcun incontro di maestri e stili di Taijiquan alla volta del XX secolo.

Diversi maestri mi hanno detto che non considerano lo stile Chen come Taijiquan; oggi lo stile Chen è ritenuto uno dei grandi sistemi di Taiji e se qualcuno pensa che tutto il Taiji provenga o no da esso, ciò non esclude che sia comunque un grande sistema di arte marziale. ""

Del resto, come afferma Peter Lim Tan Tek, il " pugno a cannone " dello Shaolin (pao quan) consiste in tre forme; due del " piccolo pugno a cannone e una del " pugno che polverizza (Pao Chui). Tutte e tre enfatizzano l'attacco, utilizzando colpi simili all'esplosione di un cannone. Solide posizioni e colpi potenti sono gli elementi che le caratterizzano. Questa forma, praticata nel tempio di Shaolin ancora oggi, presenta posture simili al Taiji Chen.

Durante una visita al villaggio Chen nel 1917, Wu Tu Nan, famoso maestro e storico, intervistò Chen Xin (allora capo del villaggio) il quale fu molto franco, affermando che sia il Taijiquan che lo stile Pao Chui della famiglia Chen, erano sì praticati nel villaggio, ma che il Taijiquan era conosciuto attraverso Jiang fa; affermazione condivisa anche da un altro maestro, Wu Yu Wan, che accreditava così la linea di trasmissione proveniente dal Wudang.

In seguito In Wu Tu Nan, durante un incontro nel 1950, chiese al maestro Chen Fa Ke (famoso maestro della famiglia Chen) se la sua arte fosse Taijiquan, e Chen Fa Ke negò che la sua arte fosse basata sulle 13 posizioni e che si trattasse dunque di Taijiquan.

CHANG SAN FENG

Chang nacque intorno al 1270 ma questa è solo una congettura, poiché non esistono dati precisi. Si sa che iniziò a sviluppare il suo sistema di Dim Mak (colpire i punti vitali) verso il 1300.



Era un famoso agopunturista ed era ben istruito nel sistema dell'arte marziale di Shaolin; con altri due amici, anch'essi ossessionato dalle arti marziali, voleva inventare la forma più letale di difesa personale.

Erano venuti a conoscenza del fatto che certi punti del corpo umano, se stimolati, causavano effetti fisici e si Qi. Così tentarono di capire se questi stessi punti potessero anche essere utilizzati per provocare effetti nocivi sul flusso del Qi.

La leggenda riferisce che Chang pagò i carcerieri locali per poter sperimentare sugli inquilini del carcere! Così, dopo un periodo di esperimenti ed errori, Chang e i suoi amici elaborarono un sistema tale da riuscire ad uccidere con la stimolazione di alcuni punti, paralizzare con la stimolazione di altri o anche solamente intaccare il flusso del Qi nel corpo.

Scoprirono anche che manipolando certi punti avrebbero causato un gran danno o addirittura la morte pochi istanti dopo il colpo; da qui ha origine il " tocco della morte ritardato " (Dim Mak). A quel tempo in Cina, tutti cercavano il sistema di combattimento più letale così Chang, temendo che gli rubassero l'invenzione, escogitò un sistema per insegnarlo ai membri della sua famiglia senza renderlo palese; ciò che Chang inventò fu il vero inizio delle moderne forme di Taijiquan.

Era suo intento creare un'arte marziale completa, in sintonia con l'approccio solistico della medicina tradizionale cinese, per cui non sviluppò soltanto movimenti fisici per indicare le applicazioni marziali ed il Dim Mak, ma anche movimenti che avrebbero curato il corpo, la mente e lo spirito e si spinse ancora oltre, formulando un gruppo di movimenti che avrebbero dovuto trattare gli altri e non solo se stessi. Da allora fino ad oggi abbiamo un'arte marziale integrata, che sia come metodo di difesa personale, sia come metodo di autocura e di cura per gli altri sul piano fisico, mentale e spirituale.

WANG TSUNG YEUH

Wang era allievo diretto nella linea di Chang San Feng e pare sia stato il primo a scrivere qualcosa sul Taiji; prima di lui l'arte era stata tramandata solo oralmente. Il trattato da lui formulato però andò perduto finché un esponente della famiglia Chen o Yang Lu Chan (non è chiaro chi lo scoprì) lo ritrovò sul pavimento di un panettiere o di un macellaio.

ZHIANG FA

Zhiang Fa giunse al villaggio Chen nello stesso periodo in cui viveva e studiava Yang Lu Chan. Si dice che fosse allievo diretto di Wang Tsung Yeuh; il suo stile di combattimento era così valido che la famiglia Chen lo invitò ad insegnare loro il sistema e così fece. Inoltre divenne amico di Yang Lu Chan ed iniziò ad insegnargli.

CHEN CHANG XIN

Da un'intervista di Wu Tu Nan a Chen Xin, noto marzialista della famiglia Chen, si apprende che Chen Chang Xin insegnava nel periodo in cui Zhiang Fa era ospite nel villaggio. Chen Chang Xin si rese conto della superiorità di Zhiang Fa sotto il profilo marziale e gli chiese di accettarlo come allievo. A causa di ciò gli anziani del villaggio proibirono a Chen Chang Xin di insegnare l'arte di famiglia del Pao Chui, in cui erano famosi da generazioni. Questa può essere la ragione per cui Chen Chang Xin teneva le sue lezioni di notte, nel retro del suo cortile.

Da ciò sembrerebbe che la sua arte marziale consistesse in parte nel Pao Chui, in parte nella boxe interna del Wudang e, se si dà credito anche allo storico Hsu Chen, che il Taijiquan conosciuto oggi fosse lo stile della famiglia Chen ammorbidito dal contributo di Zhiang Fa.

LA FAMIGLIA YANG



stile Yang”.

Yang Lu Chan è stato il fondatore dello stile della famiglia Yang; narra la leggenda che imparò segretamente lo stile della famiglia Chen spiandone gli allenamenti, essendosi fatto assumere come servitore nella loro casa; sembra che poi abbia modificato il sistema grazie a delle informazioni ritrovate con la scoperta del trattato di Wang Tsung Yeuh, formulando così quello che noi conosciamo come “ Vecchio stile Yang “.

Dice Erle Montaigne nel suo libro “ Internal Gong Fu “:

- ““ Questa storia è una delle tante, ma è la sola alla quale preferisco credere; comunque non importa a quale si voglia dar credito; tutto quello che bisogna fare è guardare cosa ci è stato lasciato nella forma dalle vecchie scritture dai maestri e dare uno sguardo a tutti gli stili di Taijiquan, in particolar modo al vecchio stile Yang e si può facilmente che questo sistema è veramente il “ supremo definitivo “. Inoltre, anche se Yang imparò tutto quello che sapeva dai Chen, certamente migliorò il sistema nella formulazione del vecchio stile Yang; lo chiamo in questo modo perché ai giorni nostri vi sono molti sistemi differenti che si chiamano “ stile Yang “ ma ce n'è uno soltanto vero ed originale, quello creato da Yang Lu Chan. Il moderno Taijiquan deve la sua invenzione al nipote di Yang, Yang Cheng Fu ma è molto differente dalla forma originale ““ .

Yang Lu Chan, chiamato anche “ Yang Wu Di “ (Yang l'imbattibile) ebbe tre figli : Yang Chyi, Yang Ban Hou e Yang Chien Hou. Il primo morì giovane e perciò solo gli ultimi due succedettero al padre nell'arte.

Yang Ban Hou studiò con il padre fin da piccolo e, sebbene praticasse in maniera rigida e assidua, era sgridato e frustato dal padre e si racconta che avesse tentato di scappare di casa.

Era molto bravo nel combattimento libero, ma sfortunatamente non gli piaceva insegnare ed ebbe pertanto pochi allievi.

Lasciò alcune tracce della antica scuola Yang nella scuola Wu; la trasmissione della scuola Wu si rifà a lui, grazie al suo allievo Wu Chien Chuan (1870 - 1942) e al padre di questi (anch'egli allievo di Yang Ban Hou come di Yang Lu Chan) Wu Quan You (1834 - 1902).

Ban Hou, negli ultimi anni della sua vita, concentrò sempre più la sua forma, dandole una struttura sempre meno ampia e dando importanza alla mente ed all'aspetto energetico; è interessante notare che la scuola Wu originale mantiene il Fa Jing (esplosione di energia) nei suoi movimenti ed alcune sequenze ricordano in maniera dettagliata sequenze della forma antica Yang.

Anche **Yang Chien Hou** imparò il Taiji dal padre ed anch'egli risentì del duro insegnamento, arrivando anche a tentare il suicidio; era di temperamento più mite del fratello ed ebbe numerosi allievi tra cui i suoi due figli Yang Shao Hou e Yang Cheng Fu.

Il primo divenne molto bravo nel combattimento libero e molto bravo nell'usare il Fa Jing come lo zio Yang Ban Hou. Per fortuna non modificò il sistema del padre; specializzato nelle posture più ridotte, i movimenti erano rapidi e la sua azione continua e serrata. Insegnava in modo aggressivo ed ebbe pochi allievi; pochi erano le persone che erano in grado di sopportare le sue bastonate.

Yang Cheng Fu, il fratello minore, da bambino non amava il Taijiquan e mentre il padre era ancora in vita non comprese a fondo i suoi segreti.

Fu solo dopo la sua morte che iniziò a praticare duramente e avendo delle buone basi imparò tutto da solo ma il suo Taijiquan, che venne modificato per ben tre volte, non è lo stesso del padre, del fratello, dello zio e del nonno.

Lo modificò infatti, enfatizzando le posture più ampie ed eliminando i movimenti esplosivi e più complessi mirando esclusivamente al mantenimento ed al miglioramento della salute del popolo cinese e mettendo la pratica del Taijiquan alla portata di tutti, giovani, anziani o malati. Uno dei pochissimi che salvaguardò l'esperienza del padre fu il figlio maggiore **Yang Sao Chung**, che divenne il leader della famiglia fino al 1985.

In conclusione, le posture più piccole, la struttura più compatta, i movimenti leggeri, agili e rapidi, il Fa Jing esplosivo e la miriade di sistemi di allenamento a coppie per lo sviluppo della reazione subconscia, le tecniche sui punti vitali e tutto il contesto curativo ed auto curativo, furono tramandate solo da Yang Shao Hou, e grazie ai suoi tre allievi più conosciuti l'informazione è giunta fino a noi.

IL NOME TAIJIQUAN

Quando Yang Lu Chan insegnava a Yung Nien, la sua arte veniva chiamata " Mien Quan " (pugno di cotone) o " Hao Chuan " (boxe sciolta). Iniziando a insegnare alla corte imperiale, dovette affrontare molte sfide più o meno amichevoli, che vinse sempre utilizzando le sue particolari tecniche; fu in quel periodo che la sua arte iniziò ad essere chiamata " Taijiquan ", pugno supremo e definitivo.

IL CONTRIBUTO DI CHEN PAN LING

Chen Pan Ling (allievo diretto di Yang Shao Hou) dice :

"" Sono le cose minuscole, il modo in cui si muove leggermente la mano ed oscilla il piede che rendono il Taijiquan un'arte o una scienza ""

"" Il tuo intento preminente è "essere " Taijiquan, non semplicemente " fare " Taijiquan "; lascia che l'azione accada, non " farla , che succeda naturalmente, non forzare, non fare uso di nulla ""

Chen Pan Ling parla dell'origine del Taiji risalente alla scuola del Wudang (stili interni) in contrapposizione alle scuole risalenti a Shaolin (stili esterni).

In ogni caso, siccome entrambe sono arti da combattimento, esse devono contenere tecniche sia dure che morbide e la sola differenza tra Shaolin e Wudang consiste nel metodo di allenamento degli allievi; a Shaolin l'allenamento inizia con tecniche dure, a Wudang con tecniche morbide, sciolte. Ancora più precisamente possiamo dire che lo Shaolin va dal duro al morbido, mentre il Wudang è l'opposto, dal morbido al duro; per entrambi l'obiettivo è lo stesso, allenare le persone ad utilizzare una combinazione di colpi duri e morbidi per combattere.

L'intento nell'apprendere le Arti marziali cinesi è in primo luogo la salute, perché è premessa essenziale per costruire un corpo forte, mentre il secondo è la difesa personale; perciò le arti sono strettamente correlate con la fisiologia e prendono in esame approfonditamente tipi di muscoli e ossa, il sistema nervoso, la circolazione del sangue e la posizione relativa degli organi interni assieme alle loro funzioni all'interno del corpo.

Nei tempi antichi gli esperti di arti marziali cinesi conoscevano molto bene la fisiologia; utilizzavano colpi diretti ai punti vitali (tien hsueh) per distruggere il sistema nervoso, per interrompere il flusso del Chi e la circolazione sanguigna e per danneggiare gli organi interni del corpo. Utilizzavano tecniche di presa e rottura (Qin na) per danneggiare specificatamente muscoli e irritare i punti articolari e tendinei e controllare le funzioni delle articolazioni.

GUAN PING TAI CHI CHUAN

E' una rara versione trasmessa da Yang Lu Chan al figlio Yang Ban Hou (1837 - 1892). Ban Hou infatti insegnò due diverse versioni dello stile del padre a Pechino; una annacquata rivolta alla corte imperiale, mentre l'altra, la vera arte marziale, fu tenuta al di fuori della corte e praticata esclusivamente in segretezza, durante la dinastia Qing.

L'Imperatore manciù aveva ordinato ai suoi ministri di trovare il migliore artista marziale per allenare le sue guardie imperiali e la sua famiglia; Yang Ban Hou, che aveva una reputazione impareggiabile come combattente, fu costretto ad allenare le guardie imperiali e gli ufficiali di alto rango dell'Imperatore manciù a Pechino.

Come tutti i cinesi, Yang Ban Hou odiava i manciù; iniziò quindi ad alterare le forme originali Yang di Tai Chi Chuan, in modo tale da farle apparire come arti marziali che contenessero un potenziale per la salute, ma tralasciò molti principi marziali di livello profondo.

Yang Ban Hou continuò a praticare le sue forme originali Yang segretamente, alla sera tardi, quando ormai nel palazzo era ora di dormire. Un giovane guidatore di cocchi chiamato Wang Jiao Yu, spiò le lezioni di Taijiquan della corte manciù; un giorno Ban Hou, camminando preso la scuderia, sul suo cammino verso la corte imperiale vide Wang praticare le stesse forme di Taijiquan che stava insegnando ai manciù.

Wang confermò che aveva imparato la forma scrutando di nascosto le lezioni; Ban Hou ravvisò nelle fattezze e nell'accento di Wang quelle di un vero cinese e non di un manciù. Quando gli chiese della sua discendenza, Wang rispose che la sua famiglia proveniva dalla città di Guan Ping e che per molte generazioni gli Wang avevano servito la dinastia come guidatori di carri imperiali. Wang pregò il maestro Ban Hou di insegnargli il Taijiquan e quest'ultimo decise di accettarlo come studente a porte chiuse. Il maestro Yang insegnò a Wang il vero segreto di quell'arte, e non la forma alterata e diluita che i manciù stavano imparando; Wang Jiao Yu divenne così uno dei pochi eredi dei principi di combattimento e delle vere arti del Taijiquan della famiglia Yang.

Lo stile che egli ricevette prese il nome del villaggio dei suoi antenati e venne conosciuto come il Taijiquan di Guan Ping. Wang tramandò l'arte a Kuo Lien Ying che portò questa versione del Taijiquan nella Chinatown di San Francisco nel 1965.

Il Taijiquan di Guan Ping differisce in maniera marcata dallo stile Yang insegnato ai manciuriani e da molte forme di Taijiquan insegnate oggi in Cina e in occidente; esso è degno di nota per la sua commistione di ampi e piccoli movimenti circolari, per le posizioni relativamente ampie ed abbassate, ed è più energetico nell'aspetto, con significative differenze fra azioni cedevoli e resistenti. Yang Ban Hou aveva cancellato dall'insegnamento ai manciù principi tattici comprendenti movimenti come calci saltati, balzi e potenza Fa Jing; aveva riservato gli esercizi di potenza e i veri principi di combattimento allo stile originale, ad uso esclusivo della sua famiglia.

E' questo stile " segreto " che sopravvive oggi come Guan Ping Yang Taijiquan; le sue forme contengono sia durezza che morbidezza, improvvisi calci saltati ed esplosioni di potenza interna conosciuta come Fa Jing.

DA CHANG YU CHUN A ERLE MONTAIGUE

Quella che segue è la testimonianza di Erle Montaigne sui metodi di insegnamento di Chang Yu Chun (uno dei tre allievi diretti di Yang Shao Hou).

Durante il suo apprendistato Erle Montaigne fece notare che il loro modo di eseguire la forma era molto differente.

Chang: " Tu stai facendo Taiji, io no ". Prima che potessi chiedergli altro mi rispose : " Vai ad assistere a tutti i corsi di Taiji, poi torna da me. Se vuoi ancora fare Taiji, allora vai, e impara da loro". Anche se sapevo cosa insegnavano gli altri, qualcosa mi colpì; sebbene praticassero stili differenti (Chen Yang, Wu ecc..) stavano tutti ancora " facendo " Taiji; sembrava quasi uno sforzo, qualcosa che dovessero fare ogni giorno.

Quando Chang praticava, era come se non stesse facendo nulla; mentre stava facendo la sua forma mi poteva parlare, guardarsi intorno, cogliere lo scenario del luogo, ma era sempre tranquillo ed in pace con tutto. Non terminava mai realmente la forma, piuttosto si muoveva in un'altra area della forma; camminare o prendere una tazza di tè.

La volta dopo dissi a Chang che non stava facendo Taiji ma piuttosto vivendo Taiji.

Chang: “ no, sei ancora in errore, io non sto vivendo nulla, io sono Taiji. Da allora in poi ho provato ad essere Taiji in ogni momento, come se stessi ancora facendo la forma; e quello fu il suo più grande regalo, mostrarmi il fatto di non “ fare “ Taiji. In seguito, prima di andarsene via, Chang mi spiegò l’aspetto fisico del perché non stesse facendo Taiji; disse che non voleva chiamarlo Taiji, ma riportarlo al nome originale di Hao Chuan, che significa “ boxe sciolta “; “ il nome Taijiquan fa parte solo del nostro tempo “, disse Chang.

Passiamo molte ore per far sì che le nostre ossa si muovano tutte insieme, ma quando Chang si muoveva era come se un piccolo movimento verso il basso ne avrebbe provocato uno verso l’alto, e un piccolo movimento verso l’alto avrebbe messo in movimento l’intero corpo ma non contemporaneamente ma un millesimo di secondo dopo il movimento iniziale.

Una volta chiesi a Chang di eseguire la forma, così da poter vedere tutto; fu l’ultima lezione con lui, dopodiché disse: “ non hai bisogno di me “ e non si fece più trovare nel luogo di allenamento.

Io ponevo a Chang continue domande sulla difesa personale del Taiji;

Chang: “ Vuoi sapere della difesa personale; non guardare alla quantità del movimento e alle tecniche rapide ma a questo “ (stava lì e sembrava non modificare nulla della posizione in cui si trovava prima). Io dicevo : “ Sì ? “ e lui rideva. “ Non lo hai visto ? “, continuava. “ No, fammi vedere di nuovo “. “ non sei ancora pronto per vedere.

Oggi so ciò che Chang stava cercando di mostrarmi perché a mia volta lo mostro ai miei studenti, e anche loro non vedono nulla; Chang stava facendo ciò che era detto di fare nei classici ma a un vero livello interno, che è il solo a cui i classici si riferiscono.

Se per esempio i classici dicono che bisogna “ elevare la parte posteriore “ e il movimento viene eseguito fisicamente, non si sta facendo ciò che viene prescritto.

Se bisogna “ arrotondare “ le spalle , e lo si fa in maniera evidente e fisica, non ci si rende conto di che cosa significhi. Se dicono “ incavare la cassa toracica “ e lo si fa in maniera esagerata, ancora non ci si rende conto di cosa si intenda.

Una delle espressioni di Chang era che “ dovremmo essere come una scimmia, non come uno scimmione “, ma a quel tempo non avevo idea di cosa volesse dire. La scienza moderna ci spiega ciò che voleva dire parlando di schiena a forma di “ C “, usando espressioni come “ mettere in contatto il cervello rettiliano “.

Chang: “ bisogna diventare come un animale, non come i movimenti dell’animale, ma internamente devi essere come un animale; tu non sei in grado di difenderti, solo come un animale puoi difenderti in modo appropriato; noi non abbiamo artigli o denti affilati, tutto ciò deve venire dall’interno; gli umani sono deboli, gli animali sono forti. “

Chang conosceva il cervello rettiliano, ma non poteva fornire questa informazione in termini discorsivi perché è una cosa “ interna “ difficile da trasmettere ad altri; quando sento la “ schiena che si drizza “ o il “ Qi “ che sale attraverso la schiena, e dico alle persone : “ lo vedi ? “ essi rispondono “ no “. Chang poteva sentire qualcosa di fantastico senza manifestarlo fisicamente tranne che per una impercettibile modifica della postura del corpo; la sua schiena diventava leggermente curva e i suoi occhi diventavano leggermente folli. Ho chiesto a Chang in varie occasioni se conoscesse la vera arte del combattimento del Taiji non soltanto a livello fisico, cioè chi altri avesse la sua abilità. La sua risposta era sempre la stessa; diceva che lui non aveva abilità ma l’animale dentro di lui sì.

Chang: “ Guardami “ diceva , “ hai visto i miei occhi ? Non sono io “ continuava; erano il suo corpo e la mente interna a recare danno, non la sua mente conscia.

Chang mi diceva che dopo Yang Shao Hou, nessuno aveva conosciuto il vero Taiji; molte scuole erano tutte fisiche e pretendevano che forza muscolare e allineamento del corpo costituissero la potenza interna

Erle: “ Cosa succederà al Taiji ? “

Chang: “ Negli anni a venire non vi sarà Taiji ma solo una parvenza; ho visto la mia arte crescere poco a poco e ora vi sono solo tre persone che hanno appreso il vero Taiji da Yang Shao Hou. Io lo sto insegnando a te ma non saprò mai se tu insegnerai a te stesso ciò che ti ho dato “.

Erle: “ Come posso insegnare a me stesso ? “

Chang: “ Solo facendolo e guardando come io faccio; quando ero più giovane guardavo e pensavo che non ci sarei mai arrivato; il mio insegnante mi diceva che non c’era alcun modo in cui potesse

insegnarmi i passi finali o farmi passare attraverso l'ultima porta e così pensavo che mai avrei saputo. Ora sono nella stessa posizione del mio maestro e mi sento incapace di "mostrarti"; posso solo sperare che ciò che ti ho mostrato possa crescere un giorno dentro di te, così che anche tu un giorno saprai".

Ora sto cercando di fornire la conoscenza finale ad altri, tentando di creare un metodo laddove Chang e Yang non potevano farlo.

Chang sapeva che l'arte di difesa personale del Taiji non era un'arte fisica ma mentale. Poiché non siamo animali e non siamo forniti delle armi che hanno gli animali, dobbiamo utilizzare certe tecniche e certi punti del corpo umano come armi; una volta imparato questo, permettiamo alla nostra mente interna di prendere il comando e fare il resto.

Chang: "Se cerchi di utilizzare tecniche, sei un essere umano, e gli umani non possono combattere; le tecniche sono umane; i cani, uno squalo, un'aquila non hanno tecniche; gli animali "sono" solamente. Noi cerchiamo di utilizzare delle tecniche perdendo l'abilità di adattare il nostro corpo a ciò che gli sta succedendo; se siamo attaccati al viso, per esempio, cerchiamo di nascondere usando le mani; ma un cane non ha le mani e così ci morde sul naso. Noi dovremo rendere le nostre mani come la bocca di un cane, portare via il naso dell'aggressore, e invece ci nascondiamo, non vogliamo combattere; solo quando diventiamo come un animale facciamo ciò che deve essere fatto, senza pensarci; le cose succedono troppo rapidamente per la tecnica"

Erle: "Ci sono alcune tecniche che preferisci?"

Chang: "No, non bisogna utilizzare la tecnica, non mi hai ascoltato? Quando la si utilizza, il piede fa questo, la gamba fa quello e il corpo non si muove realmente come un tutto; quando un cane viene attaccato da un altro cane, non usa la sua zampa per parare l'attacco che sta arrivando, e muove il suo corpo non per sfuggire all'attacco ma per trovarsi in una posizione migliore di attacco al collo! Questo fa sì che sia l'attacco a suggerire cosa fare; se stiamo pensando continuamente di fare tecniche, stiamo soltanto utilizzando porzioni del nostro corpo, e non il corpo intero come fa un animale.

Erle: "Ma come riuscirci?"

Chang: "Fai tutto ciò che ti ho mostrato e se sei abbastanza privo di ego, avverrà da solo"

Erle: "Qual è allora la parte più importante del mio allenamento?"

Chang: "Tutto è importante, ma al momento giusto alcune parti diventano più importanti per te. Quando conosci le forme, i sistemi di Fa Jing diventano più importanti, perché non li conosci altrettanto bene; nel momento in cui la parte interna diventa più importante, non vorrai più praticare l'aspetto fisico, ma ora lo devi fare".

Erle: "Ma vedo che tu pratichi duramente tutti i movimenti, è perché conosci tutto?"

Chang: "Io conosco la parte interna e tu non la puoi vedere, ed è molto più difficile da allenare del mero aspetto fisico. Sento persone dire che il loro insegnante pratica il puro Taiji perché lo ha imparato dal figlio di Yang Cheng Fu e quindi deve conoscere i movimenti corretti; ne sento altre dire che la posizione "spazzolare il ginocchio" deve essere eseguita con la mano in tale e tale posizione; queste persone non conoscono il Taiji, se così fosse non parlerebbero così, l'aspetto finale è puramente interno, non vi è movimento esterno; questo livello non è possibile dire se il tale sta facendo meglio di un altro perché non è possibile vedere cosa si sta facendo.

Gli studenti di Taijiquan, per concludere, dovrebbero seriamente considerare ciò che stanno imparando; se il loro programma si riduce ad una forma eseguita in maniera lenta, un po' di Chi Kung statico ma poco nulla dell'allenamento al combattimento, c'è da chiedersi se stiano veramente imparando Taijiquan.

"Al giorno d'oggi il Taijiquan del sistema Yang non è altro che una concatenazione di movimenti con poco o nulla dell'essenza interna originale. Se malauguratamente fronteggiati da un buon Karateka o combattente da strada, molti odierni "maestri" di Taijiquan scapperebbero via o sarebbero del tutto sconfitti in qualsiasi confronto; la loro scusa è che dicono di insegnare solo il lato mistico o salutare della disciplina.... Quanto poco conoscono! Non è possibile estrapolare il lato marziale da quello curativo, essi sgorgano tutti e due dalla stessa fonte."

(Erle Montaigne " Internal Gong Fu)

Il Vecchio stile Yang di Taijiquan

La conferma

- di Erle Montaigne (1985)

Da anni ormai, e cioè dal 1983, insegno uno stile di Taijiquan che è contrario alla normale forma con movimenti lenti di Yang Cheng Fu. Ho insegnato la versione di Chen Wei -Ming della forma di Yang Cheng -Fu (Yang cambiò il suo stile tre volte), tuttavia, il mio stile principale è il vecchio stile Yang di Yang Lu Chan come insegnato da Yang Shou Hou, il fratello di Yang Cheng Fu.

Yang Shou Hou non ha cambiato lo stile del Padre suo come ha fatto suo fratello Yang Cheng Fu. Di qui lo stile di Yang di Shou Hou è rimasto lo stile Yang originario. Tuttavia, non si sviluppò così come quello di Yang Cheng Fu; Yang Shou Hou aveva solo tre principali studenti, uno dei quali era il mio istruttore, Chang Yiu Chun e un altro era il suo compagno, Chen Pan Ling.

Yang Cheng Fu vista la necessità che tutte le persone, indipendentemente dall'età e dallo stato fisico potessero ottenere i benefici per la salute che il Taijiquan aveva da offrire, fece in modo di reimpostare e cambiare quello che era stato originariamente insegnato da suo padre, Yang Chien Hou, cosicché che tutti i salti originali e i movimenti con il Fa - Jing (energia esplosiva) furono eliminati.

Quando ebbe finito, aveva inventato quello che oggi conosciamo come Taijiquan, la forma con tutti i movimenti lenti che è praticata la maggioranza delle persone. E 'stato detto a quel tempo, che questa forma non poteva essere cambiata più di come aveva fatto Yang Cheng Fu, lasciando solo quello che era sufficiente lasciare dell'essenza curativa del Taijiquan. In uno dei libri di Yang Cheng Fu scritto da Chen Wei Ming, egli afferma che cambiare questa forma ulteriormente porterebbe a una catastrofe! E naturalmente questo fece sì che il Taijiquan fosse deriso da molti artisti marziali fin dai primi anni 60 negli Stati Uniti e Australia.

Altri vennero dopo Yang Cheng Fu e modificarono la forma ulteriormente eliminando tutti i movimenti ripetuti e più importanti, lasciando solo un guscio di forma originale con quasi nessun effetto di guarigione o benefici marziali! Queste sono le cosiddette 'forme brevi'.

Per anni, persone di tutto il mondo sono state mortificate dal fatto che un australiano avrebbe iniziato l'insegnamento del vecchio stile Yang di Yang Lu Chan! Sono arrivati addirittura a dire che l'ho inventato io! Anche altri cosiddetti maestri di Hong Kong sono andati in giro dicendo questo al fine di nascondere la forma originale a chiunque non sia la propria famiglia, o perchè semplicemente non volevano ammettere che c'era qualcos'altro là fuori che non sapevano.

Poi, a poco a poco, piccoli pezzi di informazione hanno cominciato ad emergere, indicando qualcosa di diverso dalla versione dello stile Yang di Yang Cheng Fu, come nel libro di Douglas Wile, "Le Pietre di paragone del Taiji 'dove egli commenta il fatto che sempre più spesso la gente vedrebbe l'esecuzione di Yang Cheng Fu come uno stile diverso da quello originariamente inventato, che comprendeva Fa - Jing mosse e salti ed era eseguito in modo molto più veloce.

Ma ancora si continuava a dire che avevo inventato io il sistema.....

Gradualmente sono cominciati ad emergere frammenti di informazioni su uno stile di Taijiquan che aveva tutte le caratteristiche del vecchio stile Yang che mi era stato insegnato, ma questi erano pochi e lontani tra loro e di solito provenienti dalla Cina o Taiwan e difficili da acquisire, fino ad ora!

Recentemente sono stati pubblicati negli Stati Uniti un libro ed un poster, utilizzando immagini scattate nel 1953, di Mr. Chen Pan Ling, compagno di classe del mio maestro, Chang Yiu Chun. Il libro si chiama: " **Libro di testo del Tai Chi Chuan originale di Chen Pan Ling** " Uno dei principali allievi di Mr. Chen, 82 anni, il Sig. Chang ha pubblicato queste foto vecchie di Chen che esegue ciò che equivale essere al più vicino possibile a ciò che si chiama il vecchio stile Yang; ed è quasi lo stesso che mi è stato insegnato da Chang Yiu Chun! Poiché Chen Pan Ling aveva altri insegnanti, ha aggiunto alcuni movimenti e lasciato fuori altri, ma questa forma rimane essenzialmente la stessa di quella che mi è stata insegnata. Così come potrebbe Erle Montaigne avere inventato questa forma quando aveva solo 4 anni?

La “ piccola struttura ” di Yang Shao Hou

- di Peter Lim Tan Tek -



Lo stile Yang di Tai Chi Chuan ha acquistato notorietà grazie alle prodezze del suo fondatore Yang Lu Chan; egli infatti era così abile da guadagnarsi il prestigioso titolo di “ Yang l’invincibile “. L’arte che Yang Lu Chan ha insegnato ed è stata anche praticata dai suoi figli e studenti è però molto diversa dallo stile Chen di Tai Chi Chuan da cui si dice derivi e che è stata resa popolare da Chen Fa Ke.

La “ vecchia forma Yang “, come trasmessa da Yang Lu Chan e dai suoi figli a Yung Nien prima di partire per la capitale per insegnare alla corte imperiale, esiste ancora, è abbastanza simile alla forma moderna Yang, ma, come dicevo prima, è ben distinta dallo stile Chen, cosicché si può dire che non fu stile Chen fin dall’inizio.

Essa ha in sé le caratteristiche della forma moderna, anche se mantiene al suo interno le esplosioni di energia, scomparse in quest’ultima.

Anche il figlio Yang Ban Hou si guadagnò il nome di “ Yang L’invincibile “ e la sua abilità era seconda solo a suo padre ma non aveva molti discepoli perché era bellicoso di natura.

Per quanto riguarda la terza generazione della famiglia Yang, è certo che Yang Shao Hou aveva visto, e probabilmente era stato anche allenato dal nonno Yang Lu Chan; la sua abilità era superiore e non risparmiava nessuno, nemmeno i suoi studenti, che attaccava brutalmente durante l’allenamento, e così ne ebbe ben pochi; anche lui divenne famoso per non essere stato mai sconfitto.

L’ARTE DI YANG SHAO HOU

Quando Yang Shao Hou iniziò ad insegnare l’arte per la prima volta pubblicamente, la sua forma era la stessa di quella del suo più giovane fratello Yang Cheng Fu, il che vuole dire che si trattava della “ Grande Forma “.

Più tardi iniziò ad insegnare solo agli studenti avanzati, diventati ormai esperti in questa forma. A loro, però, insegnò una forma “ piccola “, che doveva essere eseguita molto rapidamente ma senza perdere le qualità e le caratteristiche della forma più grande come rilassamento, tranquillità dei movimenti e continuità. I circa 200 movimenti dovevano essere eseguiti molto rapidamente, con l’obiettivo di completare la sequenza in 2 o 3 minuti. Era conosciuta come la “ piccola intelaiatura “ a causa dei suoi movimenti compatti e deve essere distinta dalla “ piccola forma “ insegnata da Yang Lu Chan o Yang Ban Hou alla corte imperiale.

Questo modulo è giunto fino a noi grazie alla trasmissione di Wu Tu Nan; la Piccola struttura di Yang Shao Hou è quindi essenzialmente una combinazione degli elementi della grande forma e della piccola, fatta in velocità.

Dicono di Yang Shao Hou che quando eseguiva la forma i suoi occhi erano sfolgoranti e guardavano in tutte le direzioni, spesso aveva un sorriso strano sul volto e gridava, allo scopo di

distrarre l'avversario. Anche se i suoi movimenti erano rilassati e continui, la sua forma era così veloce che sembrava guizzare nello spazio.

Coloro che lo hanno visto praticare erano in soggezione e molti aspiravano ad ottenere la sua abilità, ma pochi erano in grado di sopportare il suo duro allenamento.

LA PICCOLA STRUTTURA - UTILIZZO

La " piccola struttura " di Yang Shao Hou consiste in 73 posizioni che compongono un totale di circa 200 movimenti ed al suo interno conserva ancora posizioni della vecchia forma Yang; le posizioni sono un mix della Grande e Piccola struttura come insegnate da Yang Lu Chan e Yang Ban Hou alla Corte Imperiale.

Quando le posizioni sono state apprese, vengono praticate in un modo basso e faticoso, ad una velocità maggiore di quella della " Grande Struttura ". La forma è appresa in sequenze brevi, per poi collegarle tutte insieme formando l'intera sequenza; nell'insegnamento della forma, Yang Shao Hou spesso faceva praticare gli allievi sotto una specie di tavolo alto, per far sì che imparassero a tenere una posizione bassa.

LE ABILITA' DI COMBATTIMENTO DELLO STILE YANG

Le forme di Tai Chi Chuan dello stile Yang, sono degli strumenti per mezzo dei quali si allenano le abilità di combattimento.

Tutte le forme Yang hanno al loro interno competenze e abilità specifiche, ma ciascuna di esse, e soprattutto il modo con cui si eseguono, ne fornisce aspetti diversi e significativi.

I requisiti di base del combattimento sono : stabilità, efficienza, controllo del centro, uso corretto delle posizioni e agilità. Da questi fattori si svilupperanno poi le abilità avanzate.

Il controllo del centro è l'aspetto più importante nel combattimento del Tai Chi stile Yang, mentre non lo è lo sradicamento (che consiste nel far sì che entrambi i piedi dell'avversario lascino il suolo), anche se è usato spesso quando non vi è intenzione di provocare danno o lesioni gravi.

Per avversari più impegnativi, invece, risultano essere molto utili le capacità di livello avanzato, ma queste possono essere apprese solo da un insegnante che conosca veramente la materia.

Una delle più " esoteriche " e misteriose di queste capacità (ma che non dovrebbe essere considerata tale) è il cosiddetto " Dim Mak " o " Dian Xue ", che consiste nel colpire o afferrare i punti di pressione dell'avversario al fine di causare lesioni, inabilità o morte. Gli attacchi vengono portati con uno sforzo minimo da parte dell'attaccante e non richiedono forza fisica, in quanto si basano sulla precisione e velocità di esecuzione..

Per esempio, bloccare e controllare i punti di pressione del flusso sanguigno può causare inabilità, provocando all'avversario svenimenti o perdita dell'uso di un arto a causa di inadeguato flusso di sangue, e questa è una cosa diversa dall'agopuntura, in quanto ha come obiettivo la distruzione del flusso energetico e non il suo riequilibrio.

Anche gli attacchi psicologici fanno parte di queste abilità avanzate, poiché giocano sulle emozioni e sulla psiche dell'avversario.

Si tramanda che sia Yang Shao Hou che Yang Ban Hou avessero cambiamenti di espressione facciale e di emozione quando eseguivano la forma, gridando e ruggendo nei momenti opportuni. Questi comportamenti servono per provocare paura o shock nell'avversario.

LA PICCOLA STRUTTURA DI YANG SHAO HOU OGGI

Purtroppo, poiché Yang Shao Hou insegnò questa forma solo ad un pugno di discepoli, ci sono poche persone che la conoscono e la praticano, anche perché questa è una sequenza avanzata, insegnata solo dopo che è stata appresa la " Grande Forma ". A ciò bisogna aggiungere il fatto che a causa della rapida diffusione dell'arte, solo i discepoli a " porte chiuse " hanno potuto impararla.

Ciò è dovuto anche alla mancanza di tempo da parte dei maestri Yang, in quanto nei loro viaggi restavano solo per un breve periodo di tempo in ogni città. Questo modo di pratica resta dunque un aspetto del Tai Chi Chuan che pochi conoscono ed anche se è eseguita in modo diverso dalla " Grande Forma ", i suoi principi e teorie rimangono gli stessi.

La velocità di esecuzione del Tai Chi Chuan “ vecchio stile Yang ”

- di Vincenzo Staltari -
(pubblicato sulla rivista “ Enertao ” anno 2005)

Negli ultimi anni le informazioni sul Tai Chi Chuan sono aumentate notevolmente, molti testi sono stati tradotti e, grazie ai nuovi mezzi di diffusione, le informazioni viaggiano molto veloci, in alcuni casi sono anche reperibili brevi filmati storici di importanti maestri del passato.

Nonostante tutte queste informazioni, ancora oggi molte persone continuano a pensare che il Tai Chi Chuan stile Yang consista soprattutto nell'esecuzione della forma lenta e sia una disciplina orientata principalmente al benessere del corpo.

Lo stesso Yang Cheng Fu, riconosciuto da tutti come colui che contribuì maggiormente a diffondere l'arte, grazie alle sue modifiche e standardizzazioni insegnava la disciplina come arte da combattimento e non come ginnastica terapeutica.

Non esiste una velocità ben definita per eseguire il Tai Chi Chuan, anche se è convinzione di molti che si debba sviluppare solo con movimenti lenti e continui; certo la lentezza è una prerogativa importante della disciplina, l'esecuzione lenta ci aiuta prima di tutto a memorizzare i movimenti, a migliorare la respirazione ed il Qi con i movimenti stessi, ma questo è solo un punto di partenza, non di arrivo.

L'enfasi sull'esecuzione lenta è stata accentuata da Yang Cheng Fu soprattutto per diffondere maggiormente la disciplina ed agevolare l'apprendimento dei suoi studenti; non dimentichiamo che in quel periodo egli si spostava da una città all'altra per impartire lezioni a classi di studenti a volte molto numerose, quindi non sempre poteva insegnare l'arte ai livelli più avanzati.

La forma originale che insegnava Yang Cheng Fu veniva eseguita alternando movimenti lenti a movimenti veloci, durante l'esecuzione erano presenti movimenti con il Fa Jing (energia esplosiva) e battute a terra; in seguito semplificò la forma eliminando questi elementi e continuò ad insegnare solo la forma lenta.

Introdusse molte persone al Tai Chi Chuan ma solo con poche ebbe modo di approfondire la pratica; solo a pochi allievi insegnò una forma veloce, denominata “ combattimento lungo del Tai Chi Chuan ”.

Questa forma, che comprendeva circa 59 posizioni simili a quelle praticate nella sequenza di base, era una forma le cui caratteristiche di esecuzione la rendevano molto più orientata al combattimento.

Yang Shao Hou, fratello maggiore di Chen Fu, insegnò in modo completamente diverso; dalle poche e scarse informazioni disponibili sappiamo che ebbe pochissimi studenti, vuoi per la durezza dei suoi allenamenti, vuoi per il suo modo selettivo di scegliere gli allievi.

Egli non insegnava a tutti ma solo alle persone che riteneva meritevoli e degne di fiducia, inoltre non dedicava molto tempo ai principianti, insegnava l'arte solo a persone che erano già introdotte al Tai Chi Chuan o che avevano esperienze in altri sistemi marziali.

I suoi allenamenti si differenziavano molto da quelli del fratello Cheng Fu; l'esecuzione lenta era solo parte dell'allenamento, più spesso le posizioni venivano eseguite a velocità estrema e con grande potenza. Da alcune testimonianze di Wu Tu Nan, famoso maestro di Tai Chi Chuan e allievo diretto di Yang Shao Hou, la forma di oltre 200 movimenti veniva eseguito in modo rapido ed esplosivo, nel tentativo di completare l'intera sequenza in 5 minuti. Chiaramente la velocità di esecuzione non doveva compromettere il rispetto dei principi classici del Tai Chi Chuan come il rilassamento, la calma, lo “ sprofondare ”, l’“affondare ” e la continuità.

Le poche descrizioni che abbiamo sul modo di praticare dei maestri del passato ci portano subito a pensare al Tai Chi Chuan come a qualcosa di molto diverso da quello che si vede

praticare nella maggior parte delle scuole di oggi. Nonostante tutto la lentezza del movimento rimane un requisito fondamentale, tanto che ad un livello molto avanzato, i movimenti possono diventare talmente lenti da essere confusi con la staticità.

A tale proposito il maestro Montaigne fornisce precise indicazioni sull'esecuzione della forma: ""

- Quando si pratica lentamente bisogna fare in modo di acquisire maggiore consapevolezza del proprio sistema energetico.
- E' fondamentale muoversi in modo calmo e continuo; in questo caso la forma a solo, che normalmente viene praticata in circa 20 minuti, può essere sviluppata in 40 o 50 minuti.
- La mente deve essere completamente rilassata e si cerca di portarla in uno stato "alfa", ed in questa situazione la nostra percezione del mondo è completamente diversa.

Stiamo trattando di uno stato in cui si è coscienti di quanto sta succedendo ma non se ne è preoccupati. Molti definiscono questa situazione simile alla fase di dormiveglia, ma da parte mia non trovo questa indicazione adatta ad un sistema marziale; in realtà è veramente molto difficile definire questo stato mentale, probabilmente ognuno di noi lo vive in modo diverso, la cognizione del tempo e dello spazio cambiano, sono molto diversi.

Quello che è importante in questo tipo di esecuzione, è che le esperienze che si possono provare in questa situazione sono molto importanti per contribuire a migliorare il proprio livello di pratica. ""

Chiaramente non è possibile accedere a questa situazione, a queste sensazioni ed esperienze se non si è superato il livello elementare di memorizzazione della forma; per questo motivo è importante ripetere **ogni giorno** la forma di Tai Chi Chuan, in modo che ad un certo punto il nostro corpo recepisca la sequenza come un movimento naturale; solo allora si iniziano a sperimentare i livelli più importanti del Tai Chi Chuan.

Questo è inoltre uno dei motivi per cui si sconsiglia di cambiare continuamente forma o stile o di mescolarli, perché cambiando la sequenza dei movimenti la nostra mente è sempre impegnata a decodificare nuove informazioni, a capire dove mettere il piede o cosa fare con la mano, e non è possibile quindi arrivare ad un livello avanzato e sperimentare sensazioni più profonde.

Il movimento del centro nella pratica del Tai Chi Chuan e del combattimento

- di Erle Montaigne -
(pubblicato sulla rivista " Enertao " anno 2004)

Quando si pratica Tai Chi Chuan si deve prestare la massima attenzione all'origine del movimento. Ballerini classici potrebbero eseguire perfettamente i movimenti del Tai Chi, almeno agli occhi di un principiante, ma solitamente i loro movimenti hanno origine dalle mani e non dal centro.

Ogni minimo movimento deve partire dal centro; persino il formare la mano a becco nella postura " tan pien " (frusta singola) deve avere origine dal centro. Quando eseguiamo questo movimento, non dobbiamo semplicemente muovere le dita mentre il resto del corpo non fa nulla, deve esserci un movimento circolare del basso addome che fa sì che il movimento del polso abbia luogo.

Nei testi classici si dice che il movimento deve nascere dai piedi, venire diretto dai fianchi ed esprimersi nelle mani. Da questo si ricava che ogni movimento deve essere diretto dai fianchi o dal basso addome; soltanto quando i polsi sono diventati completamente " sung " (rilassati, anche se ogni minimo cambiamento si risponde in modo istintivo) il movimento potrà partire dal centro e quando ciò si verifica, un intero mondo si apre all'esperienza così che non si può più tornare a far partire i movimenti dalle estremità.

Il mettere in pratica questo detto classico genera così tanta potenza che sembra soprannaturale, ma non lo è. Il movimento si basa unicamente su principi fisici e questo vale anche per il Tai Chi.

Un altro concetto fondamentale è quello di " completare i movimenti ". Quando si finisce di imparare la forma e la si pratica per un paio di anni si pensa di " essere arrivati ; tutte le posture una nell'altra senza interruzioni, potete abbassare la posizione e sentirvi centrati. Poi un giorno l'istruttore vi ferma e vi dice che state sbagliando. Perché ?

" Non avete completato il movimento ", vi risponde l'istruttore. Voi siete convinti di avere terminato ciascuna postura, così la volta successiva ci aggiungete anche una brevissima pausa al termine di ciascuna postura e guardate l'istruttore.

" No, non hai completato il movimento ". Così la volta successiva fate una pausa ancora più lunga. " Ecco, adesso hai completato il movimento ". Ma lui vi dice anche " Così però ti sei fermato, hai interrotto il flusso ".

Vi siete mai chiesti a cosa servissero quelle strane piccole rotazioni e torsioni che vedete quando un maestro di Tai Chi veramente esperto esegue i movimenti ? Piccoli fremiti che sembrano arrivare proprio al termine di molte posture, i quali non riescono se cercate di eseguirli coscientemente e se cercate di scimmiettarli vi rendete solo ridicoli, devono arrivare dal centro.

Questo è quello che si intende per " completare il movimento "; non vi fermate realmente, avete una piccola scossa del corpo al termine della maggior parte delle posture, scossa che vi porta nella posizione successiva.

Mi fu insegnato ad eseguire le posture a velocità reale e poi avrei compreso il significato di "completare il movimento "; è abbastanza certo che eseguendo il movimento utilizzando il " Fa Jing " (energia esplosiva) deve esserci un ritorno energetico al termine della postura, per questo ci viene detto di chiudere il pugno solo al momento dell'impatto e rilassarlo subito dopo. Se tenessimo il pugno contratto, il ritorno di energia verrebbe inghiottito da quella tensione.

Se rilassiamo il pugno subito dopo l'impatto, possiamo reindirizzare l'energia di ritorno nel movimento successivo. Questo ritorno viene sfruttato per portarci nella postura successiva e rappresenta l'energia iniziale per quella postura.

Quando eseguiamo i movimenti lentamente, dobbiamo comunque avere questo ritorno di energia alla fine di ciascuna posizione, e siamo ora in grado di vedere anche il movimento di ritorno.

Qualsiasi movimento, quando arriva al termine deve avere un movimento finale ed un rilascio di energia, è una legge di natura; è così anche nei movimenti di Tai Chi Chuan; se ci limitiamo a muoverci con grazia, lasciando solo che ciascun movimento fluisca nel successivo, abbiamo una buona sensazione e può anche sembrare molto bello, ma non è corretto; persino eseguendo lentamente i movimenti, deve esserci quel rilascio finale di energia alla fine della postura, che provoca il ritorno e ci consente di passare al movimento successivo senza interruzione.

Quindi si ha una specie di ondeggiamento al termine di ogni postura, causato dalla corretta esecuzione dei movimenti in modo marziale.

Un ballerino può quindi apprendere i movimenti del Tai Chi Chuan in pochissimo tempo ma non sarebbe Tai Chi; il Tai Chi è equilibrio fra Yin e Yang, ossia un equilibrio fra movimenti di attacco e difesa legati fra loro da piccolissimi movimenti di ritorno elastico.

Questi ultimi si manifestano solo dopo molti anni di pratica ed applicazione.

Regole per la pratica del “ vecchio stile Yang ”

Di Erle Montaigue

- 1) Non voltare mai la testa, se devi guardare qualcosa lateralmente; lascia che siano i tuoi occhi a vedere. Guarda fuori dall'angolo del tuo occhio, oppure ruota tutta la vita; mantieni il naso in linea con il centro del corpo.
- 2) La testa non deve dondolare quando si compie un passo; tenendo le ginocchia flesse il praticante dovrebbe riuscire a mettere in pratica questo principio; siate sicuri di aver spostato il peso su una gamba prima di iniziare a muovere l'altra.
- 3) Mantieni le ginocchia flesse, ma non oltrepassare con il ginocchio la punta del piede; quando si guarda verso il basso, la fronte ed il ginocchio devono essere paralleli alla punta del piede.
- 4) All'inizio è sufficiente iniziare con una posizione naturale, né posizioni troppo alte, né passi troppo lunghi. Ci sono 3 livelli di esecuzione: alto - medio - basso; il livello basso deve essere tentato solo dopo molti anni di pratica, e solo quando si è in grado di eseguirlo senza tensioni. Non forzare camminate o posizioni basse perché questo andrà a discapito delle ginocchia.
- 5) Mantieni sempre le spalle ed i gomiti rilassati, tenendo questi ultimi sotto le spalle.
- 6) Gli occhi guardano davanti a noi, i palmi sono rilassati e partecipano naturalmente ad ogni azione.
- 7) La spina dorsale dovrebbe essere sempre tenuta dritta e verticale rispetto al terreno; mai incurvarsi indietro. Quando si sta in piedi naturalmente, la spina dorsale forma una " S ", ma quando pieghiamo le ginocchia ed eseguiamo gran parte della forma di Taijiquan, deve formare una " C ".
- 8) Cammina come un gatto, leggero ed attento cosicché, se vi è un pericolo, puoi sempre far presa sul piede arretrato.
- 9) Mai avere lo stesso peso sui due piedi; bisogna essere consapevoli che una gamba è Yang (piena) ed una Yin (vuota). Ugualmente, mai avere la stessa forza nei palmi, perché così facendo ci si appesantisce il doppio. Solo all'inizio ed alla fine della forma, il peso è ugualmente distribuito; ci sono ovviamente dei momenti in cui il peso sarà in centro, ma sarà solamente un attimo, quando si passerà da una gamba all'altra; sarà quindi solo un momentaneo cambio di peso.
- 10) Mantenere sempre l'equilibrio (elemento terra); mai avere la mente in ritirata quando si attacca e mai l'attacco quando si ha in mente la ritirata.
- 11) Si inspira quando si carica o si va verso l'alto; si espira quando si attacca, si appoggia il piede o si scende.
- 12) Il Qi nasce dai piedi (punto rene 1), è comandato dalla vita e si manifesta nelle dita.
- 13) Mantenere la testa come appesa ad un filo, questo raddrizzerà la spina dorsale ed affonderà il Qi nel Tiantien. Per fare questo basta alzare il mento come quando si parla, e si avrà subito la sensazione di essere appesi.
- 14) Pratica la forma 3 volte: una volta per le ossa, muscoli e tendini; una per la mente ed una per lo spirito. La prima volta dovrebbe essere eseguita in 10 - 15 minuti, la seconda in circa 20 - 30 minuti e la terza in circa 40 minuti. Se non puoi allenarla tutta, scomponila nelle sue tre parti; lascia una piccola pausa di attesa fra ogni parte.

Sette segreti per riportare il Tai Chi Chuan alle radici

come arte di combattimento quale era un tempo

(da 'Kung Fu Magazine', Ottobre 2000)

Che la moderna interpretazione della maggior parte delle arti marziali lasci oggi molto a desiderare, è particolarmente evidente per quello che riguarda il Tai Chi Chuan. Ai nostri giorni l'arte cinese viene solitamente associata a lenti e aggraziati movimenti che costituiscono una particolare attrattiva per anziani, donne o per coloro che desiderano semplicemente ridurre la tensione e migliorare la loro salute.

La sua apparente calma e serenità può anche attirare coloro che sono spaventati da 'duri' sistemi di combattimento, non risulta perciò sorprendente che molti di coloro che praticano tali arti più combattive (Karate e Taekwondo) amino deridere l'apparente mancanza di valore nella difesa personale delle forme di Tai Chi Chuan.

Ma proprio come i praticanti di arti marziali che diventano meglio informati sul Karate trovano che esso abbia una parte 'morbida', coloro che studiano appieno il Tai Chi Chuan riscontrano che il suo più esterno manto di grazia (la sfaccettatura dello stile più praticata oggi) maschera un arte mortale. In verità, come si sarebbe potuto tradurre il Tai Chi Chuan "la boxe dell'ultimo raggiungimento" o "il grande pugno definitivo" se non fosse realmente un'arte da combattimento, almeno in origine ?

Nella prima parte del XX secolo, si tenne un incontro allo scopo di riunire tutti i legittimati maestri di Tai Chi Chuan del momento: "ne avevano avuto abbastanza", si dice, "molti esterni" stavano iniziando a raccogliere qualcosa della conoscenza nascosta e segreta, sviluppata in origine da "Chang - San Feng". Per mantenere la loro superiorità, i veri maestri decisero di insegnare solamente le basi a qualsiasi studente che non avesse fatto parte del cerchio interno. Quindi avrebbero posto tali persone come rappresentativi del sistema interno.

Nel frattempo agli istruttori fu chiesto di riservare la cosa vera ai loro parenti stretti ed a uno o due studenti favoriti (è riportato dal famoso maestro Ark Wong che i maestri cinesi abbiano insegnato agli occidentali solo il 10% di quello che sapevano.)

Quello che i maestri di Tai Chi non consideravano fu che così tanti (inclusa la maggioranza dei cinesi) avrebbero eventualmente attinto da questo modo annacquato di praticare. E in questo avrebbero sviluppato una tale affinità, che oggi solo un ristretto numero di istruttori conosce il vero significato delle applicazioni di combattimento del Tai Chi.

In quel tempo Yang Shou-Hou, il fratello maggiore di Yang Chen Fu, non era d'accordo con le regole che si erano proposti i maestri; a dire di Erle Montaigne, egli insegnò la 'cosa vera ' solamente a due allievi Hsung Yang-Ho e il suo stesso insegnante, Chang Yiu Chun.

La storia del Tai Chi Chuan suona spaventosamente simile alla trasmissione del Karate in Okinawa, durante la prima parte del XX secolo. Quando da un sistema di difesa personale, segretamente insegnato a studenti selezionati, venne ad essere un'attività di educazione fisica insegnata a scuola, si dovette trasformare in una forma di esercizio relativamente sicura, poichè non sarebbe stato pensabile insegnare a bambini immaturi come uccidere e paralizzare.

Di conseguenza, molti ben disposti insegnarono quello che conoscevano come vero Karate, fino a diventare insegnanti e a propagare le stesse false concezioni. In seguito molti militari stanziati in Okinawa caddero preda delle stesse illusioni.

Di seguito sono tracciati sette passi per ricreare un'efficace arte di difesa personale dal moderno Tai Chi Chuan e per evitare così il destino in cui cadde il Karate di Okinawa. Come sempre, però, bisognerebbe trovare istruzione da un insegnante competente.

1) SVILUPPARE MAGGIORE VELOCITÀ

La maggior parte di coloro che ha avuto esperienza delle forme di Tai Chi Chuan ha constatato come esse vengano eseguite in modo lento e dolce. Secondo Montaigne questa è la più bassa espressione dell'arte.

Tale pratica può arrecare beneficio alla salute, ma i movimenti lenti, da solo, sono insufficienti per proteggere se stessi in una vera situazione di difesa personale. Quando le forme di Tai Chi sono eseguite al livello più alto, esse includono una più intelligente disseminazione di movimenti esplosivi e rallentati. Lo sviluppo della rapidità richiede l'attenta sincronizzazione di tensione e rilassamento, sostiene Montaigne.

Mentre molti praticanti di Tai Chi stanno rilassati troppo a lungo, molti praticanti di Karate di basso livello commettono l'errore opposto, cioè di rimanere troppo tesi e per troppo tempo. Tutto quello che è necessario ad aumentare la velocità è appena una leggerissima tensione al momento giusto.

Alcune azioni di relativa tensione, come mantenere un pugno stretto, possono realmente inibire il movimento delle braccia. Fortunatamente il Tai Chi fa un uso non frequente del pugno utilizzato dal Karate tradizionale, le tecniche a mano aperta sono la norma, poiché più versatili come armi e promuovono elasticità e rapidità di movimento.

2) DIMENTICARE LE 'PARATE PURE'

Una 'parata pura' può essere definita l'azione che compie il difensore per fermare o deflettere il movimento dell'attaccante; sebbene essa sia meglio di niente, non eviterà comunque la prosecuzione degli attacchi seguenti. Se si para semplicemente un attacco dopo l'altro, presto o tardi si verrà colpiti.

3) CREARE FA-JING

Ad un'efficace difesa personale sono necessari movimenti frustati ed esplosivi. Fa-Jing è il termine cinese per questo tipo di energia: esso richiede un movimento coordinato dell'intero corpo e permette l'utilizzo della propria arma (sia che si tratti di una mano a coltello, del polso, della base del palmo o di qualsiasi altra parte) per colpire rapidamente con potenza penetrante.

Proprio come un pugile perde potenza quando colpisce utilizzando solo la forza del suo braccio e della spalla, così bisognerebbe generare un'azione energica con il corpo intero.

L'idea è di 'scuotere' il centro di gravità del corpo, lasciando che la potenza venga rilasciata da quel punto per culminare con un'azione esplosiva 'ad onda' nelle mani. Per un'efficace trasferimento di potenza dal centro di gravità alle mani, vi deve essere un'azione a molla attraverso tutto il corpo.

4) UTILIZZARE MOVIMENTI SIMULTANEI

La vecchia routine parata/pugno non è realistica sulla strada, perché necessita di troppo tempo. Un commento che le forze dell'ordine spesso odono da vittime di crimini è che il fatto si sia svolto troppo rapidamente. Il Tai Chi Chuan enfatizza con ambedue le braccia movimenti che in pratica si rivelano simultanei, le braccia lavorano in armonia, un braccio protegge mentre l'altro contrattacca. Solo una frazione di secondo separa i due movimenti.

5) COLPIRE I PUNTI APPROPRIATI

Tutte le tecniche utilizzate nel Tai Chi dovrebbero essere dirette verso punti di agopuntura. Ne sono esempio i punti stomaco N. 9', stomaco N. 11, fegato N. 14, vescicola biliare N. 20 e triplice riscaldatore N. 17. Colpire i punti appropriati avrà l'effetto di distruggere il flusso di energia (chiamato 'chi' in cinese, 'ki' in giapponese e coreano) e può indebolire, mettere fuori

combattimento o anche uccidere chi venisse colpito con sufficiente forza dalla direzione appropriata (attenzione: questi punti non dovrebbero essere colpiti durante la pratica, bisognerebbe soltanto simulare il colpo, e questo sempre sotto la supervisione di un istruttore competente).

Alcuni punti di agopuntura sono situati sopra nervi importanti o centri nervosi: colpire tali punti può avere l'effetto di paralizzare un arto o causare un'interruzione del battito cardiaco, dovrebbero essere colpiti come un'ultima risorsa, allorché una vita innocente sia in pericolo.

6) UTILIZZARE COLPI PREPARATORI SUI PUNTI

Una tecnica preparatoria sui punti viene definita come qualsiasi tecnica portata su un punto designato a renderne un altro più sensibile ad essere colpito. Se entrambi i punti sono scelti in modo appropriato, la seconda tecnica sarà quella principale, la sola che mette l'avversario fuori combattimento. Forse il più comune colpo preparatorio è verso il 'pericardio N. 6' che è localizzato sull'interno della porzione inferiore dell'avambraccio.

E' un punto di drenaggio per l'energia del corpo, per sfruttarlo è necessario colpire in una direzione verso il basso (verso il polso). Una comune sequenza di Tai Chi Chuan si svolge come segue: un attaccante colpisce con il pugno destro, con la mano sinistra a coltello si para colpendo il braccio che attacca nel punto 'pericardio N. 6', una frazione di secondo dopo la mano a coltello colpisce il punto 'stomaco N. 9' sul lato destro del suo collo: il risultato sarà devastante.

7) CONTRASTARE LO YIN CON LO YANG

Il concetto Yin/Yang degli opposti è fondamentale per la filosofia e la medicina tradizionale cinese. Yang sta per qualità come durezza, luminosità e calore, Yin indica i loro opposti, morbidezza, oscurità e freddo.

Un'applicazione marziale può essere facilmente dimostrata tramite le applicazioni del polso. Per colpire con energia Yang (per esempio la base del palmo), il polso dovrebbe partire con una formazione Yin, in una posizione convessa della mano. Si può creare potenza per la tecnica Yang trasformando il polso da una forma Yin ad una Yang, appena si entra in contatto con il bersaglio.

Se la trasformazione prende luogo prematuramente (prima del contatto con il bersaglio), molta della potenziale energia trasferibile viene persa, in questo caso si tratta di una tecnica eseguita senza energia.

Viceversa, per colpire con una formazione Yin, il polso deve prima essere tenuto in una formazione Yang. L'energia Yin è trasferita quando il polso scatta da una formazione Yang ad una Yin, mentre colpisce il bersaglio.

RITORNARE ALLE ORIGINI

Il Tai Chi Chuan è rinomato come esercizio per la salute, ma fermarsi a questo è ridurre l'arte. Se utilizzato con potenti esplosioni dirette a specifici punti di agopuntura del corpo dell'attaccante, il Tai Chi rappresenta uno dei più antichi e forse efficaci mezzi di difesa personale a mano nuda. Questo è il motivo per cui alcuni ricercatori considerano il Tai Chi Chuan 'l'arte madre', lo stile che ha generato il Karate ed i suoi simili.

Nell'insegnare l'appropriata applicazione delle tecniche e dei principi, si spera di riportare la reputazione del Tai Chi Chuan alla sua primitiva grandezza, così da renderlo degno, ancora una volta, del reale significato di 'supremo, ultimo pugno'

Tai Chi Chuan e difesa personale

- di Vincenzo Staltari -

(pubblicato sulla rivista " Enertao " anno 2005)

Quando si parla di difesa personale o di efficacia in combattimento risulta a volte difficile pensare al Tai Chi Chuan, dato che questa disciplina affascina soprattutto per la lentezza di esecuzione e per l'armonia dei movimenti; certamente uno degli scopi dell'arte del Tai Chi è appunto creare nel praticante l'armonia tra mente e corpo, ma non si deve dimenticare che comunque parliamo di una delle arti marziali interne più importanti.

Certamente le persone interessate esclusivamente alla difesa personale faranno bene ad avvicinarsi ad altri sistemi, dove dopo poche lezioni si è in grado di capire ed apprendere in modo rudimentale qualche tecnica di pugno o di lotta.

Si deve considerare però che questi corsi, se ben strutturati, devono occuparsi anche della sfera emotiva, poiché in una situazione critica può accadere che un praticante di Arti Marziali anche ben allenato abbia la peggio contro un teppista abituato alle risse; ciò accade soprattutto perché i praticanti di Arti marziali il più delle volte si allenano con metodi " sportivi ", quindi sono spesso condizionati da etica morale e da regole ben precise. Il malintenzionato, invece non accetta nessuna regola e agisce con grande determinazione e rapidità.

Spesso accade che una persona normale che si trovi in una situazione critica rimanga completamente bloccato o in uno stato di disorientamento; questo tempo, anche se breve, darà all'aggressore un vantaggio notevole; non dobbiamo dimenticare che in queste situazioni di estrema tensione il cervello agisce in modo completamente diverso dal solito. Quindi in queste situazioni, quando vi è vero, improvviso ed inaspettato pericolo, o ci blocchiamo completamente (o quasi) o subentra quello che viene definito da molti studiosi e praticanti di Arti marziali come " cervello rettile "; questa zona del cervello è considerata la più arcaica e si occupa prevalentemente della sopravvivenza dell'individuo.

Chiaramente, nella società occidentale moderna il cervello pensante ha ottenuto il sopravvento sul cervello rettile; fortunatamente però le persone non si trovano più in situazioni critiche come in passato; certo ancora oggi siamo soggetti a certi rischi dovuti alla criminalità diffusa ma possiamo contare in parte sull'intervento delle forze dell'ordine.

Tuttavia, se dovessimo sfortunatamente trovarci in una situazione reale di aggressione, dove è messa a repentaglio la nostra vita e le possibilità di fuga sono escluse, avremo ancora una chance se riusciremo ad attivare la parte più antica ed istintiva di noi.

Discipline marziali come il Tai Chi Chuan ci insegnano a prendere coscienza di questi aspetti; grazie a particolari esercizi e posture tipiche delle forme antiche è possibile attivare la parte istintiva del nostro cervello e questo, oltre ad essere fondamentale per la difesa personale, sprigiona nel corpo una grande quantità di energia vitale (Qi o Chi).

Diventa quindi fondamentale capire come attingere a questa enorme fonte di energia; ciò è in parte possibile grazie alla pratica della forma con allineamenti strutturali corretti, estensione della colonna vertebrale, utilizzo del centro e della visione periferica.

Si deve prestare molta attenzione a non eccedere nell'utilizzo di queste tecniche, si deve attingere a questa fonte di energia (chiamata Yang Qi) solo quando è necessario, ma si deve essere in grado di ritornare immediatamente in uno stato di quiete.

Nella vecchia forma Yang, un esempio concreto di questa energia è dato dal Fa Jing; in questa fase il corpo e la mente devono essere attraversati da questa energia; se correttamente eseguito lascia una gradevole sensazione nel corpo del praticante ma, se eseguito in modo scorretto, può creare sensazioni negative ed in caso di continua ripetizione in modo errato, si possono creare traumi al corpo, in particolare alla colonna vertebrale.

Il combattimento del Tai Chi

Di Erle Montaigne

Tratto dalla rivista " Combat and Healing Magazine " Dicembre 2010

Alcuni mi definiscono un "rinnegato del Tai Chi. Io sono felice di essere chiamato così; un "rinnegato " è qualcuno che si ribella e diventa un fuorilegge. Io sono stato espulso dalla scuola per essere stato ribelle e spesso un fuorilegge e sono rimasto così fino ad oggi.

Il mio essere un rinnegato nei termini del Tai Chi indica il mio non essere normale e non seguire le idee comuni riguardo il Tai Chi. E questo non semplicemente perché io considero il Tai Chi come l'arte più micidiale mai inventata, ma anche perché ci sono altri che credono che il mio lineage abbia indotto a me e i miei studenti ad imparare come combattere in una situazione di autodifesa che è per la maggior parte totalmente differente da quanto insegnano gli altri istruttori.

Il mio principale insegnante era un individuo pericoloso! Comunque era anche una persona molto gentile ed un " gentleman " ,è solo che aveva l'abilità di uccidere solo con le sue dita e mai nessuna volta l'ho visto utilizzare una classica posizione di Tai Chi per questo fine. Ho tentato di chiedergli (poiché lui non parlava molto l'inglese) quale posizione avesse utilizzato; egli semplicemente mi colpiva ancora ! Così imparai presto che quello che stava facendo era qualcos'altro rispetto a quanto stavo imparando, quale posizione veniva usata o a quale applicazione era finalizzata.

Molti anni più tardi imparai dalla mia esperienza personale che ciò che stava facendo era un metodo avanzato di Tai Chi Chuan chiamato " nessun Tai Chi ". Lo chiamò così perché i movimenti non sembravano di nessun tipo di Tai Chi; erano così piccoli che sembrava che non stesse facendo nulla!

La cosa principale che ho imparato è che se tu apprendi il Tai Chi o un'altra arte marziale e tenti di usare le posizioni o le " forme " per combattere, tu perderai in una situazione reale dove la tua vita è minacciata.

Il nostro lineage insegna che noi combattiamo senza combattere; e noi impariamo a combattere senza combattere!

Nel Tai Chi (o nel Pa Kua) abbiamo certamente brillanti metodi di allenamento introdotti da qualche vecchio genio che ci insegnano a combattere ad un livello istintivo, come un combattimento fra cani. Questi metodi di allenamento ci insegnano inconsciamente a reagire istantaneamente senza pensare con il metodo corretto, utilizzando la massima potenza ad una distanza molto corta. Questa è la sola via per difendere se stessi in strada, come un buon street fighter, che sarà letteralmente sulla tua faccia nel tempo che tu usi per battere le ciglia !

E tu hai bisogno di attaccare con colpi devastanti utilizzando il Fa Jing e il Dim Mak prima che lui abbia capito cosa lo ha colpito. E devi diventare abile ad agire istantaneamente da una distanza, per esempio dal suo collo di solo un pollice; hai bisogno inoltre di un modo per generare così tanta potenza da quella piccola distanza, da poter uccidere l'attaccante.

I comuni metodi per colpire, lavorano bene in un torneo, ma il torneo e lo sparring non hanno niente a che fare con un combattimento reale ! Tu hai due artisti marziali su un ring che usano i metodi codificati del Kata l'uno contro l'altro in un modo : " tu colpisci me ed io colpisco te "; i calci alti e lo sparring ad un passo o i metodi di " blocco ed attacco " ti lasceranno a terra in strada, o peggio morto !

Il più grande metodo per imparare a combattere come un animale, utilizzando i riflessi ed in modo istantaneo, è l'allenamento di Tai Chi chiamato " Push hands " (lett. Mani che spingono). Comunque il VERO Push hands non è come quello praticato dai più, perché a causa del nome " mani che spingono " la maggior parte delle perone pensa di spingere ! Non c'è nessuna spinta nel Tai Chi ! Lo sbaglio è che molti hanno portato questo brillante allenamento ad un sorta di competizione, vanno su un ring e tentano di spingersi via l'un l'altro ! perché dovresti spingere via

qualcuno ? Lui si rialzerà ed attaccherà ancora ! Perché dovresti spingere via qualcuno che ti sta attaccando con un coltello ? tenta di farlo e sarai morto !

Il Push hands nel suo reale significato ci insegna ad un livello subconscio a colpire da qualsiasi parte, in ogni momento con grande potenza, abbastanza per uccidere un attaccante con un colpo. Noi usiamo i movimenti di base che non sono come quelli che vengono insegnati da altri, poiché non abbiamo mai posizioni larghe e basse, che tu non adotteresti mai camminando per strada. Noi teniamo una normale posizione eretta, come se fossimo ad una fermata dell'autobus. Ma allora, perché pratichiamo spesso le " forme " ? C'è sicuramente una importante ragione per fare le " forme " (una sequenza di movimenti codificati per far sì che il corpo faccia qualcosa di diverso)

Per prima cosa, pratichiamo movimenti marziali nel nostro Tai Chi perché il corpo ha bisogno di essere rafforzato ed in salute per permetterci di difendere noi stessi e la nostra famiglia ed è il lavoro delle forme che ci permette questo. Ogni movimento che facciamo, fa in modo che l'energia o " Qi " sia attivato in un particolare meridiano o canale del corpo ed ogni meridiano è associato ad un particolare organo

L'altra ragione è che noi eseguiamo ogni movimento per eseguire un pezzo del lavoro per il quale è stato progettato; per esempio il Qi viene diretto attraverso un certo meridiano per eseguire un determinato lavoro.

Ogni colpo sul suo polso o braccio è un attacco, non esistono le " parate ". Usiamo sempre il principio del Tai Chi di non usare mai forza contro forza

Una componente fondamentale è che la forma ci insegna come muovere il corpo in modi diversi per generare grande potenza - velocità senza pensare, non ci insegna ad usare le mani in un certo modo quando siamo attaccati, perché agire così vorrebbe dire pensare, e poi perdere. Le " forme " ci insegnano come muovere il corpo, gli esercizi a due ci insegnano come reagire contro un attaccante e comunque non vuol dire che debbano essere usate esattamente così; possiamo eseguire i movimenti velocemente, lentamente, in modo leggero o pesante, ma non bisogna rinchiudersi in un " metodo ".

Il Tai Chi ci insegna come combattere nel mondo reale in situazioni pericolose, senza insegnarcelo ! Se noi impariamo come combattere, perderemo nel mondo reale, perché dobbiamo diventare come un animale, che non pensa mai, solo lo fa e automaticamente; usa le armi e il metodo correttamente, perché il lavoro sia fatto. Una volta che ha finito, ritorna ad essere il tuo cagnolino.

Impara che cosa prendere dalla tua " forma " o " kata ", sappi che non ti insegna un sistema di combattimento, ma un sistema per muovere il corpo.

Regole per il combattimento

- di Erle Montaigne -

1. NON INDIETREGGIARE

Quando sei attaccato, non fare ciò che molti stili di arti marziali ti suggeriscono; indietreggiare mentre blocchi! Questo ti porterà certamente alla sconfitta.

Sappiamo che il combattente si aspetta da noi che reagiamo in un certo modo che abbiamo appreso quando siamo attaccati, o quando siamo fatti oggetto di un'aggressione; egli si aspetta che ci muoviamo lontano da lui per ridurre il suo attacco e così sa esattamente cosa fare quando compiamo questo movimento prevedibile; ma se noi non facciamo così, egli è colto di sorpresa e prima che abbia tempo di cambiare la sua strategia lo avremo finito.

Qualcuno che ti sta attaccando, si aspetta che tu sia dove dovresti essere durante il suo attacco, altrimenti non attaccherebbe dove non ci sei. Ricorda che l'aggressore sta aspettando che tu ti sposti o che indietreggi e così, quando lo fai, egli sarà già pronto e lancerà un altro attacco per compensare; così, se tu non sei là dove si aspetta o meglio se lo attacchi a tua volta in questa fase, verrà sicuramente colto impreparato e potrai colpirlo con un colpo devastante come insegnato dai sistemi interni di Kung Fu.

Spesso quando ci alleniamo nelle tecniche, pensiamo di rimanere fermi e di non muoverci, ma questo è solo l'inizio dell'esecuzione del movimento corretto; una volta che lo avrai fatto, allora potrai iniziare ad allenarti in un modo più realistico, muovendoti verso l'attaccante mentre egli attacca.

2. MAI OPPORRE FORZA A FORZA, MUOVITI SEMPRE VERSO L'ATTACCANTE CON UNA LEGGERA ANGOLATURA

Devi utilizzare un movimento a V verso l'uno o l'altro degli angoli dell'attaccante; questa deviazione ti darà una forza maggiore, così come una potenza di attacco aumentata che utilizzerà la forza dell'avversario contro lui stesso. Questo tipo di movimento ti permetterà di avere sempre il controllo completo della situazione perché ti darà la distanza corretta; e l'attaccante non si aspetterà che tu faccia ciò.

3. NON COMBATTERE SOLO L'ARTO CHE TI STA ATTACCANDO, COMBATTI L'INTERO CORPO

Questo è un grosso errore fatto da molti cosiddetti "grandi artisti marziali"; essi bloccano il braccio o la gamba che stanno attaccando restando fermi! Essi non si muovono dentro l'attacco mentre bloccano, ma restano lì e lo bloccano. Se tu puoi toccare il suo braccio, allora puoi toccare il suo corpo, e se puoi toccare il suo corpo, allora puoi colpirlo; mai aspettare che la parte che ti attacca, per esempio un pugno, ti raggiunga, prima di fare qualcosa.

Guarda il suo intero corpo usando la "visione dell'aquila"; reagisci a ciò che sta facendo il suo corpo, prima che a cosa sta facendo il suo braccio; nel procedere all'attacco, l'attaccante **deve** prima di tutto muovere il suo corpo; tenta allora di portare il pugno senza muovere nient'altro se non il braccio. Nel preciso istante in cui lui muove qualsiasi parte del suo corpo, attacca; non aver paura di che cosa abbia intenzione di fare, perché il suo attacco sarà totalmente reso vano dal fatto che tu ti sei mosso verso di lui e lo hai chiuso, prima che il suo attacco avesse il tempo di acquistare potenza e pericolosità.

4. MAI USARE DUE TEMPI NEL COMBATTIMENTO

Devi sempre fare della difesa il tuo attacco; mai bloccare poi attaccare; fai del tuo blocco il tuo attacco. Gli interruttori inconsci del tuo avversario gli diranno che tu attaccherai subito dopo aver bloccato; ma se il tuo blocco diventa il tuo attacco, egli non avrà tempo di pensare: lo avrai attaccato nello stesso tempo in cui lui pensava di attaccare te!

Se tu blocchi solamente, allora sarà il suo turno di attaccare perché tu gli hai chiesto di farlo. Questa è la logica via del combattimento, lui fa qualcosa, poi tu fai qualcosa, poi lui farà qualcos'altro. Tu devi cambiare questa maniera standard di combattere fino a farla diventare illogica, cosicché tutti gli interruttori resteranno spenti; mai concedergli quel minimo istante, in cui il suo cervello gli dice che è il suo turno di fare qualcosa; portagli via questo momento e usalo per te stesso.

5. NON GUARDARE LA PARTE CHE ATTACCA

La "vista dell'aquila" è un modo meraviglioso per usare gli occhi. Noi esseri umani siamo abituati a mettere a fuoco quello che vediamo, poi, quando lo facciamo in combattimento, perdiamo! Questo perché, noi si vediamo, ma non guardiamo niente di più di quello che è messo a fuoco.

La vista dell'aquila è quella visione che hanno gli uccelli; noi esseri umani abbiamo un modo di vedere completamente diverso, ma possiamo fare anche noi come loro. Un'aquila, per esempio, quando caccia un topo in movimento, semplicemente vola e lo cattura; essa non mette a fuoco il topo, usa un tipo di visione periferica per includere il topo nel suo spazio così, se il topo si muove, così come fa l'aquila, egli non potrà sfuggirgli.

Devi guardare l'intero corpo dell'attaccante e non solo l'arto periferico che ti sta attaccando; in questo modo non importa con cosa egli ti attacca, il tuo corpo si muoverà automaticamente e attuerà il movimento giusto, senza pensare.

6. MAI USARE UN BLOCCO O UNA PRESA COME TUO PRINCIPALE METODO DI COMBATTIMENTO

Blocchi e prese non funzionano in una reale situazione di combattimento. Ho scoperto questo attraverso le mie esperienze e dagli altri che sono sopravvissuti ad attacchi di strada.

Va bene usare un blocco per controllare un attaccante, ma solo dopo che lo si è messo fuori combattimento con dei colpi ben assestati, ma se cerchi di utilizzare un blocco contro una persona che sta cercando di ferirti, sarai sicuramente sconfitto; questo è particolarmente vero in una situazione "da strada", dove non è insolito che tu sia attaccato da più persone. In questi casi, non dovrai mai usare un blocco contro un'attaccante e dare la possibilità ai suoi amici di approfittarne nello stesso momento.

Questo vale soprattutto contro avversari armati; molte scuole insegnano che dovresti afferrare la mano che impugna il coltello o un'altra arma ma questi metodi, che vanno bene nel Dojo, nella realtà possono causarti ferite se non la morte; agguanta quindi il suo braccio ma non tentare di fermarlo. In caso di aggressione armata ricorda le tre parole: schiva, colpisci e attacca, tenendo a mente anche di non indietreggiare e non usare i due tempi.

7. MAI USARE "SPINGERE" O "TIRARE" NELL'AUTO - DIFESA

Questo può sembrare contraddittorio per come molte persone vedono il Taijiquan, per esempio come uno stile che contiene molte di queste due tecniche. Io penso che l'idea che il Taijiquan abbia molte spinte e tirate, derivi dall'idea sbagliata che l'allenamento alle "mani che spingono" (Tui Shou) sia in sé un'arte marziale di autodifesa o peggio una tecnica di combattimento.

In ogni modo, "mani che spingono" non dovrebbe essere pensato come una tecnica di combattimento per se stessa; è solo un metodo d'allenamento che c'insegna il tempismo, il bilanciamento e come muovere il corpo quando siamo attaccati. I metodi d'attacco nelle "mani che

spingono" a livello base, hanno occupato il posto dei più realistici tipi d'attacco e difesa, per fare in modo che i praticanti non si feriscano a vicenda.

Allora, se tirare e spingere non fanno male alla gente, perché usarli per l'autodifesa? Le spinte ci sono solo per insegnarci i colpi, inseriti in tutte le forme di Taijiquan, ai pericolosi punti di Dim - Mak. Comunque noterai molti articoli di rinomate riviste o cosiddetti metodi di auto - difesa con il Taiji in cui i praticanti utilizzano tirare e spingere contro un attacco !

Il mio consiglio è di lasciare immediatamente una classe dove il maestro ti insegna a farlo in una reale situazione " di strada "; ti insegna un'autodifesa che non può funzionare ed è pericoloso per gli studenti avere un falso senso di sicurezza

8. LE GAMBE SERVONO PER STARE IN PIEDI, LE MANI PER COMBATTERE

E' una grossa tentazione, per i principianti, imparare calci spettacolari per dimostrare ai propri amici che stanno facendo Arti marziali; ma in realtà i calci d'ogni tipo portano uno svantaggio: la perdita della stabilità e della struttura.

Lascia i calci spettacolari ai film ed usa le mani per l'autodifesa; ma se proprio devi calciare, usa solo calci dalle ginocchia in giù; utilizza solo tipi di calcio corti, preferendo quello che non richiedono grande bilanciamento e se devi calciare, solo calci con la gamba avanzata !.

Questo è contrario a molti stili di lotta che utilizzano calci con la gamba arretrata per conferire maggiore potenza al colpo; molte persone, che sono abituate a combattere, si aspettano che tu usi il calcio arretrato e lo vedranno arrivare; diversamente se impari a calciare con la gamba avanzata, non lo vedranno; il calcio, più che avere potenza, deve colpire nel punto giusto.

Pugno supremo definitivo ?

- Di Erle Montaigne -

Molti artisti marziali hanno la tendenza a deridere il Tai Chi Chuan a causa della sua natura delicata, con particolare riguardo alla sua esecuzione e ai suoi movimenti lenti; questo perché molti istruttori di Tai Chi non conoscono o non vogliono mostrare le reali applicazioni perché sono troppo pericolose.

Così molti praticanti di Tai Chi tendono a richiamare classici e intraducibili detti cinesi come indicativi di cosa sia questa arte marziale "Suprema definitiva"; molti si "equipaggiano" con un mazzo di vecchi detti classici, che suonano pomposi quando vengono citati durante i party o altre riunioni sociali, ma quando bisogna tradurli nella pratica, tutti i detti classici del mondo non ci aiutano.

Quando tengo seminari, solitamente inizio con un paio di frasi che, a molti artisti marziali di stili duri che vi partecipano, suonano abbastanza assurde, finché non cominciano a vedere e sentire cosa ho voluto dire, e cominciano a capire perché ho fatto queste affermazioni.

Una di queste è: "Il Tai Chi è la più letale arte di combattimento mai inventata" ed in risposta a questo di solito sento qualche risatina, qualche sbuffo o un nervoso battito di piedi.

Dopo circa un'ora di allenamento, queste persone di solito si convertono al lavoro interno, ed anch'esse credono che il Tai Chi sia il "Pugno Supremo definitivo", perché? Lasciate che vi racconti una storia.

Tanto tempo fa (attorno al 1300, poiché Chang nacque nel 1270) viveva un uomo chiamato Chang San Feng; egli era un famoso agopunturista, affascinato dalle arti marziali e buon praticante di stili di Kung Fu duri. In questa ricerca dell'arte marziale suprema, che rendesse un uomo inoffensivo con un colpo solo, Chang lavorò (diciamo così) su animali e, d'accordo con qualcuno, su alcune persone.

Dopo che ebbe finito e resosi conto che ciò che aveva scoperto era l'arte più devastante, iniziò a creare una forma o sequenza di movimenti cosicché i suoi consanguinei o gli studenti scelti, potessero imparare queste tecniche mortali senza uccidere nessuno.

Ma poi ci fu il problema che altri, più scellerati di lui, potessero impadronirsi dell'arte ed usarla per scopi malvagi o contro lui stesso e così elaborò una forma che fosse solo un modo astratto di eseguire le reali tecniche; questa forma era di natura marziale (con blocchi, parate, calci ecc.), ma in nessun modo vicina all'arte interna che aveva concepito.

L'arte originale di Chang era chiamata Dim Mak o tocco della morte e quello che aveva inventato per coprire i suoi reali intenti potrebbe essere definito Tai Chi Chuan.

Con il passare degli anni, comunque, molte persone hanno imparato solo la parte fisica o i falsi significati della forma, cosicché tutto quello che vediamo oggi è una forma di combattimento inadeguata ed insignificante agli occhi di altri artisti marziali.

Un'altra frase che uso e che crea sconcerto fra i praticanti di Tai Chi è: "Non ci sono spinte nel Tai Chi"

"Come può essere?" chiedono con orrore "quando l'intero repertorio del Tai Chi è basato sulle spinte?"

Io chiedo: "Perché spingere? A che cosa serve? A niente! Lui continuerà a venire avanti e ad attaccare finché non lo spingi sotto ad un autobus!"

Se il Tai Chi è il Pugno Supremo definitivo, perché spingere? Non ci sono spinte nel Tai Chi, ma colpi su determinati punti di pressione e la semplice esecuzione della forma dimostra la corretta direzione ed il modo in cui dobbiamo colpire per causare danno.

Per esempio, un uomo può essere reso incosciente con un colpo in avvitamento sul pettorale sinistro o destro, punti conosciuti come "Stomaco 15 e 16" e se colpiamo i punti su entrambi i pettorali, la morte non è poi così lontana. Non è indicativo della posizione della forma comunemente conosciuta come "spingere" (An)?

Poi hanno dato il nome “ premere ” ad un'altra posizione della forma che in realtà si traduce come “ spremere ”, pensando che “ spremere ” non sarebbe stato capito; ci sono state tramandate molte traduzioni errate, in questo modo.

Questo colpo, quando viene utilizzato in modo leggero nei seminari, cambierà qualsiasi idea negli artisti marziali su cosa effettivamente è il Tai Chi.

Non importa quanto sia insignificante il movimento nella tua forma di Tai Chi, c'è sempre una ragione, e quella ragione fu elaborata da un uomo geniale molte centinaia di anni fa; ora ci si rende conto che il vero Tai Chi deve preservare questa distinzione e tutti devono essere orgogliosi del fatto che si sta iniziando a studiare l'arte di combattimento suprema e definitiva.

Molte persone, quando parlano del Dim Mak, lo confondono con l'agopuntura; si usano gli stessi punti, ma in modo differente; è vero che certi punti in certi meridiani sono attivi solo in certe ore del giorno, ma questo va bene solo per il lato curativo, non per un'arte mortale.

Il Dim Mak funziona e non importa che ora sia; una persona piccola è in grado di mettere Knock out una grossa solo con un colpo di media intensità tirato in certi punti.

Molte persone hanno l'idea sbagliata che il Qi scorra in certi meridiani solo a determinate ore, ma il Qi scorre sempre e se tu lo fermi potresti morire !

Come ho detto prima, ogni movimento che tu compi nella forma di Tai Chi, è indicativo di un colpo molto pericoloso ad un punto di Dim Mak e non abbiamo bisogno di sapere la corretta direzione del colpo o della pressione, poiché è tutto nella tecnica a patto che, naturalmente, l'abbiamo imparata da un insegnante competente.

Per esempio la posizione conosciuta come “ respingere la scimmia ” deve essere eseguita con un attacco di palmo utilizzando un colpo discendente, mentre l'altro palmo sale un po'attraverso il corpo e discende verso il fianco; questo significa che la direzione del colpo segue il naturale flusso dell'energia.

Qualche volta muoviamo il palmo solo di un pollice, altre volte di più, ma solo per ottenere un maggiore effetto di devastazione nel nostro attacco.

“ Pugno Supremo Definitivo ” ? SI, ma solo se sai il perché.

IL VECCHIO STILE YANG

Nomi delle tecniche

N.B. le tecniche segnate in **grassetto** e con asterisco (*) sono state eliminate nella forma lunga " 108 movimenti " di Yang Cheng Fu.

- PRIMA PARTE -

1. INIZIO nord
2. **MUOVERE LE BRACCIA A DX E SX*** nord
3. PARATA SX nord
4. PENG nord
5. PARARE A DX est
6. ACCAREZZARE LA CODA DEL PASSERO est
7. PARATA ALTA ovest
8. **JI BASSO*** est
9. **MANI A LANCIA*** est
10. PREMERE est
11. **SEDERSI INDIETRO *** est
12. **I PESCI IN OTTO*** (fishes in eight) nord - ovest e nord
13. FRUSTA SINGOLA ovest
14. **LE DITA A LANCIA TRAFIGGONO DIETRO*** (doppio spostamento di peso) nord - ovest
15. **PALMO DEL DRAGO*** sud - ovest
16. **PALMO DEL DRAGO*** nord - est (**Fa - Jing**)
17. ALZARE LE MANI nord
18. **MANI CHE ACCAREZZANO*** nord
19. **ROTOLARE INDIETRO*** nord
20. COLPO DI SPALLA nord - est
21. L'AIRONE SPIEGA LE ALI ovest
22. **DISTENDERE LE BRACCIA*** ovest
23. SFIORARE IL GINOCCHIO SX (con caricamento indietro 45°) ovest

- 24. SUONARE IL LIUTO ovest
- 25. SFIORARE IL GINOCCHIO SX - DX - SX (senza caricamento indietro) ovest
- 26. SUONARE IL LIUTO ovest
- 27. SFIORARE IL GINOCCHIO SX ovest
- 28. AVANZARE, PARARE, DARE UN PUGNO ovest (**Fa - Jing**)
- 29. **RITIRARE LE MANI E SEDERSI INDIETRO*** ovest
- 30. **PREMERE CON ENTRAMBI I PALMI*** ovest
- 31. CHIUSURA APPARENTE nord

SECONDA PARTE

- 32. **SFIORARE IL GINOCCHIO SX*** nord - ovest
- 33. ABBRACCIARE LA TIGRE E TORNARE ALLA MONTAGNA sud - est
- 34. ACCAREZZARE LA CODA DEL PASSERO sud - est
- 35. **PARATA ALTA *** sud - est
- 36. **JI BASSO*** sud - est
- 37. **MANI A LANCIA*** sud - est
- 38. PREMERE sud - est
- 39. **SEDERSI INDIETRO *** sud - est
- 40. **I PESCI IN OTTO*** (fishes in eight) nord - est e est
- 41. **PREMERE*** nord - ovest
- 42. PUGNO SOTTO IL GOMITO ovest (due pugni ; prima DX poi SX) (**Fa - Jing**)
- 43. RESPINGERE LA SCIMMIA (3 volte : SX - DX - SX) ovest
- 44. **ABBRACCIARE IL SALICE*** sud - est
- 45. **PICCOLO AVVOLGIMENTO*** sud - ovest
- 46. DIVIDERE LA CRINIERA DEL CAVALLO sud - ovest
- 47. **LE DITA A LANCIA TRAFIGGONO DIETRO*** nord - est (con peso indietro)
- 48. **PALMO DEL DRAGO*** sud - ovest
- 49. **PALMO DEL DRAGO*** nord - est (**Fa - Jing**)
- 50. ALZARE LE MANI nord

51. **MANI CHE ACCAREZZANO*** nord
52. **ROTOLARE INDIETRO*** nord
53. COLPO DI SPALLA nord - est
54. L'AIRONE SPIEGA LE ALI nord
55. **DISTENDERE LE BRACCIA*** ovest
56. SFIORARE IL GINOCCHIO SX ovest (con caricamento indietro 45 ° gradi)
57. L'AGO IN FONDO AL MARE ovest
58. MANI A VENTAGLIO ovest
59. VOLTARSI E SFERRARE UN PUGNO est
60. **PUGNO IN PENETRAZIONE E PARATA*** (a DX) est
61. **PUGNO IN PENETRAZIONE E PARATA*** (a SX) est
62. **RACCOGLIERE E RILASCIARE IL QI*** est (**Fa - Jing**)
63. **CALMARE LO SPIRITO PREMENDO I PUNTI*** est
64. JI (con passo dx avanti) est
65. **JI BASSO*** (con passo avanti sx e dx) est
66. **MANI A LANCIA*** est
67. **SEDERSI INDIETRO *** est
68. **I PESCI IN OTTO*** (fishes in eight) ovest e nord
69. FRUSTA SEMPLICE ovest
70. MANI NELLE NUVOLE (4 volte + 1 di preparazione incrociando le braccia) ovest
71. FRUSTA SEMPLICE ovest
72. **SOLLEVARE I PALMI *** (ruotare solo i polsi con peso indietro) nord - est
73. ACCAREZZARE IL CAVALLO ovest
74. **DISTENDERE LE BRACCIA*** (movimento circolare a dx con peso indietro) nord - est
75. **SEDERSI COME UN'ANATRA*** (sulla gamba dx) sud - ovest
76. SEPARARE LA GAMBA DX (punta) ovest (**Fa - Jing**)
77. **ACCAREZZARE IL CAVALLO*** (a sx con peso avanti) ovest
78. **DISTENDERE LE BRACCIA*** (movimento circolare a sx con peso avanti) sud - est
79. **SEDERSI COME UN'ANATRA*** (sulla gamba sx) nord - ovest
80. SEPARARE LA GAMBA SX ovest (**Fa - Jing**)

81. **PARATA BASSA INCROCIATA*** (a sx con rotazione verso sud) est
82. **CALCIO DI TALLONE SX** est
83. **SFIORARE IL GINOCCHIO SX** est
84. **SFIORARE IL GINOCCHIO DX** est
85. **PUGNO ALL'INGUINE** (prima calcio basso sx circolare e caricamento) est
86. **MANI CHE TAGLIANO*** (rotazione verso sud) ovest
87. **DOPPIO CALCIO SALTATO*** (prima sx poi dx) ovest (**Fa - Jing**)
88. **PORTARE IL PANE SULLE BRACCIA a dx*** sud - ovest
89. **COLPIRE LA TIGRE A SX** (cambio parata di dx, caricamento a nord - est con peso a sinistra)
- ☉ Pugno sx dritto a nord - est (**Fa - Jing**)
 - ☉ Pugno sx rovesciato a sud - ovest (**Fa - Jing**)
 - ☉ Blocco e pugno dx in penetrazione a ovest (**Fa - Jing**)
90. **PORTARE IL PANE SULLE BRACCIA a sx *** nord - ovest
91. **COLPIRE LA TIGRE A DX** (cambio parata di sx, caricamento a sud - ovest con il peso a destra)
- ☉ Pugno dx dritto a sud - est (**Fa - Jing**)
 - ☉ Pugno dx rovesciato a nord - ovest (**Fa - Jing**)
 - ☉ Blocco e pugno sx in penetrazione a ovest (**Fa - Jing**)
92. **CALCIO DI TALLONE DX** ovest
93. **COLPIRE LE TEMPIE** (poi aprire le mani a est e ovest girando il piede avanzato) nord - ovest
94. **MANI INCROCIATE E SEDERSI *** nord - ovest
95. **CALCIO SX INDIETRO*** ovest
96. **FARE UN GIRO*** (girare verso est e parata bassa) sud - ovest
97. **CALCIO BASSO *** (dx) sud - ovest
98. **DITA A LANCIA*** nord - ovest
99. **MANI CHE ACCAREZZANO*** (prima parte) ovest
100. **MANI CHE ACCAREZZANO*** (seconda parte) ovest
101. **PUGNO IN PENETRAZIONE*** ovest
102. **AVANZARE, PARARE, DARE UN PUGNO** ovest (**Fa - Jing**)
103. **SEDERSI INDIETRO*** ovest
104. **PREMERE CON ENTRAMBI I PALMI*** ovest
105. **CHIUSURA APPARENTE** nord

TERZA PARTE

106. **SFIORARE IL GINOCCHIO SX*** nord - ovest
107. **RIPORTARE LA TIGRE SULLA MONTAGNA** sud - est (**soft Fa - Jing**)
108. **ACCAREZZARE LA CODA DEL PASSERO** sud - est
109. **PARATA ALTA*** sud - est
110. **JI BASSO*** sud - est
111. **MANI A LANCIA*** sud - est
112. **PREMERE** sud - est
113. **SEDESI INDIETRO *** sud - est
114. **I PESCI IN OTTO*** (fishes in eight) nord - est e est
115. **FRUSTA SEMPLICE** nord - ovest
116. **VOLARE OBLIQUAMENTE a dx** sud - est (poi tenere il pallone)
117. **VOLARE OBLIQUAMENTE a dx** nord - est (poi tenere il pallone)
118. **VOLARE OBLIQUAMENTE a dx** sud - est (poi sedersi indietro)
119. **PENG*** nord
120. **PARARE A DX*** est
121. **ACCAREZZARE LA CODA DEL PASSERO** (sul JI unire i piedi in avanti ed eseguire un movimento verso l'alto) est
122. **PARATA ALTA*** est
123. **JI BASSO*** est
124. **MANI A LANCIA*** est
125. **PREMERE** est
126. **SEDESI INDIETRO*** est
127. **I PESCI IN OTTO *** nord
128. **FRUSTA SEMPLICE** ovest
129. **LA RAGAZZA LAVORA AL TELAIO** nord - est nord - ovest sud - ovest sud - est (poi sedersi indietro e girare il polso dx verso nord)
130. **PENG*** nord
131. **PARARE A DX*** est

132. ACCAREZZARE LA CODA DEL PASSERO (sul Ji unire i piedi in avanti ed eseguire un movimento verso l'alto) est
133. **PARATA ALTA*** est
134. **Ji BASSO*** sbattere il piede avanzato est (**Fa - Jing**)
135. **MANI A LANCIA*** est
136. PREMERE est
137. **SEDERSI INDIETRO*** est
138. **I PESCI IN OTTO *** nord
139. FRUSTA SEMPLICE ovest
140. MANI NELLE NUVOLE (4 volte incrociando i piedi) ovest (**le mani come nella forma 108**)
141. FRUSTA SEMPLICE ovest
142. IL SERPENTE STRISCIA ovest
143. IL FAGIANO STA SU UNA ZAMPA a dx (poi passo dx avanti e stendere le mani) ovest
144. IL FAGIANO STA SU UNA ZAMPA a sx (braccio sx teso in orizzontale verso la gola) ovest
145. RESPINGERE LA SCIMMIA (4 volte; a sx con peso avanti; avanti gamba dx e braccio sx , poi a dx, sx, dx con avanti braccio e gamba corrispondenti) ovest
146. **PICCOLO AVVOLGIMENTO*** sud - ovest
147. DIVIDERE LA CRINIERA DEL CAVALLO sud - ovest
148. **LE DITA A LANCIA TRAFIGGONO DIETRO*** nord - est (con peso indietro)
149. **PALMO DEL DRAGO*** sud - ovest
150. **PALMO DEL DRAGO*** nord - est (**Fa - Jing**)
151. ALZARE LE MANI nord
152. **MANI CHE ACCAREZZANO*** nord
153. **ROTOLARE INDIETRO*** nord
154. COLPO DI SPALLA nord - est
155. L'AIRONE SPIEGA LE ALI nord
156. **DISTENDERE LE BRACCIA*** ovest
157. SFIORARE IL GINOCCHIO SX ovest (con caricamento indietro 45 ° gradi)
158. L'AGO IN FONDO AL MARE ovest
159. MANI A VENTAGLIO ovest
160. IL SERPENTE FA SAETTARE LA LINGUA est

161. **PUGNO IN PENETRAZIONE E PARATA*** (a DX) est
162. **PUGNO IN PENETRAZIONE E PARATA*** (a SX) andando in avanti est
163. **RACCOGLIERE E RILASCIARE IL QI*** est (**Fa - Jing**)
164. **CALMARE LO SPIRITO PREMENDO I PUNTI*** est
165. **JI** (con passo dx avanti) est
166. **JI BASSO** (con passo avanti sx e dx) * est
167. **MANI A LANCIA*** est
168. **SEDERSI INDIETRO *** est
169. **I PESCI IN OTTO*** (fishes in eight) ovest e nord
170. **FRUSTA SEMPLICE** ovest
171. **MANI NELLE NUVOLE** (3 volte incrociando mani e piedi) ovest
172. **FRUSTA SEMPLICE** ovest
173. **ACCAREZZARE IL CAVALLO** (sollevare la gamba sinistra) ovest
174. **ISPEZIONARE LA BOCCA DEL CAVALLO** ovest e (girando il piede sx a 90° e peso a dx) nord est
175. **SPAZZARE VIA L'AVVERSARIO*** nord ovest e nord est (colpire prima con la mano sx poi dx)
176. **CALCIO A SEMICERCHIO E MANI A LANCIA*** est (**Fa - Jing**)
177. **COLPIRE DALL'ALTO IN BASSO** est (prima caricare e fare un passo con la gamba sx)
178. **CALMARE LO SPIRITO PREMENDO I PUNTI** est
179. **JI** est (eseguire con la mano dx che colpisce di palmo e non di dorso)
180. **PIEGARSI INDIETRO n.1** est (piegarsi sulla gamba sx, il braccio sx para, il dx sul fianco)
181. **PIEGARSI INDIETRO n.2** ovest (piegarsi sulla gamba dx, il braccio dx sopra la testa, il sx disteso)
182. **PIEGARSI INDIETRO n.3** est (girarsi verso est con parata dall'alto in basso; braccio sx sopra, piegarsi sulla gamba sx) (**Fa - Jing**)
183. **ATTACCARE I PUNTI VITALI** est (Pu Bu a sx, mano dx sotto l'ascella sx, braccio sx disteso)
184. **L'AIRONE SPIEGA LE ALI** est (Pu Bu a sx e aprire le braccia)
185. **PENG** sud (sollevarsi, girare la mano ed il piede dx verso sud, poi tutta la posizione)
186. **IL PICCIONE VOLA IN CIELO** sud (alzare il braccio e la gamba sx)
187. **IL RIPOSO DEL QI** sud (lasciare cadere il braccio e la gamba sx; battere sul palmo dx)
188. **STENDENDO LE ALI ROMPERE IL GOMITO** sud ovest (palmo sx in basso e dx in alto)
189. **ABBASSARSI E ROMPERE IL GOMITO** sud (fare un giro con il braccio dx, fare i pugni, aprire come posiz.182, riunirli e accovacciarsi in basso ruotandoli)

190. **ATTACCARE DAVANTI E DIETRO** est (**Fa - Jing**)
191. **PUGNO NASCOSTO A SX** est (prima fare un salto doppio girandosi verso nord)
192. **LE MANICHE DANZANO COME FIORI DI PRUGNO** est (fare un salto ed un giro di 360° girandosi verso sud prima con la gamba dx poi sx)
193. **DOPPIO PUGNO** est (**Fa - Jing**)
194. **PUGNO NASCOSTO A DX** est (**Fa - Jing**) (tirare il pugno)
195. **CALMARE LO SPIRITO PREMENDO I PUNTI** est
196. **JI** est (con passo avanti)
197. **JI BASSO*** est
198. **MANI A LANCIA*** est
199. **SEDERSI INDIETRO*** est
200. **I PESCI IN OTTO*** (fishes in eight) ovest e nord
201. **FRUSTA SEMPLICE** ovest
202. **IL SERPENTE STRISCIA SULL'ERBA** ovest (prima le mani fanno un cerchio dl basso verso l'alto ed all'indietro)
203. **AVANZARE E FORMARE LE 7 STELLE** ovest
204. **INDIETREGGIARE E CAVALCARE LA TIGRE** ovest e nord (girare la gamba dx a nord - est, la sx a nord in avanti; la faccia a ovest)
205. **COLPIRE IL NEMICO E CALCIO CIRCOLARE*** ovest
206. **COLPIRE I PUNTI VITALI** ovest (**Fa - Jing**) (colpire in basso)
207. **PIEGARSI INDIETRO E ATTACCARE** ovest (piegare indietro la schiena roteando sopra la testa il braccio dx)
208. **SPARARE ALLA TIGRE** ovest
209. **FARE UN PASSO PARATA E PUGNO** ovest (parare con l'avambraccio sx, poi un passo laterale a sx incrociando la gamba dx)
210. **CHIUSURA APPARENTE**
211. **CHIUSURA DEL TAI CHI**

L'ombra di Yang Shao Hou

Ovvero l'originale stile Yang Tai Chi Chuan di Yang Lu Chan

Questa è una intervista tratta da " China Wushu " che Mr. Hu ha avuto con il maestro Chang Yiu Chun, verso la metà degli anni '70. Chang fu un allievo di Yang Shao Hou. Si tratta di un raro documento estremamente interessante che si spera possa far riflettere i praticanti di Taijiquan

- **Da quanto tempo pratica il Tai chi Chuan ?**

Dal 1911.

- **Chi fu il suo primo insegnante e per quanto tempo ha studiato con lui ?**

Il mio primo maestro fu Yang Shao Hou, nipote del fondatore dello stile Yang, Yang Lu Chan; rimasi con lui dal 1911 fino alla sua morte nel 1930.

- **Molti hanno praticato la natura a volte brutale dei metodi di allenamento di Yang Shao Hou....**

Si, spesso si terminava una fase di allenamento con sangue sui vestiti e molte contusioni, a volte ci si rompeva qualcosa.....Yang non aveva molti allievi.

- **Qual è il suo punto di vista su questo tipo di allenamento?**

Era buono per me, perché ero molto indisciplinato nei miei primi anni, volevo sempre combattere e con Yang si combatteva parecchio. Questo ci insegnava che se non avessimo praticato correttamente Tai Chi ci saremmo potuti fare male, e alla fine la maggior parte di noi così faceva, altrimenti abbandonava.

- **In Occidente la maggior parte delle persone ritiene questo tipo di allenamento nel Tai Chi abbastanza brutale, ma lo stile Yang, oggi, non lo è per niente.**

Non conosco molto quello che fanno in Occidente, ma quello che si pratica in Cina è una forma modificata di Tai Chi Chuan inventata dal fratello di Yang Shao Hou, Yang Cheng Fu. Questo stile è una creazione propria di Yang Cheng Fu, tale che sia anziani che malati lo possano praticare.

- **Quello che sta cercando di dire è che vi sono realmente due tipi differenti di stile Yang ?**

Si, lo stile che fu creato da Yang Lu Chan non è quello di Yang Cheng Fu.

- **Quali sono le differenze ?**

Quando il mio maestro era solito praticare il " suo " Taijiquan, noi spesso, lo paragonavamo all'esplosione di un colpo di cannone in un secondo, e al grande fiume (il grande Fiume Giallo) subito dopo. Aveva molta energia. Lo stile di Yang Cheng Fu è invece morbido e fluido, senza colpi esplosivi.

- **Non ho mai sentito parlare di questo e lo trovo molto interessante; perché nessuno sa che vi sono due stili Yang di Tai Chi Chuan? Yang Cheng Fu praticava lo stile Yang originale ?**

Prima di Yang Cheng Fu, era consentito insegnare il Tai Chi Chuan esclusivamente ai membri della famiglia e ad amici molto stretti, che erano quasi degli appartenenti alla famiglia. Io sono uno di questi, un secondo cugino della famiglia di Yang Shao Hou. Yang Cheng Fu, fu il primo ad insegnare a tutti, divenne molto famoso in tutta la Cina e per ciò noi sentiamo parlare di questo stile soltanto. Sì, Yang Cheng Fu praticava lo stile originale del nonno verso il 1915, poi lo cambiò. Molti lo guardavano praticare lo stile originale, deve anche averlo insegnato a pochi, ma quando creò il proprio stile, modificandolo dopo alcuni anni, tutti i suoi studenti si dimenticarono lo stile originale.

- **Da quello che conosce su di lui, Yang Cheng Fu era bravo nella difesa personale, come si dice oggi ?**

Sì, era molto bravo nella difesa personale, era abbastanza grosso e forte, e poteva essere abbastanza feroce nel suo " Pushing hands ", ma aveva imparato lo stile originale, all'inizio.

- **Secondo altri stili di Tai Chi Chuan, lo stile Yang non è adatto alla difesa personale, perchè ?**

Sì, non è adatto alla difesa personale se ti stai riferendo al Tai Chi Chuan di Yang Cheng Fu, ma se ti riferisci a quello di Yang Lu Chan e invece estremamente valido a questo scopo. Al di fuori della famiglia nessuno conosce questo stile, così tutti pensano che sia inutile.

- **Quanto è valido lo stile originale Yang di Tai Chi Chuan ?**

E' il migliore.

- **Perché ? E come viene utilizzato per la difesa personale ?**

Si utilizza il Tai Chi Chuan in due modi, posso parlarti del primo perché oggi molti lo conoscono. Ci si muove al di fuori di una forza che sta arrivando e, appena essa parte, viene scaricato l'attacco, con cui sono rotte ossa, gambe, braccia. Questo è il primo livello di difesa personale Tai Chi Chuan; il secondo è troppo sinistro e dannoso per parlarne.

- **Perché ?**

Mi dispiace, ho fatto giuramento di non parlare di questo metodo di difesa personale.

- **Il " Pushing hands " gioca una parte importante nel suo Tai Chi Chuan ?**

Oggi sì, non i primi tempi. Era data più importanza al combattimento, ma non appena avevamo imparato di più, il " Pushing hands " era utilizzato per insegnare equilibrio e la teoria Yin e Yang.

- **Perché era considerato feroce ?**

Noi eseguivamo lo " San Shou " in tre maniere. La prima per imparare i movimenti di attacco e di difesa; la seconda per eseguire questi movimenti in maniera più veloce e con molta più potenza, ed è quella in cui ci si può provocare contusioni. La terza, in cui si cerca di colpire l'altro per davvero, tentando di porsi in squilibrio l'uno con l'altro cosicché i movimenti siano eseguiti non necessariamente in maniera corretta.

- **Se Yang Lu Chan fosse vivo, cosa direbbe del suo Tai Chi Chuan ?**

Intanto non riconoscerebbe il nome, perché la disciplina non veniva chiamata così, e neanche quello che viene insegnato con questo nome oggi, a meno che non vedesse lo stile di Yang Shao Hou, anche se sono certo che nel corso degli anni, anch'esso sia cambiato, come tutto, del resto. Ma non così tanto come lo stile di Yang Cheng Fu.

- **In Occidente molti hanno modificato anche lo stile di Yang Cheng Fu, e anche in Cina abbiamo chi modifica gli stili cercando di integrarli tutti e tre. Qual è il futuro del Tai Chi Chuan ?**

Non voglio dire nulla circa il modo in cui il nostro governo sta modificando gli stili e non mi importa di quello che succede in Occidente. Ma se il Tai Chi Chuan cambia ancora e nessuno inizia ad insegnare lo stile Yang originale, vorrà dire che avevamo una capra ed oggi abbiamo un'anatra...

- **Così pensa che il Tai Chi Chuan sia stato modificato in maniera tanto rilevante, da quando fu creato da Yang Lu Chan ?**

Si, ho girato parecchio in Cina e vedo ovunque gente che pratica Tai Chi Chuan, ma non molti stanno "praticando " Tai Chi Chuan.

- **Cosa intende dire, che non importa quale stile stiano praticando perché tutto, comunque deve essere Tai Chi Chuan ?**

Non sto parlando della differenza degli stili, ma dal modo in cui le persone imparano Tai Chi Chuan oggi; pensano che basti imparare alcuni movimenti lenti per praticare Tai Chi Chuan. In realtà occorre lungo tempo e molta dedizione per apprenderlo in maniera appropriata.

- **Ma di certo coloro che non desiderano praticare Tai Chi Chuan per il combattimento, vorranno apprenderne soltanto i movimenti lenti per una buona salute**

Alcuni di loro otterranno qualche minimo beneficio per la loro salute, certo, ma una reale utilità può essere ottenuta solo attraverso la pratica del Tai Chi Chuan eseguita nel modo corretto.

- **Si è avvicinato al Tai Chi Chuan per un problema di salute o per il combattimento ?**

Molti di noi, iniziando a praticare molti anni fa, conoscevano il Tai Chi Chuan come una cosa sola, e la sua finalità era il combattimento; nessuno ha mai saputo che questa grande arte potesse avere dei benefici anche per la salute fino a quando Yang Cheng Fu rese popolare questa sua versione. Anche praticando combattimento miglioriamo automaticamente la nostra salute, tuttavia non prendiamo parte alle lezioni con questo scopo.

- **Ma di certo molti hanno necessità di costruire il proprio corpo all'inizio, prima di fare combattimento. Può essere questo uno dei motivi per cui le forme più lente possono entrare in gioco ?**

La gente non si rende conto che quando io stavo imparando il Tai Chi Chuan, e ancora prima, quest'arte era poco conosciuta perfino in Cina, se non tra le famiglie principali, come la Chen, la Wu e la Yang, che mantenevano la pratica all'interno del loro ambito.

Soltanto dopo che il Tai Chi Chuan divenne utile per la salute, allora in molti cominciarono ad imparare; molti di noi erano già buoni praticanti di altre forme di Wushu. Io conoscevo la " boxe della tigre " e, per aver dovuto lavorare molto duramente, io e molti altri eravamo già abbastanza robusti da non dover praticare il Tai Chi Chuan lento. E comunque, anche se non lo fossimo stati, non c'era modo, in ogni caso, di praticare lentamente il Tai Chi Chuan !

- **Quale fu la prima area in cui si è allenato quando, all'inizio andò a studiare con Yang Shao Hou ?**

Come ho detto, ero già ad un ottimo livello nella " Boxe della tigre ", ed ero molto orgoglioso della mia abilità; Yang Shao Hou portò fuori di me questa vanagloria.

- **Come accadde ?**

Ero molto più giovane di Yang Shao Hou e mi sentivo molto forte, ma non appena arrivai alla scuola di mio cugino fui obbligato a combattere con lui...

- **Cosa successe ?**

Pensavo di poterlo sorprendere con una tecnica chiamata " La Tigre è spinta in un angolo ", utilizzata portando molti attacchi per uscire da un angolo. Quando ho attaccato Yang, ho pensato che fosse immediatamente scomparso, ma più tardi ho capito che al momento giusto, si era mosso così veloce e nel medesimo istante in cui anch'io mi ero mosso, da essere di fronte a me prima ancora che io potessi in qualche modo reagire. I miei colpi erano mirati ad una distanza maggiore di quella in cui Yang realmente era e mi sono trovato a colpire il terreno privo di conoscenza.

- **Come la mise " Knock out " ?**

Utilizzò una tecnica molto avanzata di cui in questo momento, però, non posso parlare.

- **Si fece molto male ?**

No, nel momento in cui colpì il terreno, soltanto la mia parte posteriore era dolorante. All'inizio non ho sentito nulla, più tardi spuntarono alcune leggere tumefazioni nei punti in cui mi aveva colpito.

- **Alla fine imparò queste tecniche ?**

Pur essendo un membro della famiglia, soltanto dopo essere stato con Yang per molti anni dovevo provare di essere una persona degna di stima.

- **Cosa intende per persona degna di stima ?**

Che non sarei mai andato fuori ad utilizzare queste tecniche con il fine di vantarmi o mettermi in mostra. Yang insegnava che, in caso di provocazione, noi avremmo dovuto comportarci da codardi; se ciò non avesse funzionato, allora avremmo dovuto agire così rapidamente da non consentire agli attaccanti di rendersi conto di quali tecniche stavamo utilizzando.

- **Ha dovuto difendersi molte volte ?**

Come migliorai nella pratica, divenni uno degli studenti avanzati e il mio lavoro fu di insegnare agli allievi più giovani, che erano soltanto tre alla volta, tanto era feroce l'allenamento. Capitava che ci trovassimo con praticanti provenienti da scuole diverse che si vantavano della loro abilità: ci era detto di ignorarli. Soltanto quando essi entravano nella casa di Yang ci era concesso di combattere con loro.

- **E il risultato qual era ?**

Non mi vanto più. Dico solo che in tutti gli anni passati con Yang non ho mai visto nessuno dei suoi studenti colpito e sconfitto.

- **Cosa successe dopo che Yang Shao Hou morì ? Lo stile sembrava scomparire ?**

Sì, i pochi allievi avanzati di Yang Shao Hou decisero che sarebbe stato meglio non insegnare a tutti ciò che conoscevano. Così ognuno andò per la propria strada ad insegnare solamente a pochi selezionati studenti.

- **Quanti studenti ebbe ?**

Ho insegnato soltanto a sette persone ciò che conoscevo, ed essi a loro volta non insegnarono che a pochi. La scuola più grande di Yang Shao Hou fu a Taiwan, dove Mr. Chen Pan Lin fondò la sua scuola, anche se non penso che abbia insegnato a molti le tecniche interne di Tai Chi Chuan.

- **Esiste ancora quella scuola ?**

Penso di sì. Dopo che Chen morì, verso il 1964, i suoi studenti gli succedettero, ma come nel caso di molti grandi maestri, la scuola non sopravvive come era una volta.

- **Quali sono i suoi punti di vista riguardo agli altri stili di Tai Chi Chuan ?**

So solo dello stile Wu, e Chen e che c'è anche lo stile Sun. Penso che tra questi lo stile Wu è il più simile al primo Yang proprio perché da esso deriva.

- **Come appare lo stile Yang a quello Chen ?**

Molti sanno che lo stile Yang nacque in parte dal Chen. Questo è vero in un senso perché Yang Lu Chan iniziò il suo allenamento a Chen Chia Gou (il villaggio Chen), ma occorre ricordare che Yang non era soddisfatto del suo allenamento con i Chen e iniziò così a cambiare lo stile in quello che conosco come stile Yang.

- **Perché Yang cambiò lo stile Chen ?**

Credo che Yang avesse trovato un'antica scrittura relativa all'originale Tai Chi Chuan e dopo averla letta, pensò che non era quello che aveva imparato....

Intervista a Anthony Walmsley

Ricercatore e insegnante di Tai Chi Chuan “ vecchio stile Yang “ e metodi di combattimento correlati

(riassunto di varie interviste tratte dalle riviste “ Samurai “ e “ Kung Fu Magazine)

Un inglese in Italia

Così Anthony Walmsley critica il modo più comune di insegnare Tai Chi Chuan

- **Come ha iniziato la pratica del Tai Chi Chuan ?**

" Avevo letto un libro sul Tai Chi Chuan e mi era sembrata un'arte fantastica, così pensai di seguire un corso e trovai un insegnante americano che viveva in Germania, ma costui rimase pochi mesi per fare dei corsi intensivi, poi si trasferì in Danimarca e io feci in tempo a imparare solo la prima parte di una forma; l'ultima parte della forma la imparai da un libro, da solo.

Il fatto di non avere un insegnante, però, mi salvò, perché dovetti svolgere delle ricerche da solo, mentre le persone normalmente ripetono a " pappagallo "ciò che viene loro insegnato. Non sapevo niente delle arti marziali, così non sapevo come muovermi; trovai una rivista americana che vendeva libri e ne comprai una decina di diversi.

Nell'introduzione tutti questi libri parlavano della storia dello stile, di Yang Lu Chan e dei suoi due figli, Yang Ban Hou e Yang Chien Hou, delle loro incredibili capacità marziali e di come riuscissero a risolvere il combattimento con un solo movimento; poi però il resto di questi libri descrivevano la forma lenta, qualcosa di Chi Kung (tecniche di respirazione e meditazione), qualcosa di Tuei Shou (esercizi a coppie), ma di quelle formidabili tecniche non c'era traccia !

Cominciai quindi a telefonare a decine di club in Italia, in Francia, In America ed in Svizzera chiedendo come si svolgesse l'allenamento; e l'allenamento consisteva nella pratica della forma lenta, in un po' di Tuei Shou, un po' di Chi Kung; Qualcuno ogni tanto insegnava qualcosa di Chin'na (tecniche di leve articolari).

La mia conclusione fu che il Tai Chi Chuan di Yang Cheng Fu (nipote del fondatore dello stile Yang, Yang Lu Chan) fosse diverso da quello originale, qualcosa doveva essere andato perduto; e scoprii infatti che il fratello di Yang Cheng Fu, Yang Shou Hou, insegnava in modo diverso da quello del fratello!

Mi abbonai a tutte le riviste di arti marziali che riuscii trovare, francesi, americane, inglesi, ma non trovai traccia di quello che doveva essere stato l'insegnamento originario; nelle scuole di Tai Chi Chuan che andavo a visitare, nessuno sapeva usare quelle capacità; non solo, non sapevano neanche cosa fossero. La gente che attualmente insegna Tai Chi rimane, per la maggior parte, ad un livello molto elementare di conoscenza.

In quel primo periodo di pratica mi allenai intensamente in ciò che avevo appreso e invece di sentirmi bene, cominciai a stare malissimo!

Mi sentivo nervoso, ansioso, irritabile e non capivo il perché; questo succede spesso anche a chi inizia a studiare Yoga; può anche venire un mal di testa permanente!

Se non si ha un buon insegnante o se si praticano troppo a lungo le cose sbagliate, è come avere una palla di energia dentro la cassa toracica a livello del cuore. Cosa sta succedendo in questi casi? Che stai aumentando la tua energia Yin che, naturalmente, per la legge della polarità, crea energia Yang per cui alla fine, si ha un accumulo di energia in eccesso.

Ora, la mia ricerca indica che tutte le forme moderne di Tai Chi, ovvero quelle che datano dal 1928 in poi, sono tutte orientate sull'energia Yin, per questo si possono avere anche dei disturbi praticando il Tai Chi Chuan.

Dobbiamo ricordare che la maggior parte di queste conoscenze, come lo Yoga, erano segrete e non si accettavano allievi che non fossero già preparati ad un livello adeguato; tutte le mie ricerche, a questo punto, mi riportavano a Yang Shou Hou, ovvero al Tai Chi Chuan prima del '28!

Dopo i primi due anni di ricerche, trovai un altro insegnante, Alberto Pingitore, che mi insegnò tutte le basi degli stili interni. Era un vero insegnante di Kung Fu, e sapeva utilizzare ciò che insegnava; insegnava Shaolin, Pa Kua, Tang Lang e Tai Chi da combattimento!

In tre anni imparai le basi della forma Yang originale, quella trasmessa direttamente da Yang Lu Chan; in questa forma si possono riconoscere le forme Yang insegnate normalmente, ma la si usa in modo completamente diverso; in essa si possono trovare tutte le informazioni che scomparvero dopo il 1928.

In questa forma, quando si genera l'energia Yin, in certi punti strategici si eseguono dei movimenti di energia esplosiva, il Fa Jing; in questo modo si espelle l'energia Yin in eccesso e non vengono mal di testa, non vengono malesseri.

Per questo dico sempre alla gente: se non avete un buon insegnante, non allenatevi tanto, vi fate solo male!

Quando imparate a praticare questa roba, così come lo Yoga, l'energia comincia a muoversi; che crediate o no nel " Chi " o nel " Prana " o come volete chiamarlo, dovrete essere consapevoli che questi sistemi sono stati creati perché funzionassero e funzionano !

Tornando a quel periodo, studiai con questo maestro per tre anni, tre - quattro volte la settimana, e in più almeno 300 giorni l'anno praticavo il Tai Chi da solo.

Nella forma Yang antica che ho studiato in quel periodo, oltre ai movimenti di Fa Jing, c'erano i calci doppi saltati e tutte le tecniche atletiche che Yang Cheng Fu aveva soppresso. Nel corso di quei tre anni, io non sapevo che ciò che stavo imparando era la forma originale Yang!

Solo dopo un po' trovai per caso un libro, tra i vari che continuavo a comperare, che parlava di come usare il Tai Chi Chuan nel combattimento; era un libro di Erle Montaigne e conteneva la descrizione della stessa forma che praticavamo noi, con le stesse applicazioni !

Gli scrissi immediatamente (era il 1991); all'inizio del 1992 rimasi di nuovo senza insegnante, che tutto sommato è la cosa migliore che possa capitare, perché bisogna darsi da fare da soli !

Per me non importa se un insegnante è cinese, con chi abbia imparato o le sue credenziali; tutto ciò che mi interessa è: posso farlo? Puoi insegnarmi a farlo? Cerco di incoraggiare la gente che viene ai miei seminari a fare ciò che insegno, non a chiedersi chi sia io e da dove vengo; io ti mostro ciò che ho trovato e ti mostro come farlo !

Tramite Erle Montaigne scoprii l'anello mancante, ovvero ciò che era successo all'inizio del secolo: intorno al 1900 - 1905, nel periodo appena precedente l'invasione giapponese della Cina, ci fu un incontro a Shanghai tra i maestri dello stile Yang; erano presenti sia Yang Shou Hou che Yang Cheng Fu.

In quell'incontro decisero di nascondere le interpretazioni interne della forma, e di insegnare solo il modo esterno di eseguire la forma e le applicazioni. Il Tuei shou è stato inventato in quello stesso periodo; non esisteva prima, quella gente non si spingeva ! C'era un metodo che si chiamava " unire le braccia " o " chiudere i gomiti ", che non aveva niente a che fare con il " Push hands " che conosciamo adesso.

Il cosiddetto sradicamento e vari esercizi di spinta che vengono spacciati per applicazioni marziali del Tai Chi, in realtà sono sistemi di allenamento per insegnare ai praticanti dei principi di movimento del corpo; ma se non si ha la chiave di lettura reale, quella legata al Dim Mak, non si può capire la profondità del sistema.

Infatti prima degli anni Trenta non esistono dimostrazioni di Tai Chi con spinte, e sto parlando ovviamente di attacchi veri; Yang Shou Hou, però, non accettò la decisione degli altri maestri, non voleva insegnare le cose sbagliate, ma aveva solo due studenti; uno di questi è stato il maestro di Erle Montaigne, che considero mio amico, non mio maestro ".

- **Come vede la questione della divisione degli stili ?**

" Secondo me, e le mie ricerche lo confermano, le arti marziali non sono stili di combattimento, sono stili di allenamento; rappresentano diversi modi di insegnarti a difenderti.

Arriviamo al problema delle applicazioni: tutte le scuole di Tai Chi Chuan ti insegnano delle " applicazioni ", ma spesso assomigliano un po' al Judo, un po' all'Aikido, un po' al Ju Jitsu; se sei fortunato non te ne insegnano nessuna e ti dimostrano un po' di Chin'na.

La spinta nel Tai Chi non ha senso, la traduzione originale non era spinta ma pressione, pressione sui punti vitali !

Storicamente non si imparava questa roba per stare in salute; la salute è un effetto collaterale dell'allenamento; lo scopo di quest'arte non è la competizione, né con gli altri né con se stessi, ma la collaborazione; se vuoi imparare ad usare questa roba devi frequentare un gruppo di persone che collaborino le une con le altre, non che competano!

In realtà il Tai Chi da competizione non esiste; come potresti provare o applicare per sport delle tecniche che sono nate per essere letali? Il vero Kung Fu serve ad uccidere o a guarire! Quello che si vede in gara non è vero Kung Fu, è un gioco!

Sfortunatamente le arti marziali soffrono del male endemico del pettegolezzo; la gente vuole parlare, vuole raccontarsela, non vuole provare il vero contatto nel combattimento; anche i cosiddetti sport da contatto sono dei palliativi: ci sono le protezioni, sono articolati in modo che la gente si faccia il minor male possibile, non t'insegnano ad usare veramente il corpo come un'arma.

Chiunque riduca la pratica del Tai Chi a sport (le competizioni di Twei Shou, di forme ecc.) sta riducendo l'arte a livello di pratica " New Age "; il Tai Chi non è uno sport, non può essere insegnato come tale, non è una " danza della salute "; e ancora più importante non è affatto " gentile " o " morbido "; forse è possibile che esista un'arte marziale morbida, ma non un sistema di difesa personale morbido ".

- **Il fatto di praticare la forma correttamente è sufficiente per l'autodifesa?**

" No. Per usare realmente l'informazione contenuta nella forma, bisogna allenarsi con degli esercizi che sviluppino la capacità marziale.

Per usare il Fa Jing, bisogna imparare a colpire avendo coscienza di quanto il colpo penetra nel corpo ed a questo scopo si allenano i colpi attraverso la frusta del corpo. Il modo di colpire nel Tai Chi è multidimensionale, perché ogni traiettoria di un colpo prepara l'azione sul punto successivo; inoltre attraverso esercizi come la boxe dell'" aragosta - dragone " (Long Har Chuan), si lavora sul cervello rettiliano per imparare a reagire, avanzando direttamente intercettando l'attacco e colpendo contemporaneamente, senza pensare.

Questo non è uno stile, ma un metodo di allenamento astratto, per allenare i riflessi a livello subconscio; non è tecnica, ma un modo di allenare la parte più antica del cervello alla risposta immediata.

A questo scopo si allena la visione periferica, la vista dell'aquila, l'unica che permetta di cogliere il movimento dell'avversario senza bloccare la mente concentrandola su un particolare.

Esistono molti esercizi che lavorano in modo astratto per allenare la mente; questi esercizi sono la base della preparazione all'autodifesa.

La capacità di difesa dipende dall'allenamento e dallo scopo; in una situazione reale non c'è tempo per mettersi in posizione; la migliore posizione è non avere posizione.

La motivazione, lo scopo della pratica sono importanti; andare in palestra due volte la settimana per fare qualcosa di molto esotico e poi andare fuori a mangiare, è un evento sociale; molti vanno in palestra solo per l'evento sociale, non per praticare quello che viene insegnato.

Ma allenare il Tai Chi Dim Mak richiede impegno e collaborazione; allenare seriamente può essere molto impegnativo, devi collaborare, non entrare in competizione, perché questa roba è fatta per funzionare.....e cosa fai se colpendo qualcuno questo comincia a stare male, cosa fai! Devi essere preparato a queste evenienze, per questo il Tai Chi non è uno sport ".

- **Visto che il Tai Chi è un metodo così efficace di autodifesa, in che modo esso è terapeutico?**

" Ho conosciuto, partecipando a seminari, molti insegnanti di Tai Chi che affermavano di curare anche l'aspetto marziale dello stile; però il loro lavoro veniva dal Karate, dallo Shaolin, dalla boxe occidentale, senza conoscere la vera informazione alla base del Tai Chi come autodifesa.

Una volta ho conosciuto un praticante da 25 anni di Tai Chi Yang, che mi ha confessato di non avere la minima idea di come usare il Tai Chi come autodifesa.

La cosa che più mi ha colpito del Tai Chi di Yang Lu Chan, quando ne ho sentito parlare per la prima volta, è che la pratica si sviluppa su tre piani: autoterapia, applicazione marziale e cura di altri.

Il Tai Chi di Yang Lu Chan contiene 37 posizioni che sono al tempo stesso esercizi di Chi Kung indicate per determinati disturbi, combinazioni di colpi sui punti con diversi effetti legati al Dim Mak e, cosa sorprendente, tecniche di massaggio specifiche per la cura di altre persone.

La forma nasconde nei suoi movimenti questi tre livelli di pratica ma attenzione! Solo se sai usare il Tai Chi per combattere puoi usarlo con successo per la tua salute e per curare altri.

L'efficacia della pratica della forma di Yang Cheng Fu dal punto di vista terapeutico è molto bassa, se non conosci l'intera informazione trasmessa da Yang Lu Chan; i movimenti lenti servono per accumulare energia Yin che naturalmente si trasforma, nel corpo in energia Yang.

La forma di Yang Lu Chan prevedeva in punti specifici le tecniche di Fa Jing, proprio allo scopo di evitare un accumulo eccessivo di energia Yang; quindi praticare una forma di Tai Chi senza Fa Jing può essere addirittura dannoso; le varie forme moderne, se non fanno male, al limite servono a poco per la salute.

Senza gli allenamenti paralleli abbinati alla pratica della forma, non puoi applicare il Dim Mak, non puoi usare il Tai Chi per curarti o curare gli altri; non puoi separare i benefici per la salute dalla pratica marziale.

La base sta nel lavoro sull'energia; è interessante notare quante persone soffrano di stress e depressione; queste persone non hanno abbastanza energia, non hanno una sufficiente pressione interna per reggere a quella esterna che la vita gli impone.

Per questo il Tai Chi ed il Chi Kung sono importanti; ti aiutano a proteggerti e, con una pratica costante, a cambiare nel tempo la tua struttura energetica. Diventi letteralmente una persona nuova, più attiva e forte; anche per questo il Tai Chi non è uno sport".

- **Perché, secondo lei queste informazioni sono andate perdute nell'insegnamento su larga scala?**

" Negli ultimi 30 - 35 anni, il Tai Chi si è diffuso in tutto il mondo grazie all'insegnamento di maestri cinesi e non è difficile pensare che la perdita di informazioni ad alto livello sul Tai Chi sia dovuta a quelli stessi insegnanti.

Le motivazioni per cui ciò sia avvenuto sono diverse; innanzitutto dobbiamo pensare che la materia è difficile. Ci vuole tempo per imparare correttamente lo stile Yang " vecchio "; è un'arte marziale che richiede un impegno costante perché il lavoro dia i suoi frutti, per questo Yang Shou Hou, fratello di Yang Cheng Fu, aveva solo tre allievi....bisogna lavorare sodo per imparare il Tai Chi.

Non dimentichiamo poi che la Cina Popolare ha avuto interesse nel vendere il Wu Shu al resto del mondo, e il Tai Chi non è stata un'eccezione. Molti insegnanti hanno trasmesso le varie forme 24, 48 e forme da competizione, che sono state create come prodotto da vendere ai cinesi ed agli occidentali; esse rappresentano un tipo di esercizio esterno, fatto di tecniche e posizioni ampie e belle da vedersi, ma non sono legate al sistema originale.

Ho conosciuto e mi sono allenato con insegnanti di queste forme; erano dei magnifici atleti, ma non avevano la minima idea del Dim Mak o della guarigione su altri, per esempio; l'applicazione marziale poi, si limitava sempre al Tuei Shou, la spinta delle mani o qualche leva articolare; per loro quello era il Tai Chi !

Il Tai Chi ha sempre interessato, qui da noi, persone che non volevano praticare uno sport faticoso, di solito donne, e persone particolarmente deboli e uomini dai 35 - 40 anni in su; basta vedere com'è composta mediamente una classe di Tai Chi, in qualsiasi corso, per rendersi conto di questo; io per primo ho cominciato, per motivi analoghi, a 43 anni.

E' interessante notare che l'atteggiamento del mercato, ha comportato alcune modificazioni nell'insegnamento da parte di maestri in possesso di informazioni di alto livello; ho incontrato e mio sono allenato con un insegnante che, in un altro paese, aveva due circuiti di allievi.

Uno per chi voleva fare la forma e le solite cose, e l'altro per chi lavora realmente su tutti gli aspetti del Tai Chi; ho conosciuto maestri che sono istruttori delle forze di polizia; so di un maestro, che in un periodo di ristrettezze economiche, partecipava a combattimenti clandestini senza regole ! Tutti questi maestri sono in grado di dimostrare a chiunque la loro capacità marziale.

Alcuni vengono in Italia regolarmente per tenere seminari; sono ottimi insegnanti ma negli stage insegnano solo la forma e le solite cose; nessuno chiede loro la vera storia e di conseguenza non la insegnano!

In questo caso entrano anche altri meccanismi; un insegnante cinese che viene contattato da un istruttore italiano per un seminario, si aspetta due cose:

- 1) un gruppo di persone che fa solo Tai Chi, la cui composizione è mediamente quella che ho descritto prima,
- 2) un livello di pratica legato solo alla forma, un po' di Chi Kung e di Twei Shou.

L'insegnante cinese sa di essere il maestro in questa situazione perchè sa che l'insegnante italiano lavora al livello della forma e della solita roba; mantiene il suo carisma insegnando e correggendo solo il livello di base !

Penso che questo sia giusto, al limite, perché nessuno chiede a questi maestri, altro; parlo di insegnanti che ritengo tutti estremamente validi, al di fuori di ogni discussione. Un discorso a parte sono, purtroppo, gli insegnanti che non hanno informazioni ad alto livello ed insegnano le solite cose, perché conoscono solo il livello di base, condendolo con un po' di filosofia o peggio ancora.... Non ho commenti su di loro.

Il mio punto di vista è che non importa se il maestro tal dei tali è capace di volare o passare attraverso i muri; quello che mi interessa è se io posso fare quello che mi dici ottenendo il risultato che prometti dalla pratica di una certa cosa.

Se sei in grado solo di dirmi che il tuo maestro ha detto così per cui così è oppure che se faccio la forma per trecento anni avrò una energia incredibile, mi dispiace amico, hai perso l'autobus.

- **Ho avuto modo di notare che nei suoi seminari insegna generalmente dei sistemi di allenamento di vario tipo del Tai Chi e del Pa Kua, ma anche di Dim Mak. Non pensa che sia poco prudente insegnare a chiunque certe informazioni che, per quanto ho capito possono essere potenzialmente letali?**

" Ci sono tre motivi per cui io insegno in questo modo. Un primo motivo sta nel diffondere il Tai Chi nella sua completezza, in altre parole come stile di Kung Fu.

Durante gli stage, di solito, vedo la gente andare in tilt, perché vede cose che sono in relazione al Tai Chi che conosceva, ma che aprono orizzonti completamente diversi su quello che è il Tai Chi.

A questo punto le reazioni sono di due tipi: o uno studente si interessa a questi affascinanti e sofisticati risvolti, o cade nella sindrome del maestro, per cui non riesce ad accettare che quanto ha fatto fino a quel momento con il suo insegnante, magari cinese, non è la vera storia.

Mi capita di rivedere gli studenti interessati e di non rivedere mai più quelli che hanno un maestro.

Il secondo motivo è creare interesse fra persone in grado di essere abbastanza ricercatrici da accettare un altro insegnamento.

Prima mi riferivo a studenti di Tai Chi, ma ai miei stage partecipano anche studenti di diversi stili; io incoraggio queste persone a cercare nei loro sistemi i fondamenti del lavoro sull'energia come applicazione marziale, e non come storie esoteriche o spirituali.

E' importante diventare ricercatori, porsi delle domande e cercare di acquistare informazioni su ciò che si fa; è l'unico modo di progredire; penso in realtà che molte delle informazioni sull'energia e sui punti erano patrimonio comune a diversi stili, ma nel tempo si sono, perse e degradate per vari motivi, com'è accaduto nel Tai Chi.

Per quanto riguarda il Tai Chi Yang, quanti si sono posti il problema di come Yang Lu Chan e gli altri esponenti della famiglia, compreso Yang Cheng Fu, fossero considerati temibili combattenti, in un periodo in cui la vita umana valeva molto meno che al giorno d'oggi; è

veramente possibile pensare che questi facessero soltanto una bella forma lenta e si spingessero soltanto? E' logico accettare che il Tai Chi sia stato sempre e solo questo?

Il terzo motivo, che spiega perché insegno il Dim Mak, sta nella possibilità di intervenire in caso di traumi o colpi accidentali subiti. Se vai in palestra per fare arti marziali o pratici uno sport nel quale puoi scontrarti con un'altra persona, ti può capitare di subire un colpo su un punto; generalmente non succede niente, ma può capitare che il colpo entri nel punto.

In televisione mi è capitato di vedere gente che, subendo colpi apparentemente irrilevanti, durante una gara sportiva, ha riportato conseguenze molto serie.

Se conosci il Dim Mak, conosci anche gli antidoti a livello di massaggio sui punti, per limitare o annullare l'effetto di un colpo. La vera storia è completa; solo se sai usare il Tai Chi per autodifesa puoi curarti o curare un altro".

- **In un ambiente nel quale i praticanti sono, per un remoto condizionamento, generalmente disinteressati al Tai Chi come arte marziale, quanto spazio ha, secondo lei, il Tai Chi " Vecchio stile " ?**

" La gente interessata veramente al Tai Chi comincia a stufarsi delle lezioni dove si pratica solo la forma, qualche esercizio di Chi Kung per cinque minuti ed al massimo un po' di Tui Shou alla fine; le cose stanno cambiando, finalmente c'è interesse nei confronti di questa informazione e delle sue implicazioni pratiche, per quello che il Tai Chi Yang è realmente.

Il Tai Chi non è una invenzione " new age ", non è una danza per la salute, non è un'arte marziale fatta di spinte o tecniche prese dal Ju Jitsu, o di gare di forme dove valutano l'ampiezza del vestito o la bellezza dell'abbigliamento; per questo trovo per lo meno irritante l'atteggiamento di chi pensa che una disciplina interna per essere buona deve essere spontanea, non violenta, naturale e senza la minima fatica in nome della positività e dell'essere rilassato.

Persone così non hanno una mente in grado di capire quanto sia sofisticato il lavoro interno; per me è un vero peccato che si perda la ricchezza di quest'arte a causa di questi fraintendimenti.

Chi accetta che la lezione in palestra sia un evento sociale, tanto per fare qualcosa di esotico due volte la settimana o per avere argomenti per fare salotto in discussioni filosofiche in pizzeria dopo la palestra, perde tempo, meglio portare a spasso il cane!

Il Tai Chi è uno stile di Kung Fu; devi allenare la forma, gli esercizi, le tecniche di calcio, di pugno e le cadute " ad infinitum ", anche se questo lavoro non è competitivo e l'allenamento mentale prevale su quello fisico.

Non è più il caso di pensare che le cose siano diverse; uno stile interno di Kung Fu è un'arte marziale che insegna a difendersi.

Proprio perché il lavoro è interno, si allena la struttura energetica che, secondo la medicina tradizionale cinese, sta alla base della vita ed inevitabilmente, l'allenamento per usare l'energia su altri, migliora la salute dei praticanti. Tutti comunque possono fare come vogliono, dai corsi dove studi decine di forme varianti del Tai Chi, alla libera espressione del corpo e alla realizzazione spirituale new age.....ma la storia non è quella; il Tai Chi è difficile, e richiede un grande sforzo, *No pain, No gain*.

Anche se la fatica è fondamentalmente mentale, deve esserci. Devi lavorare duramente tutti i giorni per ottenere i risultati, accettando che stai facendo un'arte marziale fatta di tecniche anche violente attraverso le quali, però, puoi migliorare la tua energia, mantenendo e migliorando il tuo stile di vita.

Un principiante dovrebbe preoccuparsi solo di mantenere una linea costante di lavoro; se ti piace fare Tai Chi e se riesci ad essere costante in palestra e il resto della settimana allenandoti da solo, per tre o quattro anni....dopo questa premessa indispensabile, puoi cominciare a cercare".

Per una completa comprensione della materia si consiglia la lettura e la consultazione dei seguenti libri e siti Web:

- Sito web dell'autore: <http://yangtaichi.jimdo.com>
- **Anthony Walmsley** THE MASTER KEY - Reflections on the underlying matrix of Taijiquan practice - (testo stampato in proprio e disponibile a richiesta dall'autore)
- **Erle Montaigne** - "L'antico stile Yang di Tai Chi Chuan "
 "Internal Gong Fu "
 "Reflex Violence "
 ENCICLOPEDIA DEL DIM MAK - Ed. Mediterranee
 Sito web: www.taijiworld.com

