

INTERVISTA A WANG XIANG ZHAI



Di Stefano Agostini

- Tratto dalla rivista " Samurai "

Il maestro Wang Xiang Zhai (1886 - 1963), creatore dello Yi Quan, è stata una delle figure più grandi della boxe cinese a cavallo del XIX ° e XX ° secolo.

Nato nel 1886 nello Hebei ed allievo fin da giovane del famoso esperto di Xing Yi Guo Yun Shen, Wang intraprese dopo la morte del maestro un lungo pellegrinaggio marziale nel Nord e nel Sud della Cina, che lo portò ad incontrare molti dei migliori maestri viventi ed a creare infine, negli anni '20, la sua scuola che chiamò Yi Chuan.

Wang Xiang Zhai, uomo profondamente pragmatico, cercò di operare la sua sintesi pugilistica attorno a due linee direttrici principali: per prima cosa sottolineare ed esaltare l'importanza dell'allenamento mentale su quello puramente tecnico ed in secondo luogo eliminare tutte le aggiunte inutili e le deformazioni create intorno ai vari stili, ritrovando il nucleo essenziale delle arti marziali cinesi.



Il maestro nel 1940 al tempo dell'intervista

Nel 1940 il maestro rilasciò una lunga intervista al quotidiano di Pechino " Shibao" (la verità) che divenne in breve molto famosa; eccone la traduzione :

Da lungo tempo la ammiro per le sue capacità tecniche; posso chiederle quali sono le sue ambizioni per il futuro del pugilato ?

" Da quando lasciai il mio maestro nel 1907, durante la dinastia Qing, ho viaggiato molto a nord e a sud del fiume Yang Zi, incontrando numerosi esperti di varie scuole di pugilato e affrontando difficoltà indicibili.

Durante questi trent'anni la mia più grande ricompensa è stata poter discutere con tanti famosi maestri ed amici, che mi hanno aiutato a perfezionare le mie tecniche; per questo mi considero un veterano del pugilato che ha accumulato una certa conoscenza.

Ormai vecchio e infermo, non ho nessuna ragione di perseguire onori e ricchezza; quello che mi sta a cuore, finché ne sono ancora in grado, è promuovere la moralità delle arti marziali, basata sull'istinto, e sradicare i falsi concetti che possono danneggiare se stessi e gli altri "

- **Su cosa si fonda l'arte del pugilato ?**

" A questa domanda sono state date molte risposte diverse; le forme preordinate, i sistemi prestabiliti, le sequenze di colpi, pur essendo metodi superficiali, sono da lungo tempo assai popolari e questo ha portato molte persone fuori strada "

- **Lo Xing I (forma e intenzione), Il Ba Gua, (otto trigrammi), Il Tai Chi (Supremo Fondamento), e il Tong Bei (mille braccia) appartengono tutti alla cosiddetta scuola interna di pugilato; può spiegarci qualcosa sulla loro origine?**

" Secondo l'opinione più diffusa, lo Xing I, il Ba Gua, il Tai Ji e il Tong Bei, appartengono alla scuola interna, ma io non so come sia nata questa distinzione tra stili interni ed esterni; quindi non posso darti chiarimenti su questo punto.

Posso però cercare di dare almeno un quadro parziale, rifacendomi ad alcuni grandi maestri di differenti generazioni; lo **Xing I Quan** ortodosso ha la stessa origine dello Xin Yi Ban (movimenti diretti dal cuore) e del Liu He Bu (passi nelle sei direzioni) della provincia dello Henan.

Se rintracciamo la genealogia di Li Dai Dong dello Henan (soprannominato Lao Dai), vediamo che è il pronipote di Li Zhi He, che fu il maestro di Dai Long Ban; i Ruan di Jiyuan (provincia dello Henan) erano allievi dei Li, pur chiamando il loro stile con un nome diverso; cambiando Xin Yi (cuore e volontà) in Xing Yi, il maestro dai non abbandonò il senso originale di questo pugilato, che traeva origine dal Liu Fa (sei metodi).

Il termine Quan, che definisce oggi la boxe, è tratto dall'espressione " quan quan fei Ying ", che significa " applicarsi con tutto il cuore ".

Ora bisogna notare che lo Xing I Quan ortodosso non aveva gli esercizi dei 12 animali, per quanto ci dovrebbero essere 12 forme del corpo; e nemmeno c'era la teoria della reciproca attrazione e repulsione dei 5 elementi; i cinque elementi sono solo cinque termini che indicano cinque tipi di forza, non metodi o forme di boxe.

Mi ricordo ancora gli insegnamenti del mio maestro sui cinque elementi: il metallo si riferisce alla forza delle ossa e dei tendini, che è dura come il diamante e può tagliare l'oro

e il ferro; il legno è una forza il cui campo di azione si estende come i rami di un albero; l'acqua si riferisce ad una forza che è come la corrente dell'oceano e un dragone che nuota nel mare e può penetrare dovunque; il fuoco è una forza che, come la polvere da sparo, si infiamma ed esplose al minimo tocco; la terra si riferisce ad una forza solida e potente che sembra nascere dall'azione congiunta del cielo e della terra.

Questo è quello che si chiama " l'unione dei cinque elementi ", e non si tratta assolutamente di una forma di boxe, come alcuni spiegano attualmente; se uno perde tempo a osservare e riflettere su queste cose durante un combattimento reale, sarà quasi certamente sconfitto ancor prima di essere riuscito ad abbozzare una azione qualsiasi.

Il **Ba Gua** (otto trigrammi) si chiamava in origine Chuan Zhang (palmo del Sichuan). Quando ero giovane ebbi occasione di incontrare il maestro Cheng Ting Hua e di vedere una sua dimostrazione.

Nella sua esecuzione, ricordo, si muoveva come un drago magico fluttuante nel cielo; un livello così eccelso è ormai veramente al di là della nostra portata. Quanto al maestro Dong Hai Chuan, la sua tecnica è ancora superiore ed è ancora più difficile capire veramente il livello del suo pugilato; il maestro Liu Fei Chun è uno dei miei amici ed ha raggiunto delle capacità notevoli, sebbene non pari a quelle del maestro Dong; anche così però è di gran lunga superiore ai praticanti dei 64 palmi o dei 72 calci.

Spero che i praticanti di Ba Gua si concentrino sul cambio di palmo semplice e doppio, tentando di capire ogni movimento, e di poter comprendere il senso della teoria per poterla mettere in pratica.

Tra gli esponenti della tradizione ortodossa del **Tai Chi Chuan**, penso che gli esponenti più rappresentativi siano i fratelli Yang, Yang Shao Hou e Yang Cheng Fu.

Essendo un loro intimo amico, trovo che il Tai Chi Chuan possenga veramente una certa conoscenza delle meccaniche reali; purtroppo, però, solo pochissimi praticanti arrivano ad afferrarne la vera essenza, ed anche se qualcuno riesce a capirla parzialmente, l'intero quadro è al di fuori della loro portata.

Infatti, dato che i principi fondamentali sono andati perso da lungo tempo, i movimenti delle braccia e dei piedi, non sono più fondati su meccanismi di forza basati su leggi fisiche.

Questo stile di boxe, nelle sue forme originali, aveva solo tre momenti, ed era perciò chiamato " Lao san Dao (tre lame antiche); fu poi trasformato da Wang Zong Yue in " Shi San Shi " (tredici figure), le quali poi furono ulteriormente aumentate fino ad arrivare a 150 tecniche; questa moltiplicazione delle tecniche è una delle principali ragioni della degenerazione del Tai Chi Chuan e della perdita della sua quintessenza.

Se praticata con lo scopo di tenersi in buona salute questa forma alterata di pugilato non potrà che comprimere lo spirito e l'energia, e produrre una sensazione negativa; applicata invece al combattimento danneggerà il funzionamento di organi e muscoli: a parte questo, l'unico risultato di tale pratica sarà quello di fare perdere tempo e confondere la mente.

Quanto alle tecniche vere e proprie, che consistono in movimenti irrazionali e disordinati delle braccia e delle gambe, le definirei veramente ridicole; un praticante di questo tipo di Tai Chi Chuan non può vincere in un combattimento reale; persino un maestro, temo non possa avere la meglio su un avversario normale, a meno che quest'ultimo non sia veramente mediocre.

In breve, questa forma di boxe è stata talmente deformata da perdere tutto il suo senso in una astratta rigidità; negli ultimi vent'anni la maggior parte dei praticanti di Tai Chi

Chuan non ha potuto neanche rendersi conto della sua inconsistenza, ed anche se qualcuno se ne è reso conto, non sa come rimediare.

I praticanti per lo più eseguono le istruzioni che odono con le orecchie, ma dimenticano di usare gli occhi, così il Tai Chi Chuan si sta avviando inesorabilmente verso la propria tomba, che grande perdita !

Per questo spero sinceramente che i più competenti seguaci di questo pugilato possano rapidamente trovare una soluzione, per una riforma ed uno sviluppo proiettati nel futuro; solo per questa ragione mi sono permesso questi commenti sul Tai Chi Chuan, non tanto appropriati in questa sede; chiedo scusa se sono stato troppo esplicito.

Prego comunque i praticanti più esperti di comprendermi e di perdonarmi; un giorno forse, quando avranno raggiunti buoni risultati col Tai Chi Chuan, capiranno quello che ho voluto dire.

Il **Tong Bei Quan** (la boxe delle mille braccia) è molto popolare nella Cina del nord e soprattutto nella zona di Pechino; tuttavia a mio giudizio, la maggior parte dei praticanti di Tong Bei Quan che ho incontrato, non hanno raggiunto una vera maturità; certi sembrano aver afferrato i principi teorici, ma le loro tecniche sono tutt'altro che perfette.

Questo può essere dovuto al fatto che non hanno ricevuto l'insegnamento corretto dai loro predecessori i quali, ne sono certo, erano di tutt'altro livello; alcuni dei praticanti attuali di Tong Bei Quan sono molto abili in qualche movimento ma nell'insieme sono molto lontani dalla strada giusta.

Il **Mei Hua Chuan** (la Boxe del fiore di prugno) chiamato anche Wu Shi Zhang (le cinque forme del palo) è stato trasmesso di generazione in generazione nelle province dello Henan e del Sichuan; assomiglia molto, nel suo contenuto essenziale, al Wu Ji San Shou (cinque tecniche del combattimento libero) diffuso a Fuzhou, a Xinghua e a Quanzhou, nella provincia del Fujian e a Shantou nella provincia del Guangong; nel combattimento reale ha dei pregi particolari, ma è per certi versi limitato e la sua pratica presenta di problemi.

Quanto agli stili **Ba Fan, Mian Zhang, Pi Gua, Ba Ji, Da Gong Li, San Huang Pao, Nian Tui, Lian Quan** ecc., ognuno ha i propri meriti e le proprie debolezze, ma in generale per la maggior parte sono troppo rigidi e mancano di fluidità e di forza spirituale interiore.

Su **Ta Hung Quan, Sho Hong Quan, Tan Tui** e **Chuo Jiao**, stili di boxe lunga e corta, preferisco non fare alcun commento.

- **Qual è la sua opinione sulla conservazione del patrimonio delle arti marziali cinesi ?**

Purtroppo le arti marziali del nostro paese sono ora in uno stato di assoluta confusione che può essere riassunta in questo modo: è stato scartato l'essenziale ed è stato promosso ciò che era superfluo-

I metodi di pugilato giapponese e occidentale, per quanto unici sotto alcuni aspetti, non si basano sull'energia del corpo nella sua totalità; come ho detto la boxe cinese è attualmente in uno stato caotico, e deve quindi essere promossa con una chiara riforma ed una sistemalizzazione.

E chi, all'infuori di noi può assumersi questa responsabilità ? E' solo per questo che, pur non ritenendomi all'altezza, ho deciso di dichiarare queste cose pubblicamente.

- **Lei ha deciso di incontrarsi regolarmente con praticanti di altre scuole di pugilato e questa è una prova eloquente della sua modestia e del suo entusiasmo per le arti marziali. Ci può spiegare perché si è preso questo impegno ?**

La conoscenza progredisce attraverso il confronto, ed anche per l'arte della boxe è la stessa cosa; si può essere sconfitti in un combattimento senza che questo nuoccia alla personalità; al contrario ciò porta spesso dei progressi sul piano morale.

Un reciproco scambio ed un reciproco apprendimento possono solo portare all'eliminazione dei pregiudizi tra le varie scuole e alla fine alle eresie prive di senso.

- **Come maestro fondatore dello Yi Chuan sono sicuro che lei abbia dei punti di vista particolarmente interessanti su questa scuole di pugilato, vuole parlarcene ?**

L'arte della boxe è molto complicata, ma nello stesso tempo, se si comprendono i principi essenziali, è anche piuttosto semplice.

Quando una persona decide ad imparare il pugilato, la prima cosa da avere ben chiara è lo scopo di questo apprendimento e solo con un obiettivo preciso è possibile conseguire dei risultati.

La maggior parte delle persone studia la boxe per due ragioni: rinforzare il corpo ed imparare a difendersi; una buona salute è la base per qualsiasi attività umana ed è quindi importante mantenersi in forma e sapersi difendere.

Quanto ai metodi di allenamento, essi sono estremamente importanti; dei metodi corretti non potranno che fare del bene al praticante, mentre dei metodi sbagliati potranno persino ucciderlo; coloro che praticano dei metodi violenti, raramente godono di una lunga vita.

Per quanto riguarda i pugili, se non si allenano nel modo giusto, possono riportare vari danni fisici, o addirittura la morte; ciò è triste ed al tempo stesso assurdo.

Quando ci si è resi ben conto dei vantaggi e degli svantaggi della boxe, bisogna sforzarsi veramente di comprendere la forza che nasce nello spazio tra l'azione e la non azione; non è solo questione di concentrarsi sui differenti esercizi fisici, ma di osservare, con l'aiuto del sistema nervoso centrale, tutto ciò che accade all'interno e all'esterno del corpo.

Ogni movimento deve rispondere alle due esigenze fondamentali: salute ed autodifesa; al tempo stesso bisogna porsi continuamente queste domande: Qual è lo scopo dell'azione ? Qual è lo scopo della non azione? E quali fenomeni si possono osservare durante tali processi ?

Quando si riesce a percepire tutto ciò durante l'esecuzione degli esercizi, ci si è finalmente avvicinati all'obiettivo e solo da questo punto è possibile fare ulteriori progressi, altrimenti non si avrà nessun risultato.

E' indispensabile allenarsi e formarsi prima di tutto sul piano spirituale, e poi imparare a far scaturire la forza istintiva dei nervi e dei muscoli; la prima tappa dell'allenamento della boxe è dunque l'allenamento dello spirito.