

Le Tredici Dinamiche (comunemente chiamate 'posture') erano le 'posture' originali dei primi tentativi di mettere insieme una forma dell' H'ao Ch'uan (o 'Boxe Sciolta') - che in seguito divenne noto come Taijiquan [c'è ampia evidenza storica che l'arte di Yang Lu-Chuan sia stata chiamata con molti nomi prima di diventare nota con il nome di Taijiquan - Juan Ch'uan (Boxe Soffice), Hua Ch'uan (Boxe della Trasformazione), Zhan Mian Quan (Boxe di Cotone)]. Quelle tredici dinamiche rimangono oggi e in effetti rimangono ancor più evidenti nel 'push hands' (mani che spingono) avanzato.

Senza capire e capaci di cogliere l'essenza e i principi di queste Tredici Dinamiche - NON c'è H'ao Ch'uan! È semplice!

Il concetto di boxe 'No Mente' nasce da una profonda comprensione di questi principi. Per esempio, se non capiamo perché P'eng sia considerata una difesa Yin, e Lu considerato un attacco Yin, allora non abbiamo modo di capire come connetterci all'energia del nostro avversario, a livello subconscio, producendo così una risposta istintiva.

Secondo Dong Yingjie, uno dei primi discepoli di Yang Cheng-fu, nel suo libro – Metodi di Applicazione del Taiji quan (Taiji Quan Shiyong Fa) – del quale è stato coautore Yang Cheng-fu:

“Quando si inizia ad apprendere la sequenza delle Tredici Dinamiche a solo, ci vogliono circa tre mesi per abituarsi con essa, circa un anno per familiarizzare con essa e circa cinque anni per diventare bravo in questa. Dopo di che, più praticherai più diventerà raffinato. Ma senza la trasmissione autentica, non sarà così. Senza la trasmissione autentica, l'unico risultato sarà un corpo rinforzato solo leggermente. La teoria della boxe dopo dieci anni sarebbe ancora confusa. Come faresti a conoscere le sue sottigliezze profonde?”

Si noti quello che Dong ci sta dicendo - "**cinque anni**" di studio di un singolo soggetto "**per diventare bravi**". Nessuna forma avanzata, nessuna 'small frame' (o piccola struttura) o qualsiasi altra cosa per diventare semplicemente "**bravo**" non eccellente, né capire tutto – il miglioramento inizia dopo questo periodo, purché sia rimasto fedele alla "**trasmissione**"!

Dong continua:

"Quando ti alleni, devi calmare la mente e considerare il tuo respiro. Dissipa i tuoi pensieri e non lasciare che nulla distrugga il tuo intento. Concentra la tua attenzione sulla pratica. Il modo in cui il Taiji ha a che fare con gli avversari è molto sottile ma non è inutile. Oggi la maggior parte delle persone si allena solo superficialmente e poi abbandona ... Non lamentarti del fatto che il Taiji non può essere applicato, né incolpare i tuoi istruttori per la mancanza di istruzioni. È fondamentalmente legato all'abilità interna ... "

Ancora una volta, dobbiamo ascoltare le parole di Dong! La maggior parte delle persone che non allenano le Tredici Dinamiche con diligenza alla fine falliscono o hanno una scarsa comprensione del loro Taiji!

Di solito sono questi praticanti che alla fine cercheranno di cambiare la Forma di Taiji a causa della loro mancanza di capacità e comprensione! Per dirla semplicemente - esse sono l' "alfabeto" del Taijiquan, senza il quale non possiamo produrre parole, frasi o sviluppare le abilità con cui "leggere" l'arte!

Le Tredici Dinamiche consistono di **Otto Energie** (porte) e **Cinque Direzioni** (passi), dandoci così un numero totale di tredici. Queste sono:

P'eng (difesa Yin) – Significa **Parare colpendo**. Può fungere da sensore, che può essere trasformato in una mano Yang attaccante. Il braccio è tenuto in modo obliquo verso l'alto, le spalle rilassate e il gomito inclinato verso il basso, mentre il polso è sollevato verso l'alto in modo obliquo causando un sollevamento nel Qi dell'attaccante.

Lu (attacco Yin) - Significa **Ritirarsi ruotando**. Entrambe le mani aderiscono all'opponente, mentre il corpo si muove dal centro attivando così il Tiantien inferiore, quindi connettendo il nostro Qi a quello dell'opponente per farlo cadere oltre la tua posizione. A questo punto la mano Yin si trasforma in un colpo Yang di grande forza.

Ji o Chee (attacco Yang) – Significa **'Spremere'**. Il potere viene ancora dal Tiantien inferiore. I gomiti si stringono verso l'interno insieme al Tiantien stesso. Una mano è Yang e l'altra è Yin mentre l'intero corpo attacca, facendo sì che le due mani cambino stato e rilascino Qi negativo nell'area attaccata.

An o Arn (attacco Yang) - Significa **'Pressare'** o anche **'Spingere premendo'**. Di nuovo, il movimento di attacco deriva dal corpo nel suo complesso che emette sia Yin che Yang Qi. Questa è una "chiave" per comprendere l'errore del "doppio peso" in quanto non usiamo mai un attacco a due mani che mantenga la stessa potenza in ogni mano, allo stesso tempo!

Questi sono generalmente indicati come i **Quattro Metodi Primari**, corrispondenti alle quattro direzioni cardinali: nord, sud, est e ovest. Tuttavia, dobbiamo ricordare che nelle tradizioni orientali e nei primi disegni occidentali, i cartografi collocavano il sud in alto! (**Vedi diagramma 1 sotto**).

Come regola generale, P'eng jing è il jing principale usato in tutto quanto visto sopra ed è considerato come *'Qi che muove'*, mentre Lu è *'Qi che raccoglie'*. Ji è *'Qi che riceve'*, mentre An è *'Qi che colpisce'*.

I Quattro Metodi Secondari corrispondono alle quattro direzioni d'angolo - sud-ovest, sud-est, nord-ovest e nord-est - e sono usati per evitare la sconfitta quando i nostri metodi primari falliscono a causa della scarsa tecnica:

Tsai (Energia 'Millimetrica') - Come strappare i frutti da un albero con uno schiocco del polso. La potenza deve venire dal centro.

Lieh ('Dividere') - Questo ha sia un significato fisico che un significato interno. Fisicamente, è usato quando il nostro Lu è stato sconfitto. Tu dividi l'energia dei tuoi avversari tra la spalla, il gomito e il polso, costringendo così il suo Qi a rientrare in lui attraverso la spalla. Internamente, è indicato come il 'piccolo attacco Qi' a causa della vicinanza al nostro avversario.

Chou (Seconda linea di difesa) - È qui che iniziamo a capire e realizzare il 'principio di ripiegamento cedendo' usando i nostri gomiti per colpi devastanti. Anche se indicato come un colpo secondario, può essere usato come arma primaria!

K'ao (Terza Linea di Difesa) - Questa è una continuazione del 'principio di ripiegamento' usando la spalla e può essere devastante alla distanza corretta. Ancora una volta, il potere deve venire dalla combinazione di entrambe le gambe e la vita insieme.

La posizione delle Otto Energie si basa sul principio e sulla comprensione degli aspetti passivi e attivi che si invertono e si susseguono ciclicamente durante il processo. In altre parole, il passivo (Yin) e l'attivo (Yang) si generano a vicenda, mentre la durezza e la morbidezza si aiutano l'un l'altra, con le polarità che si trasformano all'infinito l'una nell'altra!

Le restanti cinque posture sono in realtà Direzioni o Passi. Le cinque Direzioni sono:

Spostarsi in Avanti (Fuoco)

Ritirarsi (Acqua)

Guardare a Destra (Metallo)

Guardare a Sinistra (Legno)

Equilibrio al centro (Terra)

Avanzare e ritirare sono i passi rispettivamente del fuoco e dell'acqua, mentre girare a destra e a sinistra sono il metallo e il legno - tutti e quattro sono tenuti insieme dall'asse centrale della terra, attraverso il quale ognuno deve passare! Questo, tuttavia, non deve essere inteso nel senso che siamo limitati all'elemento rilevante in quella particolare direzione - no! Né queste sono tecniche fisse.

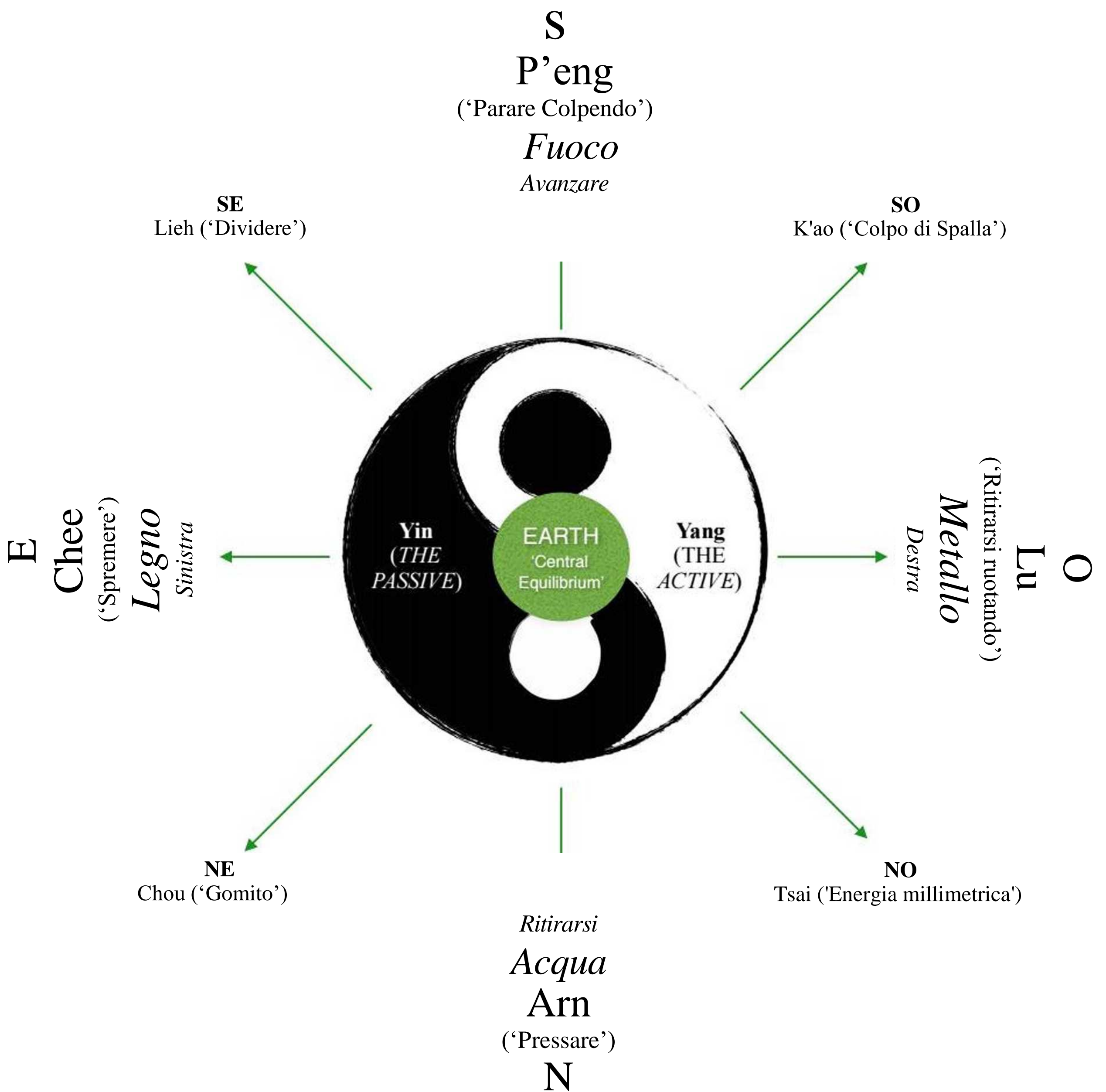


Diagramma 1. Le tredici dinamiche:
 Muoversi con consapevolezza
 Copyright© 2016 FJCICBS/NB)

In movimento, il nostro corpo deve essere in grado di prepararsi in tutte le direzioni.

Wang Xiangzhai - il fondatore del 'Dachengquan' (Yiquan), che conosceva personalmente sia Yang Shou-hou che Yang Cheng-fu - durante un'intervista spiegò che i Cinque Elementi dovevano essere visti come:

“Metallo significa la forza contenuta nelle ossa e nei muscoli, la mente ferma come il ferro o la pietra, è in grado di tagliare l'oro e l'acciaio. Legno ha il significato della posizione sinuosa ma ben radicata di un albero. Acqua significa forza come le onde del vasto mare, vivace come un drago o un serpente, quando viene usata è in grado di pervadere tutto. Fuoco significa che la forza è come la polvere da sparo, i proiettili sono come proiettili sparati, avendo la forza di colpire il corpo dell'avversario con il primo tocco. Terra significa esercitare forza pesante, profonda, solida e perfettamente rotonda, il Qi è forte e ha la forza di essere uno con il cielo e la terra. Questo è il sincretismo dei cinque elementi. Non ha nulla a che fare con una tecnica che supera un'altra tecnica come affermano le persone moderne. Se uno vede prima con gli occhi, poi lo ripensa nella mente, e infine lancia il contrattacco contro il nemico, è molto raro che non si venga battuti.”

Sebbene Wang qui stia discutendo di Xingyi con riferimento agli elementi, la sua intervista riguarda le arti interne - quindi, il suo punto riguardante gli elementi è inteso per essere compreso attraverso l'occhio del Neijia (arti interne).

Le Tredici Dinamiche sono innate in noi, ma difficili da riconoscere e raggiungere. Tutte insieme, ci insegnano come *muoversi con consapevolezza* sulla base dei quattro termini: *Percezione, Realizzazione, Attivazione e Azione* dove *muoversi = l'attivazione del movimento più dell'atto del movimento, e consapevolezza = la percezione che qualcosa è più della realizzazione di ciò che è* - muoversi con consapevolezza.

Senza comprendere questi termini non possiamo muoverci con consapevolezza. In altre parole, dobbiamo essere in grado di riconoscere la *'fonte del movimento'* e la *'base della consapevolezza'* dentro di noi prima di poter identificare le energie negli altri.

Secondo Yang Ban-hou:

"Se c'è attivazione e percezione, ci sarà azione e realizzazione. Se non c'è attivazione o percezione, non ci sarà azione o realizzazione. Quando l'attivazione è al suo apice, l'azione viene avviata. Quando la percezione è completamente lucida, c'è realizzazione. L'azione e la realizzazione sono la parte facile. L'attivazione e la percezione sono quella difficile.

In primo luogo, cerca di muoverti con consapevolezza per te stesso, afferrando il concetto nel tuo stesso corpo; quindi, in modo naturale sarai in grado di individuarlo nell'avversario. Se invece provi a trovarlo prima nei tuoi avversari, probabilmente non lo troverai mai in te stesso. Devi essere in grado di comprendere questo concetto per essere in grado di identificare le energie.”

Se le Tredici Dinamiche sono le basi del Taijiquan, allora i *Quattro Pilastri* sono ciò su cui devi costruire la tua casa.

Da un "testo primario" attribuito a Zhang Sanfeng, ascoltando il commento di Yang Lu-chan secondo Dong:

“Una volta che c'è un movimento, l'intero corpo dovrebbe essere agile e vigile. C'è soprattutto bisogno di connessione tra movimento e movimento. L'energia dovrebbe essere attivata e lo spirito dovrebbe essere raccolto all'interno. Non permettete che ci siano incrinature o lacune ovunque, buche o sporgenze ovunque, interruzioni nel flusso ovunque. Partendo dal piede, falla passare per la gamba, dirigendola nella vita, ed esprimila nelle dita delle mani.

Dal piede, attraverso la gamba, attraverso la vita, deve essere un processo completamente continuo, sia che si avanzi o ci si ritiri.”

Il primo Pilastro (e il più significativo) è la posizione della **testa**. Spesso ci viene detto che la testa è 'sospesa dall'alto' come se fosse attaccata ad un filo di seta per far salire l'energia attraverso la schiena. Ma cosa significa in realtà? L'energia è davvero radicata nel terreno?

Il vero significato di ciò e della posizione della testa è dove viene posizionato il peso nel tuo corpo, che ti fa percepire l'energia, come se salisse su per la schiena.

Questo è il motivo per cui la posizione della testa è critica, in quanto posiziona il peso esattamente sul punto giusto sul piede - proprio di fronte al tallone - o il talo per essere precisi (il ruolo del talo o astragalo è di fondamentale importanza

nell'evoluzione del movimento umano e come tale richiede un intero articolo dedicato all'argomento a sé stante). È solo quando il peso viene posizionato nel punto corretto, che i flussi di energia, sia interna che esterna, iniziano a scorrere. Non solo, ma il corretto posizionamento del peso garantirà anche l'attivazione dell'energia attraverso i meridiani straordinari del corpo. È in quest'area da cui otteniamo l'energia per la guarigione, per il combattimento o per qualsiasi altra cosa che si possa desiderare fare, ed è talvolta indicata come il flusso di energia 'speciale'. Questo flusso di energia 'speciale' si manifesta attraverso la forma di Taiji, ma la si può percepire solo ai massimi livelli della forma dopo molti, molti anni di allenamento.

Gli otto meridiani straordinari non sono di per sé meridiani veri e propri, e richiederebbero una spiegazione ben oltre lo scopo di questo articolo. Tuttavia, possiamo semplicemente considerarli come punti che prendono in prestito energia dai dieci meridiani principali (il flusso di energia verso l'alto e verso il basso è in realtà una parte degli otto meridiani - quindi dieci e non dodici meridiani principali).

Ci sono molti movimenti speciali durante la tua forma di Taiji, che si verificano a intervalli specifici. Non tutte le posture del Taiji hanno questi movimenti speciali - semplicemente fanno affidamento sul normale flusso di energia attraverso il corpo - e nemmeno queste energie avvengono necessariamente all'interno delle posture principali! In effetti, è proprio in alcuni dei movimenti o posture minori, o di transizione, dove l'emanazione o la generazione di energia avviene! Tuttavia, queste energie, come già detto, saranno percepite solo quando il peso sarà posizionato correttamente sul piede e saranno proprio loro le responsabili nel farti cambiare infine il modo in cui il tuo corpo "farà il suo proprio Taiji".

Ogni movimento, non importa quanto piccolo o grande, deve comportare un cambio di peso. Questo è quello che i classici di Taiji ci dicono di fare. Non dobbiamo mai essere con il doppio peso:

“Spesso vediamo uno che si è allenato duramente per molti anni ma che non è in grado di eseguire alcuna neutralizzazione ed è generalmente sotto il controllo dell'avversario. Ed il problema qui è che l'errore di stare nel doppio peso non è stato ancora compreso.”

Ai piedi viene data molta importanza nella formazione delle arti marziali. Dopotutto, se non sai come stare in piedi e in equilibrio, come trasmettere il peso e passarlo da un punto all'altro, come potrai sconfiggere un avversario? Anche se da principiante, mentre impari le forme, apprendi il lavoro di piedi, man mano che progredirai, ti renderai conto che non c'è un lavoro di piedi vero e proprio! Se ti muovi correttamente dal centro, il lavoro di piedi nel Taijiquan e nelle arti marziali in generale consiste nel trasferire il peso su un punto particolare del piede, proprio nell'attimo in cui il tuo movimento finisce!

Questo ci porta al secondo Pilastro - **i piedi / le gambe** (come regola generale, la lingua cinese non distingue tra il piede e la gamba, guarda l'arto nel suo complesso e usa il termine **jiào** - che potrebbe indicare uno o l'altro).

È la vita che 'calcia' il piede / la gamba in avanti - come un pendolo - facendoti fare il passo '**come un gatto**'. Mentre il tallone si solleva leggermente da terra, il piede è in uno stato yang. Mentre il piede sta facendo il passo, cioè nel suo 'punto vuoto' diventa concavo, nel momento in cui il tallone viene abbassato, il piede ritorna nello stato yang, mentre si trasferisce infine il peso in avanti sull'astragalo.

Deve esserci un trasferimento di energia tra le gambe emittenti (yang) e riceventi (yin). Ad esempio, quando si entra in 'parata', è la gamba posteriore che emette l'energia e la gamba anteriore che riceve l'energia mentre si 'riempie' e diventa yang - tuttavia, è la gamba ricevente (yin) che **controlla** la velocità con cui la gamba emittente rilascia la sua energia! Questo è, ovviamente, anche vero quando ci si muove in senso inverso. Wu Yuxiang afferma:

“Dal piede anteriore attraverso la gamba e la vita, deve essere un processo completamente continuo, che si avanzi o ci si ritiri ... Vuoto e pieno devono essere distinti chiaramente, in ogni parte c'è una parte che è vuota e una parte che è piena ... Ovunque nel corpo, come il movimento si dirige da una sezione all'altra deve esserci una connessione. Non permettere la minima interruzione della connessione.”

Questo ci porta al terzo Pilastro - **la vita**. La vita deve "**muoversi come una ruota**" in connessione con le anche, con l'osso sacro rilassato e centrato. A volte i due si muovono insieme e altre volte si muovono in direzioni opposte, ma devono sempre lavorare in armonia l'uno con l'altro e in uno stato completo di **Sung**. Alla fine di ogni postura, la vita e le anche si muovono in direzioni opposte: la fonte del fa-jing! È la vita che dirige l'energia o nelle parole dei Classici ... "**il centro muove le parti periferiche**"! L'analogia tra la ruota e la vita si trova in tutti i Classici, in realtà ad essere più precisi: "l'energia è come una ruota e la vita è come un asse". Secondo Chen Yanlin:

“La tua vita è il fulcro del corpo: quando la vita si muove, la tua energia innata gira come una ruota, arrivando ovunque nel tuo corpo e senza mai bloccarsi in nessuna parte. Non c'è nessuna parte del corpo che non si muove

diretta dai movimenti e dalle rotazioni della tua vita.”

L'importanza della vita è continuamente sottolineata in tutti i Classici. È considerato il "sovrano" o il "comandante" con le parti periferiche che fungono da "soldati a piedi". La relazione tra la *"Vita e la sommità della testa deve essere esaurientemente studiata per tutta la vita"*. Questo è quello che ci viene detto chiaramente da Yang Ban-hou e che: *"Trascurando entrambi, tutto il tuo lavoro sarebbe stato invano."*

Finalmente arriviamo al quarto Pilastro - **le mani**. Le mani sono la manifestazione di tutta questa energia che inizia il suo viaggio nel piede e infine culmina nelle dita. Le mani devono essere in uno stato *Sung*, ma questo non può essere raggiunto fino a quando tutti gli altri mattoni sono stati "padroneggiati"!

Ci deve essere un cambio di stato yin yang all'interno dei polsi in ogni movimento, altrimenti ci muoviamo semplicemente con le mani "morte" e non con l'energia interna. Il concetto di doppio peso, espresso sopra, vale anche per le mani stesse. Il rilascio di energia attraverso le mani deve essere costante durante tutto il movimento. È qui che iniziamo a collegare i movimenti esterni con la nostra energia interna e questa energia varierà in base all'ora del giorno e al modo in cui ci sentiamo in quel particolare momento, rendendo così mai due pratiche uguali!

È solo quando tutte le fondamenta di cui sopra sono state "padroneggiate" che si inizia a capire la potenza e la marzialità, e l'inizio della struttura piccola (*small frame*). Tuttavia, questi concetti non dovrebbero essere forzati ma lasciati accadere naturalmente su un periodo di molti, molti anni. La maggior parte dei praticanti, purtroppo, si cimenta in queste cose senza prestare la necessaria attenzione o spendere il tempo sufficiente a comprendere i Classici, e a trasferire tale comprensione in pratica. Questa superficialità è foriera di interpretazioni sbagliate o addirittura errate sul modo in cui il Taiji si dovrebbe sviluppare - portando spesso questi praticanti a cambiare o alterare la forma a causa delle loro stesse inadeguatezze nella comprensione e / o capacità!

I 'Maestri' del passato ci hanno lasciato un chiaro progetto con il quale possiamo sviluppare il nostro Taiji e noi stessi. Non c'è alcuna ambiguità nelle loro istruzioni.

Dobbiamo comprendere le Tredici Dinamiche - di queste, le quattro energie primarie di P'eng, Lu, Ji e Arn devono prima essere completamente comprese. Dopo aver capito le quattro energie primarie, dobbiamo sviluppare e realizzare le quattro energie secondarie - Tsai, Lieh, Chou e K'ao - nel contesto delle quattro energie primarie. Poi arriva la Boxe Lunga detta anche la Forma, seguita dai metodi di allenamento a coppia detti "unire le mani" - per capire le **Cinque Direzioni** e imparare a difendersi in tutte le direzioni!

"Iniziando con le basi, fai il tuo percorso attraverso la forma a solo ... movimenti grossolani e più grandi all'inizio, poi concentrati sui dettagli più fini finché l'abilità di estendere e contrarre non diventi fluente; e sarai salito attraverso la via del conseguimento, da lì in poi continuerai fino alla vetta.

... Dopo aver praticato per un lungo periodo di tempo, arriverai in modo naturale ad una svolta e realizzerai tutto ciò su cui hai lavorato, e nulla sarà abbastanza forte da resisterti contro."

"Una volta che avrai identificato le tue proprie energie, lavorerai verso qualcosa di miracoloso. Riuscire nell'aspetto civile per poi esplorare l'aspetto marziale. Ci sono in ogni momento nel corpo settantadue canali per l'energia passiva così come settantadue canali per l'energia attiva. Quando l'aspetto attivo è equilibrato dal passivo, l'acqua e il fuoco sono in uno stato di reciproco vantaggio, il cielo e il terreno sono in pace tra loro e la genuinità della propria essenza vitale è preservata."

Attribuito a Yang Ban-hou

"Ci sono quattro cose chiamate Pilastrini del Taiji ... tu metti le tue colonne portanti su cui costruire la tua casa. Quindi, è importante possedere i pilastrini e sapere esattamente di cosa si tratta! Sento che sto arrivando al punto in cui posso effettivamente sentire qualcosa accadere attraverso la maggior parte dei 'punti speciali'!"

Erle Montaigne 2008. Rostock, Germania. (Nota dell'autore: Erle si era allenato per circa quaranta anni quando rilasciò questa dichiarazione!)

La padronanza delle Tredici Dinamiche e dei Pilastri è essenziale. I maestri del passato ci hanno lasciato delle chiare avvertenze:

"Non trascurare nessuna delle tredici dinamiche ..."

CANZONE SEI (Nota come la CANZONE DELLE TREDICI DINAMICHE)

***“Una sola delle tredici dinamiche non è un bimbetto.
Ma comunque molte potrebbero esserlo, se il loro standard non viene mantenuto
e se la posizione della tua vita e della sommità della testa è fuori posto, finirai con un sospiro di dolore.”***

OTTO TECNICHE DEL TAIJI NEL REGNO DEL GENERE UMANO

“Per prima cosa comprendi le quattro tecniche primarie e fai in modo che diventino autentiche, quindi puoi passare a Tsai - strappare, Lieh - lacerare, Chou - dare gomitate e K'ao - urtare, eseguendo le quattro tecniche secondarie sulla base di quelle primarie.”

L'ABILITA' DEL TAIJI DI AVANZARE & RITIRARSI INCESSANTEMENTE

"Le tecniche di parare (P'eng), ritirarsi ruotando (Lu), spremere (Ji) e penetrare spingendo (Arn) sono così uniche che su dieci persone provette ce ne sono dieci che non le capiscono."

CANZONE DELLE OTTO TECNICHE

Bibliografia:

- 1. EXPLAINING TAIJI PRINCIPLES (TAIJI FA SHUO), attribuito a Yang Banhou circa 1875, Traduzione di Paul Brennan, settembre 2013.***
- 2. THE TAIJI CLASSICS. “WANG ZONGYUES TAIJI BOXING TREATISE” APPENDED WITH MY PREFACE & “FIVE-WORD FORMULA ” Manuale scritto a mano da Li Yiyu, presentato al suo studente Hao He (Weizhen) - 1881; traduzione di Paul Brennan, maggio 2013.***
- 3. AN OUTLINE OF TAIJI THEORY. APPENDIX SECTION from Taiji Compiled: The Boxing, Saber, Sword, Pole, and Sparring. Di Chen Yanlin, pubblicato nel giugno 1943; traduzione di Paul Brennan, marzo 2013.***
- 4. METHODS OF APPLYING TAIJI BOXING di Yang Chengfu e Dong Yingjie; pubblicato dalla Society for Chinese National Glory, gennaio 1931; traduzione di Paul Brennan, novembre 2011.***
- 5. Nasser Butt: Personal notes from The Cornerstones with Erle Montaigne (2008) and The Thirteen Postures and Their Meanings (circa 2009)***