



Svelando

Il piccolo San Sao

Xiao Sà Shou

I cinque livelli: Dai

Principi al Combattimento

Parte prima

NASSER BUTT

e

Elliot Morris

Traduzione dall'inglese dell'articolo originale tratto dalla rivista Lift Hands: The Internal Arts Magazine Vol. 7, settembre 2018 - Editore: Nasser Butt

Link: https://issuu.com/nasserbutt/docs/lift_hands_vol.7_september_2018 Traduttore: Ramon Soranzo

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

Nota dell'Autore

Iniziai a scrivere su Small San-sau alcuni anni fa. Iniziiò come semplice esercizio per mettere in ordine i miei appunti di allenamento personali, da cui gradualmente aumentò.

Una volta che realizzai la profondità degli appunti che avevo raccolto nel corso degli anni, decisi di scrivere sull'argomento.

Il motivo della scrittura era duplice:

Innanzitutto, io, insieme ad alcuni altri istruttori più anziani di Erle, notammo che il Piccolo San-sau veniva praticato in molti casi in modo errato. Era eseguito in modo affrettato, con carenze strutturali e la maggior parte degli studenti non sapeva o non gli era stata insegnata l'origine dei loro movimenti.

In secondo luogo, non è stato studiato.

La maggior parte degli studenti la praticava semplicemente come un kata da solo o da due persone in cui la velocità e il potere sembravano essere l'obiettivo dei praticanti, e in un breve lasso di tempo lo acquisivano - per passare al Pàochui o a qualche altra forma avanzata.

In alcuni casi, venivano aggiunte delle cose oppure venivano insegnate e praticate delle dinamiche scorrette. Molti dei metodi di allenamento aggiuntivi non venivano praticati o semplicemente non erano noti.

Il mio primo articolo sull'argomento apparve nel 2014 semplicemente intitolato 'The Small San-sau'.

Il mio secondo articolo apparve nel settembre 2015 intitolato 'Unlocking The Small San-sau', che non solo sarebbe diventato il titolo di questo libro, ma sarebbe anche diventato l'oggetto di una serie di workshop che andai a fare sia qui nel Regno Unito che negli Stati Uniti, e che furono accolti criticamente dai partecipanti.

In entrambi gli articoli rimproverai ai miei colleghi praticanti e studenti che mancavano il punto di questo grande metodo di allenamento. Esposi il mio caso apertamente e francamente, con chiari riferimenti agli insegnamenti di Erle e ai classici di Taiji!

Il motivo per cui cito quanto sopra è perché allora facevo ancora parte dell'organizzazione di Erle – la World Taiji Boxing Association (WTBA) - e questo è importante, come istruttore senior e qualcuno che Erle stesso considerava uno studente personale e uno che aveva capito il suo sistema. Ero in grado di criticare per esperienza!

In 2016 abbandonai la WTBA (i motivi li lascio ad un'altra occasione) e il mio ultimo seminario nell'aprile dello stesso anno fu sul Piccolo San-sau frequentato da studenti di tutto il mondo.

È alla luce delle informazioni di cui sopra che auguro al lettore di comprendere ciò che ho scritto nelle pagine seguenti. Non ho dubbi che molti vedranno questo come un attacco alla WTBA ma, come ho già affermato e i documenti lo dimostrano, lo affermavo già diversi anni prima di lasciare la WTBA. Non poteva essere un attacco alla WTBA, dal momento che facevo parte di essa, piuttosto era una critica a ciò che veniva allenato e insegnato!

Mi attengo alle mie convinzioni originali! Per me nulla è cambiato. Ho lasciato il testo originale come l'avevo scritto fino a quel momento per mostrare coerenza e continuità di pensiero.

*Il mio pensiero originale era quello di pubblicare ciò come un vero e proprio libro, da pubblicare più tardi. Ciò che appare qui sarà una trattazione abbreviata su diversi argomenti. Il mio obiettivo principale è il **Livello Tre** del Piccolo San-sau, anche se farò brevemente riferimento agli altri Livelli per chiarezza e per mostrare che ciò che veniva insegnato era una progressione - non cambiamenti come è stato affermato!*

Introduzione

Nel corso degli anni, più guardavo il piccolo San-sau, più mi incuriosiva.

Imparai per la prima volta il piccolo San-Sau nei primi anni di quello che sarebbe diventato il mio viaggio nelle arti interne. All'epoca non conoscevo la sua vera natura e le sue origini - avevo pensato che fosse una versione avanzata di Wing Chun!

Sì, hai letto bene - Wing Chun!

A quel tempo mi stavo addestrando con il Wing Chun e quando il nostro istruttore iniziò a insegnare questo – per le somiglianze nel lavoro di piedi (footwork) e nei principi della linea centrale - ho semplicemente pensato che fosse una versione avanzata del Wing Chun!

Il piccolo San-sau divenne così la prima forma in cui appresi e mi allenai - prima del qigong prima ancora della forma lunga di Taiji di Yang Cheng-fu, come era usanza iniziare in quei primi anni!

Nel corso degli anni il mio entusiasmo per il piccolo San-sau non diminuì mai. Infatti, posso dire onestamente che era piuttosto l'opposto - era, dopo tutto, il punto di ingresso nel Sistema di Combattimento e Guarigione di Erle Montaigne! (1)

Nel 1999, Erle pubblicò il secondo volume di *Internal Gong-fu*. Questa fu una pubblicazione importante sui metodi di combattimento e di cura delle arti interne, nonché sulla psicologia del combattimento. Uno dei principali argomenti trattati in questo lavoro fondamentale era il piccolo San-sau insieme alle *'Applicazioni Madre'*, derivanti da questo. Il libro fungeva da guida autonoma e compendio dei numerosi video di Erle sull'argomento.

L'anno 1999 sarebbe diventato un punto di riferimento nella mia formazione e nella mia vita. È stato l'anno in cui ho finalmente incontrato Erle e ho iniziato ad allenarmi con lui personalmente, mentre prima il mio allenamento era stato con i suoi istruttori locali. È stato anche l'anno in cui diventai padre con la nascita di mia figlia Aviyah.

Con il passare degli anni, presi appunti avidamente da tutte le mie conversazioni con Erle. Interrogandolo incessantemente ogni volta che ci incontravamo per allenarci. Scarabocchiavo le risposte sul mio taccuino, su pezzetti di carta e persino sui tovaglioli del ristorante - quando ci fermavamo alle stazioni di servizio durante i nostri viaggi nel weekend in Galles! Trattammo molti argomenti, sorprendentemente, non solo le arti marziali. Parlavamo di bambini di famiglia, musica, religione, libri di filosofia, commedia, politica e persino vecchie fidanzate!

Tra tutte queste conversazioni, uno dei temi su cui ritornavamo sempre era il piccolo San-sau, sempre lì ogni anno che passava - quasi sfidandoti a scoprire di più.

Erle mi diceva sempre: *"Cinque anni Nass, cinque anni! Qualora uno studiasse il piccolo San-sau per cinque anni, allora sarebbe in grado di affrontare praticamente qualsiasi attacco!"*

Ora, per quelli di noi che si sono già 'allenati' nel piccolo San-sau, sapranno che in realtà è una forma molto breve. Ci vogliono forse meno di due minuti per completare a pieno ritmo e forse tre a una velocità media. Basato sulla forma allungata modificata di Yang Cheng-fu, il piccolo San-sau copre le posizioni di *"Afferrare la coda del passero"* e *"Pesci in otto"* e termina con *"Frusta singola"*. Questa manciata di movimenti può essere letteralmente 'appresa' o 'insegnata' in poche settimane, quindi cosa c'era di così speciale in questi che richiedevano uno studio degno di cinque anni?

Naturalmente, quando impariamo qualsiasi forma o concetto, dobbiamo esercitarlo e **rivederlo** all'infinito fino

a quando non diventa parte del nostro movimento naturale - questo è un dato di fatto - ma quando il tuo insegnante ti dà un periodo di tempo specifico, allora quello che lui (o lei) ti sta veramente dicendo è che c'è di più di quello che si vede e che hai bisogno di dedicare molto tempo ad investigarlo! Prendiamo ad esempio le *Dodici Armi della Mano del Wudang* - i precursori di ciò che oggi chiamiamo 'mani che spingono' – si dice che tradizionalmente solo una di queste armi della mano veniva insegnata ogni anno. In altre parole, ci volevano dodici anni di allenamento per completarli nella loro interezza - dodici anni! La maggior parte delle persone, al giorno d'oggi, le impara in un workshop del fine settimana e pensa che non ci sia altro da fare!

Allora, a cosa alludeva Erle?

Una lezione dall'infanzia in una terra lontana

All'età di otto anni, mio padre mi fece le valigie e mi mise su un aereo per il Pakistan. Iniziò così un'avventura che durerà tre anni e diventerà una pietra miliare nel mio sviluppo personale: lezioni apprese da bambino che rimarranno con me per il resto della mia vita!

Mio padre aveva sempre avuto una logica semplice e pratica in certe questioni. Fu lui a decidere di fare dell'Inghilterra casa sua dopo essere emigrato dal Pakistan negli anni '60. Voleva che i suoi figli potessero fare la stessa scelta per sé stessi, ma per farlo dovevamo prima capire le nostre radici, la nostra cultura e la nostra lingua. Quindi, come da costume di famiglia, all'età di otto anni, mi trovai seduto accanto a una bella ragazza giapponese su un aereo diretto in Pakistan. È stato un grande volo. La bella ragazza giapponese mi intrattene per le successive otto ore di volo facendo animali e oggetti con tovaglioli, involucri e giornali - così, all'età di otto anni, viaggiando su un aereo scoprii per la prima volta il meraviglioso mondo dell'Origami!

Alla fine del volo, i miei nonni erano venuti a prenderci all'aeroporto - Oh, vi ho detto che volavo senza i miei genitori o un adulto? Eravamo solo noi bambini – a volare da soli!

Bene, dopo solo pochi giorni dal mio arrivo nel Punjab, sono stato iscritto alla scuola locale.



Non sapevo leggere o scrivere una singola parola di urdu! Sapevo parlare un po' ma con un vocabolario limitato. All'improvviso mi trovai come il proverbiale 'pesce fuor d'acqua'!

La prima cosa che scoprii arrivando al mio primo giorno di scuola, fu che le scuole in Pakistan non erano proprio come quelle in Inghilterra! Per cominciare, non c'erano né banchi né sedie per i bambini. In effetti, l'unica scrivania e sedia nella stanza apparteneva a un'insegnante dall'aspetto molto sottile, che sedeva lì a guardarmi sopra gli occhiali mentre trovavo un posto dove sedermi sul pavimento.

La seconda cosa che scoprii rapidamente è che non avevo né carta né penna con cui scrivere all'inizio della mia lezione di urdu!

Vedendo l'espressione confusa sul mio viso, il mio insegnante si alzò e andò verso un armadio da dove tornò portando una tavola di legno rettangolare, lunga circa 18 pollici e larga dieci pollici. Inoltre, nelle sue mani c'era un pezzo di canna di bambù, della lunghezza di una matita, una piccola ciotola, un piccolo pezzo di qualcosa che sembrava carbone, un pezzo di stoffa quadrato - non molto più grande di un normale francobollo - e un coltellino!

Mi consegnò tutti quegli oggetti e la mia confusione semplicemente peggiorò!

Quello che emerse nei successivi venti minuti sarebbe stata

probabilmente la più grande lezione che abbia mai ricevuto in una classe da bambino o da adulto!

Mentre sedevo fissando gli oggetti posti di fronte a me, senza capire il loro scopo, il capoclasse si alzò e venne a sedersi accanto a me e disse: "Dai, ragazzo inglese, lascia che ti mostri cosa fare!"

Ora tutto ciò era ironico - negli anni '70 la Gran Bretagna in cui ero cresciuto fino a quel momento, fui chiamato a scuola molte cose dai miei compagni bianchi ma, "Inglese" non mi venne mai da nessuno di loro! Avevo lo stesso colore degli altri, eppure, come scoprii velocemente, ero già stato soprannominato il "ragazzo inglese" - l'odio per l'impero britannico nel 1975 era ancora vivo e vegeto nel subcontinente indiano. Il colore della mia pelle non contava, ho semplicemente rappresentato l'oppressione coloniale per questi ragazzi i cui ricordi dei genitori erano ancora freschi di una dura indipendenza conquistata e di una divisione traumatica dopo 200 anni di dominio britannico!

Comunque, basta storia e avanti con la lezione in mano.

Il capoclasse mi chiese di raccogliere tutte le cose e seguirlo nella piazza aperta che si trovava nel centro della scuola. Il sole era già caldo bollente mentre mi trascinavo miseramente dietro di lui, desiderando di essere di nuovo nella mia vecchia aula a Leicester.

In fondo alla piazza c'era un piccolo rubinetto dell'acqua che sporgeva dal muro e accanto c'era una piccola fossa piena di argilla molto leggera.

Mi disse di immergere la mia tavola di legno con l'acqua che feci prontamente. Poi mi chiese di prendere una manciata di argilla dalla fossa e di spalmarla uniformemente e con precisione sulla scacchiera finché non avessi ottenuto uno strato uniforme che copriva l'intera superficie, e che feci molto controvoglia!

Dopo aver imbrattato la mia tavola con un bello strato di argilla, il capoclasse indicò di appoggiarlo contro il muro sotto il sole pieno.

Poi mi chiese di prendere il coltellino e il bambù e di fare un taglio netto con un angolo di 45 gradi, lungo un'estremità. Bene, non avendo mai maneggiato un coltellino a causa di norme sanitarie e di sicurezza ben fondate in Gran Bretagna, inutile dire che mi ci vollero diversi tentativi prima che riuscissi nell'impresa. Da quel momento, il mio bambù - che inizialmente era all'incirca della lunghezza di una matita normale - era la metà delle sue dimensioni originali!

Dopo aver raggiunto l'angolo corretto, dovetti modellarlo ulteriormente fino a quando non ebbi qualcosa che aveva assunto l'aspetto di una penna primitiva o "qalam" come veniva chiamato in urdu.

All'improvviso, una luce si accese da qualche parte nella mia testa!

Guardai il pezzo di carbone e realizzai il mio errore: era inchiostro!

Schiacciai l'inchiostro con l'estremità piatta del coltellino e poi lo tagliai bene e lo misi nella ciotola - il mio porta-inchiostro!

Il capoclasse rimase colpito! Mi disse di mettere una piccola quantità di acqua nel porta-inchiostro e mescolarlo con il mio qalam di bambù fino a renderlo senza grumi e liscio. Feci proprio quello ma era ancora un po' troppo denso, quindi aggiunsi un po' di acqua fino a quando non ebbe la consistenza da me desiderata.

Poi guardai l'oggetto rimasto - il piccolo pezzo di cotone - e guardai interrogativamente il capoclasse.

"Mettilo nel tuo calamaio!"

Lo feci. Non ancora del tutto sicuro del perché.

"Bene, abbiamo finito." Disse. "Torniamo in classe."

Mi girai e ho iniziai a dirigermi verso l'aula.

"Non hai dimenticato qualcosa?" Il capoclasse mi chiamò da dietro.

Mi ricordai della mia tavola contro il muro. Il sole aveva già cotto l'argilla secca. Era di un colore grigiastro regolare.

Tornato in classe, mi sedetti al mio posto sul pavimento.

Avevo la mia tavola di legno come carta e avevo il mio pennino di bambù, avevo il mio inchiostro.

Ero pronto per scrivere.

"Alif, Be" – A, B.

Immersi il mio stilo nel calamaio. Lo sentii infilare nella piccola stoffa e mentre lo estraevo aveva la giusta quantità di inchiostro per iniziare a scrivere. Ora mi rendevo conto dello scopo della stoffa - era duplice, da un lato assicurava che la quantità corretta di inchiostro fosse andata sul mio stilo e dall'altra, la sua morbidezza assicurava che il mio stilo non si rompesse a contatto con la base del calamaio - nel caso lo avessi immerso troppo!

Ora la maggior parte di voi potrebbe pensare a questo come pittoresco o, forse antiquato? Beh, ti sbaglieresti in entrambe le occasioni!

Scrivere è un'arte. È un privilegio tramandatoci da millenni dai nostri antenati.

In Inghilterra, a scuola mi è stata data una penna e un quaderno senza rendermene conto - in Pakistan ho dovuto guadagnare e comprenderlo bene! Semplicemente imparare a scrivere non era abbastanza. Dovevo preparare le mie utilità per poter scrivere e comunicare i miei pensieri. Dovevo essere in grado di costruire e nel dover costruire da zero ho apprezzato il valore reale di essere in grado di scrivere.

Dopo 6 mesi, mi fu data la penna e la carta. Ma fino ad oggi, non ho mai dimenticato come fare il mio inchiostro, tagliare il mio stilo e preparare la mia lavagna!

Quindi perché ciò è importante?

Oggi il mondo delle arti marziali è pieno di 'carta e penne'. Puoi persino ottenere colori multicolori o scegliere selettivamente!

Questo è come siamo. In questo modo impariamo forme o tecniche. Superficialmente!

Questo è vero nei miei oltre 30 anni di esperienza, sia dentro che fuori la World Taiji Boxing Association (WTBA) e nel mondo delle arti marziali in generale!

Cercherò di evitare la critica di altre arti marziali e artisti marziali e parlo solo del mio ma, questo si applicherebbe ugualmente a loro - senza eccezioni!

Erle trascorse oltre 40 anni a studiare, investigare, applicare, scartare, ri-imparare e rivedere. Ha apertamente e volentieri condiviso le sue conoscenze e scoperte. Molti pensavano che il suo stile di insegnamento fosse eclettico, alcuni lo consideravano irriverente, comunque, si sbagliavano tutti!

Erle insegnava metodicamente, attenendosi ai classici alla lettera. Sapeva e capiva come intagliare uno stilo, preparare il suo inchiostro e la superficie di scrittura. Coloro che non vedono questo, lo fanno a causa dei loro

stessi fallimenti e questa è la ragione per cui gli insegnamenti di Erle sono così pesantemente fraintesi anche all'interno della WTBA, figuriamoci nel mondo delle arti marziali guidato dall'ego in generale!

Non va bene affermare di essersi allenato con Erle per dieci, venti o trenta anni. La durata del tempo trascorso non equivale necessariamente all'apprendimento e apprendimento non significa necessariamente avere compreso! Questa è la verità brutale e onesta all'interno di tutti i sistemi, sia marziali che non.

Potresti riuscire a imitare i movimenti di Erle fin nei minimi dettagli, ma ciò non significa che tu abbia capito il movimento. Significa semplicemente che sei bravo a copiare. I più bravi ballerini possono eseguire un movimento dalla forma di Taiji eccezionalmente bene all'occhio inesperto - Perché? Perché hanno già un certo insieme di abilità - ma, per l'occhio allenato, i difetti appariranno immediatamente. Erle ci credeva e lo disse apertamente! (2)

Questo è esattamente ciò che è successo nelle arti marziali moderne e si sta già verificando anche all'interno della WTBA. Non ha senso affermare il tuo tempo di allenamento con Erle, o con qualsiasi altro insegnante come dato di fatto, se non lo hai capito e lo dico attraverso la base - dall'alto fino al molto basso. Non ha senso imparare forme avanzate e illudersi di sapere già cosa si sta facendo o avere padronanza se non si riesce a scomporre l'idea e relazionarla ai Classici! Questo è il modo in cui i sistemi muoiono e le informazioni vengono perse o incomprese.

Fu per questo motivo che Erle mise il piccolo San-sau come "uno dei test" (3) per entrare nel sistema che portava il suo nome! Questa non è coincidenza. È il motivo per cui ha sempre insistito sul fatto che ci sarebbero voluti almeno 5 anni di studio, pratica e revisione.



Lu/Rollback con Elliot Morris – Fotografia di David Garcia

Il piccolo San-sau è in sostanza una versione microcosmica dell'intero sistema Taiji. Aderisce a tutti i *Classici* finora scritti. Comprendere il piccolo San-sau significa avere una solida conoscenza delle basi che solo così aprono la porta verso i concetti 'avanzati'!

Il piccolo San-sau è la conoscenza di come preparare lo stilo, l'inchiostro e la lavagna!

Pochissime persone sanno o capiscono che il piccolo San-sau ha *Cinque Livelli*, con l'*H'ao Ch'uan* che è il più alto livello insegnato. Ogni livello ha il proprio sottoinsieme di abilità fino a quando tutti le *"Otto Porte e*

Cinque Elementi" sono stati intesi conducendo alle *Tredici Dinamiche*" come nel trattato di Yang Ban-hou (4). Questo racchiude tutte le *Dodici Case della famiglia Yang* e i loro significati. Veniamo gradualmente introdotti a più 'movimenti' verso un livello più avanzato, finché non siamo in grado di identificare energie, cerchi piccoli e grandi, connettività, aderenza, pesantezza, leggerezza, passiva e attiva, inversione, sostanza e applicazioni, per nominare solo alcuni.

La maggior parte delle persone non riesce mai ad andare oltre ad un Terzo Livello di comprensione!

Perché?

Lasciamo Erle a spiegare:

"Tutte le tecniche avanzate del Tai Chi provengono dalle basi e in una vita intera uno studente probabilmente padroneggerà e utilizzerà circa tre delle tecniche avanzate, su centinaia alle quali siamo addestrati ... I vecchi Maestri passarono tutta la loro vita a praticare solo una o due tecniche finché non furono così perfetti da non averne bisogno di altre. Ci viene data una tale gamma di tecniche in modo da poter scegliere quelle più adatte al nostro corpo.

Un altro motivo per cui il popolo del Tai Chi non sembra mai avanzare è che vogliono avanzare troppo velocemente e conoscere "Quello che viene dopo" - invece di mettere in pratica ciò che hanno già. E anche se l'insegnante tiene le persone indietro per padroneggiare le basi, allora siamo accusati di "mantenere le cose indietro per nostro guadagno".

Se sei fortunato, puoi sempre solo perfezionare due o tre elementi fondamentali. Ma SE lo fai allora avrai un'arte marziale davvero formidabile. E se mai andassi avanti a praticare le tecniche avanzate ... Bene, che altro posso dire?

Sii soddisfatto delle basi e costruisci un buon sistema di radicamento su cui costruire tutte le altre tecniche più esotiche. Se mai ti dovessi annoiare con le basi, allora sarebbe il momento per te di abbandonare le Arti Marziali. Insisti!"(5)

Il piccolo San-sau è il test che mostra se abbiamo perfezionato "due o tre basi"!

Erle ha scritto molto sul piccolo San-sau.

Alcune cose le scrisse apertamente, altri le insegnò oralmente come per tradizione e ancora, altre le collocò in modo criptico "sparpagliato tra le sue opere" - perché i suoi studenti personali ci lavorassero sopra! Questo non è stato per caso - era per disegno! Era il modo di Erle di distinguere tra i suoi studenti.

Ogni volta che facevo a Erle una domanda riguardante informazioni, lui sorrideva sempre ironicamente e rispondeva:

"È già là fuori Nass. Ho già messo queste informazioni al pubblico dominio, tutto quello che devi fare è allenarti bene, il che ti condurrà dove trovare il prossimo pezzo e così avanti!"

Le parole di Erle erano corrette. Molte delle informazioni sono venute alla luce durante la sua vita e nel corso degli anni, pezzo per pezzo, ho avuto la mia conferma. A volte, facevo una domanda con una risposta già formata nella mia mente che avrebbe semplicemente confermato con un sì o un no. Se fossi stato sul giusto binario ma non del tutto, avrebbe detto: "Hai pensato a questa possibilità?" - e offerto un suggerimento o una spinta nella giusta direzione.

Quando Erle morì, mi sentii sconvolto per un tempo molto lungo - anni in effetti! Ci sono alcuni dei miei amici più intimi che credono che non mi sia ancora addolorato in modo appropriato. Mi sono semplicemente immerso nel lavoro, che doveva garantire il passaggio graduale della reggenza da una generazione all'altra - secondo i desideri di Erle.

Durante questi anni, con esitazione, inizia a riprendere i miei appunti. Ho avuto un piccolo numero di studenti che mi hanno ispirato ad insegnare alcune delle vecchie cose di Erle - cose che erano state 'scartate' dalla storia, per così dire. Avevo sempre desiderato ricreare il diario di allenamento di Erle dei primi anni basato sulle "35 Settimane del sistema Erle Montaigne" - gli anni in cui insegnava a Sydney. Ora ho colto l'occasione per farlo con i miei studenti. Risultò essere una delle migliori cose che avessi mai fatto. Mi ricollegò ai fondamentali e mi costrinse a ricominciare a guardare i miei appunti in dettaglio. Mi ricollegò al piccolo San-sau, di nuovo al punto in cui io stesso avevo originariamente iniziato tanti anni fa.

Mentre approfondivo i miei appunti, le informazioni che pensavo si fossero perse o non fossi più capace di verificare vennero alla luce. Erano sempre state lì. Erle, nel suo stile inimitabile, ha lasciato una scia di 'ciottoli bianchi' (6) con cui ho potuto ritrovare la via del ritorno a 'casa'!

È questa "scia di ciottoli" che è diventata l'ispirazione per questo libro.

Erle scrisse in modo prolifico e produsse molti video sull'argomento del piccolo San-sau. Tuttavia, gran parte del lavoro è sparsa in quasi 400 video e diversi libri. Alcuni dettagli e informazioni non hanno visto la luce per diversi anni, dato che gli argomenti trattati non erano abbastanza 'attraenti' per gli studenti. Poi ci sono informazioni che Erle aveva distribuito solo oralmente, in classe, ai suoi studenti personali che avevano raggiunto un livello di comprensione elevato.



Quello che spero di ottenere nelle pagine seguenti è di riunire tutti i fili o "ciottoli" in un unico posto. Lo dico anche con un leggero tono ironico! Riformerò tutta questa materia ... Spero di riunire la maggior parte dei fili in un unico posto. A Erle non piaceva neppure dare la pappa in bocca ai suoi studenti, niente lo deliziava più di vederli lavorare da soli. Quindi, in quella tradizione anch'io lascerò fuori alcune informazioni, ma resteranno indizi per coloro che desiderano cercare ulteriormente!

Sebbene molte delle informazioni contenute in questo libro siano già di pubblico dominio, presenterò comunque alcune informazioni che sono 'nuove' - almeno una novità per la maggior parte dei lettori. Altre informazioni, come la teoria dei Cinque Elementi saranno presentate in una luce diversa - qualcosa che Erle ha solo alluso a sé stesso. Infine, ci saranno informazioni che saranno presentate per la prima volta al pubblico dominio.

Saranno spiegati tutti e cinque i livelli del piccolo San-sau insieme alla teoria e regole per il combattimento. Questo, per quanto ne so, non è mai stato fatto prima! Erle ha certamente accennato a queste e sicuramente

ha insegnato la maggior parte dei livelli più alti ad alcuni dei suoi studenti personali, ma non li ha mai filmati per uso pubblico o li ha collocati in un medium definitivo.

Saranno mostrate le applicazioni, ma voglio che il lettore sia consapevole del fatto che servono solo per illustrare un principio. È il principio che è importante NON la tecnica!

Non ci saranno tecniche esotiche, nessuna espressione feroce del viso o qualsiasi altro espediente di solito associato alle pubblicazioni di arti marziali per dimostrare quanto sia difficile o cattivo! In effetti, più semplice è l'illustrazione, più diventa facile capire il principio. Minore è la quantità di parti mobili di una macchina, minore è la probabilità di sbagliare. Non solo questo, ma anche il fatto che, nella maggior parte delle situazioni combattive, di solito è la nozione più semplice che salverà la tua pelle. Le cosiddette 'tecniche' avanzate sono solo un riflesso di quanto bene si siano compresi i principi fondamentali!

Spero di rendere questo libro il meno tecnico possibile. Troppi libri sono scritti sull'argomento usando un linguaggio esoterico, mistico o metafisico e confuso. Questo non aiuta la maggior parte degli studenti, se mai, ostacola la loro comprensione e il loro progresso. Non solo, troppi insegnanti con poca o nessuna conoscenza reale si nascondono dietro il mistico e misterioso.

La mia ragione di questo è semplice e basata su una singola domanda:

Chi erano i principali fautori e praticanti di queste arti?

La risposta: contadini analfabeti!

Queste persone non avrebbero scritto informazioni o presentate con profonde filosofie confuciane o taoiste. Né avrebbero teorizzato o contemplato i Classici o gli scritti di Lao Tzu! Si trattava di gente che lavorava e che comprendeva le cose attraverso l'esperienza pratica basata sulla comprensione del mondo in cui vivevano. L'alfabetizzazione non era comune tra loro. I classici letterari sarebbero apparsi molto più tardi, scritti da coloro che erano esperti e versati non solo nella parola scritta, ma anche immersi nelle filosofie taoiste e nella storia culturale cinese!

Il seguente esempio servirà da illustrazione:

Taiji Quan Shiyong Fa - Metodi di applicazione della Boxe Taiji - apparso nel 1931, scritto da **Yang Cheng-fu** e dal suo discepolo Dong Yingjie.

Taijiquan tiyong quanshu - Essenza e applicazioni del Taijiquan - pubblicato nel 1934, scritto dallo stesso **Yang Cheng-fu**.

A tutti gli effetti, **Yang Cheng-fu** era un uomo, nel peggiore dei casi, analfabeta o, nel migliore, con capacità di alfabetizzazione molto elementari. Entrambi i libri di cui sopra sono stati riconosciuti come scritti da altri: il libro del 1931 da Dong e il libro del 1934 da Cheng Man-ching! (7)

La cosa interessante che il libro del 1934 è essenzialmente una versione modificata e raffinata del libro del 1931! Mentre il libro di Dong è scritto in uno stile semi-classico, senza punteggiatura o filosofia taoista, il libro di Cheng, d'altra parte, è scritto con una grammatica molto raffinata e piena di pensiero confuciano, e falsità storiche, tra le altre cose. Il libro del 1931 si basa sulle trasmissioni orali di Yang Cheng-fu, raccolte da Dong come appunti di classe. Questi appunti trattano in modo efficace soltanto ciò che venne insegnato da Yang in classe – I Metodi di applicazione della Boxe Taiji! Ora, se le trasmissioni orali di Yang furono trascritte e poi modificate in uno spazio di pochi anni, mentre Yang era ancora vivo, allora quanto altri testi possono essere stati alterati, manipolati o aggiunti a quelli che sembrano essere più 'antichi'?

Quindi cercherò di restare il più vicino al semplice mondo dei contadini al meglio delle mie possibilità. Cercare di presentare concetti e idee in un linguaggio che avrebbe avuto senso per loro.

Non ho dubbi che questo libro susciterà polemiche - sia tra coloro che si siano allenati con Erle o quelli che non si sono mai allenati con lui ma che erano apertamente critici con lui nei vari forum.

Non ho interesse per le polemiche solo per il gusto della controversia!

Spero che coloro che non si sono mai allenati con Erle di persona o che non abbiano sentito parlare di lui, leggano le informazioni qui contenute con una mente aperta. Non desidero che questo libro riguardi Erle Montague. L'influenza di Erle sia nella mia vita personale che nelle mie arti marziali non ha eguali! Spero che coloro che lo leggeranno possano basare il loro giudizio sul merito del messaggio e non sul messaggero!



Arn con Elliot Morris – Fotografia di David Garcia

Quello che presento qui sono i miei appunti, le mie domande e risposte con Erle, le mie interpretazioni e ricerche, alla luce del lavoro di Erle e ciò che mi è stato insegnato da Erle, insieme a riferimenti che i lettori

possono verificare da soli se lo desiderano!

Il piccolo San-sau, almeno nel concetto, non è unico nel sistema di Erle, anche altri lo praticano!

Tuttavia, Erle riuscì ad accedere a rare informazioni aggiuntive direttamente dalla Cina in un momento in cui la Cina era inaccessibile alla maggior parte dei professionisti occidentali, che dipendevano principalmente dalle loro informazioni dai 'maestri' di Hong Kong e Taiwan - alcuni dei quali avevano i loro programmi politici.

Erle ha avuto modo di allenarsi e trascorrere del tempo con tre componenti principali della famiglia Yang durante la fine degli anni '70 e '80:

Chang Yiu-chun uno dei pochi discepoli diretti di Yang Shou-hou - il fratello maggiore di Yang Cheng-fu - che Erle considerava il suo principale tutore nelle arti interne. (8)

Yang Shouzhong - il figlio maggiore di Yang Cheng-fu - che ha personalmente corretto la forma di Erle ad Hong Kong. (9)

Fu Zhongwen - il principale discepolo di Yang Cheng-fu - con il quale Erle passò il tempo a scambiarsi idee dopo che Fu lo vide esibirsi ai Campionati Nazionali Wushu in Cina, nel 1985. (10)

Era il tempo trascorso con questi luminari riconosciuti della famiglia Yang (tra gli altri) e le informazioni raccolte direttamente dalle loro menti, che rende la comprensione di Erle rara e unica nell'era moderna. Non dico questo semplicemente perché era il mio insegnante.

Se il principio è valido, accettalo - purché sia radicato in un'accurata comprensione dei Classici del Tai Chi e non avvolto in qualche gergo astruso metafisico! Non stroncarlo solo perché non proviene dal tuo lignaggio, o il tuo maestro non te l'ha mai mostrato o dichiarato altrimenti! Troppi studenti sono tenuti lontani dal buon allenamento pratico solo perché la fonte delle informazioni non viene dalla loro.

Il mondo delle arti marziali è pieno di scarsa conoscenza, trasmesso da insegnanti ancora più poveri o maestri auto-illusi - anche questo è un dato di fatto! Se hai iniziato il tuo viaggio con la 'padronanza' come obiettivo, allora hai già fallito e fallirà chi viene da te per imparare! I lignaggi possono essere acquistati, venduti, acquisiti o falsificati senza la necessaria trasmissione di conoscenze. Avere un lignaggio impeccabile non equivale necessariamente alla comprensione e all'abilità!

La comprensione non può essere ereditata automaticamente. Essere figlio di Einstein non conferisce di conseguenza genio e comprensione al suddetto bambino! Possiamo, naturalmente, passare la conoscenza liberamente e pienamente tra gli individui - da padre a figlio, da insegnante a studente - ma la comprensione vera o reale è limitata a ciascun individuo e si sviluppa nel tempo e nell'esperienza, così come la volontà di apprendere con apertura. Siamo tutti unici nel modo in cui vediamo, capiamo e interpretiamo le informazioni. In effetti, è la nostra stessa individualità che alla fine decide o piuttosto limita la nostra comprensione - basata sulle nostre esperienze, credenze, pregiudizi, grado di apprendimento e ambiente sociale!

La comprensione può essere sfidata o modificata nel tempo attraverso l'apprendimento. Tuttavia, qualsiasi cambiamento o alterazione deve avvenire attraverso l'apprendimento sulla base dei principi, e non solo per il gusto di cambiare. Ciò non vuol dire che non si possa pensare fuori dagli schemi o infrangere le regole - entrambi i casi richiedono il comprendere e 'padroneggiare' i principi fondanti. Una mente sana accetta e comprende questo mentre una mente insana ha già chiuso e sbattuto la porta.

C'è parzialità tra tutti noi - incluso me stesso! Gli ego svolgono un ruolo importante, indipendentemente da quanto cerchiamo di acquisire padronanza su di loro. Facciamo in modo che tutto torni fuori allo scoperto fin dall'inizio. In questo modo abbiamo una migliore possibilità di apprendimento indipendentemente dal nostro lignaggio, stile, background o credo.

Infine, una breve parola sull'apprendimento dai libri.

Mentre i libri possono fornirci molte informazioni, non credo che possiamo imparare le forme dai libri. Sebbene abbia cercato di fornire una descrizione delle idee espressa in queste pagine il più possibile dettagliata e chiara, ci sono così tanti movimenti e angoli sottili che una fotocamera non riesce a catturare! I movimenti di collegamento spesso vengono persi dalla fotocamera e per lo più rimaniamo con la postura o il movimento finale.

Il tempo, la distanza e la velocità, ecc. Non possono essere veramente enfatizzati. Anche con l'avvento di video ad alta risoluzione, nulla può davvero sostituire la vera formazione in-situ con un insegnante competente.

Questo libro dovrebbe essere considerato più come una guida di riferimento. Una lista di controllo con cui perseguire la tua formazione con un tutor e valutare il tuo sviluppo. Se le informazioni contenute in questo libro ti aiuteranno anche di poco, questo libro avrà raggiunto il suo scopo.

Il piccolo San-sau è uno dei più grandi strumenti di formazione provenienti dagli annali della storia della famiglia Yang.

È un regalo. Sta a te usarlo con saggezza o meno.

Nasser Butt
Marzo 28, 2016
Leicester, United Kingdom

Riferimenti

1. *Montaigne, Erle. Internal Gung-fu Volume 2, Pubblicato da Moon Ta-gu Books, Australia, 1999, pp. 18 [Hard copy] p. 25 [pdf digitale].*
2. *Montaigne, Erle. Tai Chi: Looking Within. Online article - www.tatjiworld.com - Pubblicato il 20 novembre 2006.*
3. *Montaigne, Erle. Internal Gung-fu Volume 2. Pubblicato da Moon Ta-gu Books, Australia pdf digitale 1999, pp 18 [Hard copy] p. 25 [pdf digitale].*
4. *Explaining Taiji Principles (Taiji Fa Shuo) – attribuito a Yang Ban-hou [circa 1875], tradotto da Paul Brennan settembre 2013.*
5. *Montaigne, Erle. Training For Combat Tai Chi, Pubblicato nel 1979.*
6. *Nella fiaba Hansel e Gretel - pubblicata dai fratelli Grimm nel 1812 - i bambini tornano a casa dai boschi dopo che Hansel aveva lasciato una scia di ciottoli bianchi mentre si dirigevano verso i boschi.*
7. *Butt, Nasser. 'Whose Line Is It Anyway?'- Part Two: Cheng Man-ching - A Case Study " – apparso in Combat and Healing Volume 68, dicembre 2015. Pubblicato da Fa-jing Ch'uan Internal Chinese Boxing Schools.*
8. *Butt, Nasser. Whose Line Is It Anyway?' - Part One - apparso in Combat and Healing Volume 67, gennaio 2014. Pubblicato by Fa-jing Ch'uan Internal Chinese Boxing Schools "The lineage of Erle Montaigne", pp. 48-60.*
9. *Ibid.*
10. *Ibid.*



Svelando

Il piccolo San Sao

Xiao Sà Shou

I cinque livelli: Dai

Principi al Combattimento

Parte seconda

NASSER BUTT

e

Elliot Morris

Traduzione dall'inglese dell'articolo originale tratto dalla rivista *Lift Hands: The Internal Arts Magazine* Vol. 8, dicembre 2018 - Editore: Nasser Butt

Link: https://issuu.com/nasserbutt/docs/lift_hands_vol.8_december_2018 Traduttore: Ramon Soranzo

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



Origins & Theory

Nota dell'autore: si ricorda ai lettori che questa è una versione ridotta del lavoro originale non ancora pubblicato!

散	手
Sàn	Shǒu
Disperdere	Mani
Spargere	
Disgregare	

O rigini

Il termine “*Sàn-Shǒu*” può essere letteralmente tradotto in “*Mano che disperde o che disgrega*”. A volte, è conosciuto anche come “*Mano Libera*”.

In origine, il termine venne coniato dall'esercito cinese per descrivere una forma di autodifesa sviluppata a partire dallo studio di una varietà di arti marziali tradizionali e di moderne tattiche di combattimento. Lo stesso nome venne adottato da molti stili vecchi e moderni, diventando parte del loro vocabolario.

Il SÀN-Shǒu non deve essere considerato come uno specifico metodo di combattimento o una forma in sé, ma piuttosto considerato come una componente dell'apprendimento insegnato insieme alle forme tradizionali, dando loro un significato. Può essere suddiviso in quattro distinte categorie:

1. Colpi alla parte superiore del corpo - consistenti in pugni, palmi, gomiti, avambracci, dita, spalle, testa, ecc.
2. Colpi alla parte inferiore del corpo - consistenti in calci, pestate di piedi, ginocchiate, etc.
3. Lanci - consistenti in rovesciamenti a terra e spazzate, etc.
4. Prese - consistenti in blocco delle giunture, rotture, soffocamenti, strangolamenti e manovre di sottomissione.

Inerenti a tutte e quattro le categorie sopra menzionate sono i concetti del Dim-mak (Colpi sui Punti Vitali) alimentati dal Fa-jing (rilascio di energia esplosiva), e i metodi dei colpi appresi e sviluppati a livello di riflessi automatici subconsci!

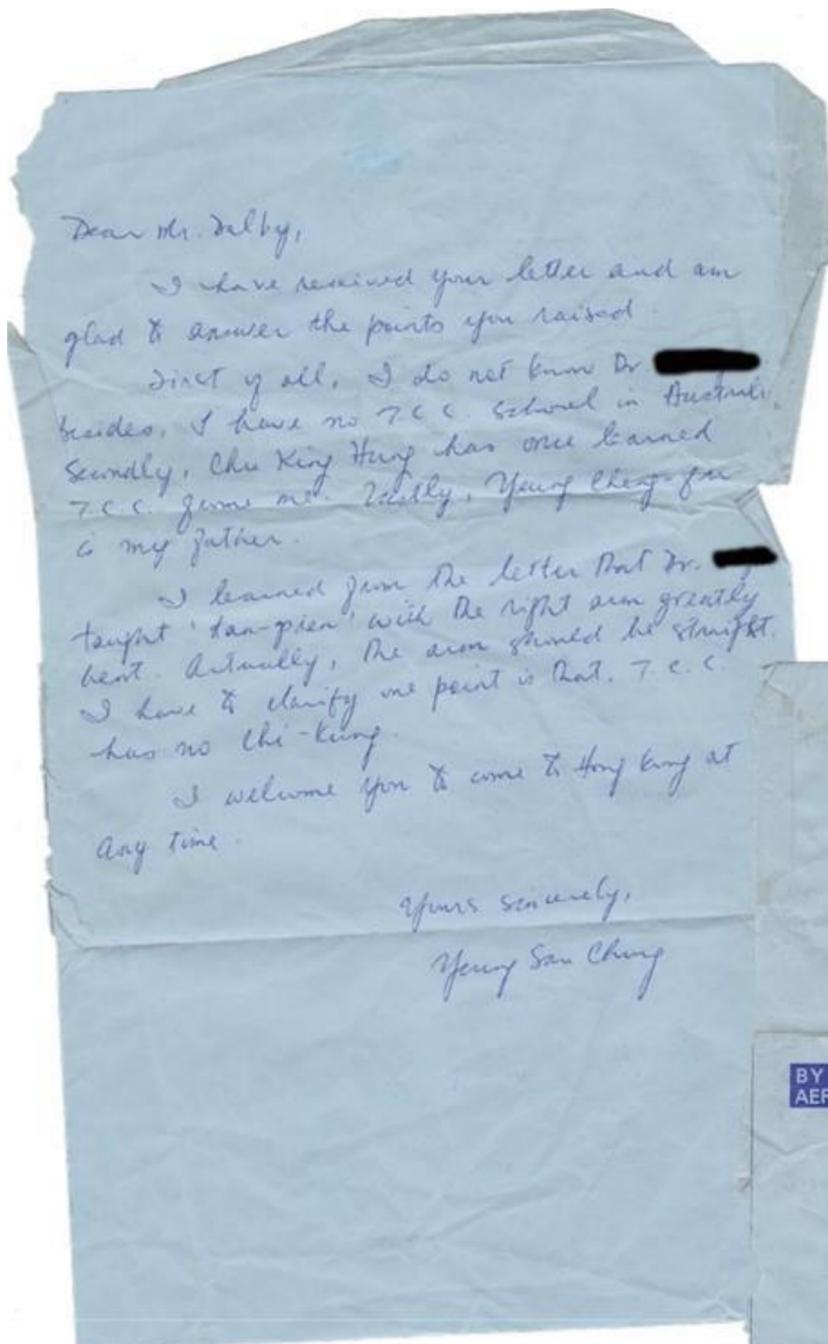
Il piccolo Sàn-Shǒu trae le sue origini nella versione modificata della forma lunga di Taijiquan della famiglia Yang così come venne insegnata da Yang Cheng-fu - nipote del fondatore Yang Lu-ch'an - e non la forma "Vecchia" così come praticata da suo nonno, suo padre (Yang Jian-hou), zio (Yang Ban-hou) e fratello maggiore (Yang Shou-hou).

Yang Cheng-fu eseguì una serie di modifiche (1) alla sua forma di famiglia per insegnarla alle masse, spostando il focus dagli aspetti marziali a quelli salutistici. I cambiamenti principali si verificarono durante il periodo 1915-1928, con gli aggiustamenti finali alla forma realizzati nei primi anni '30.

Durante questa trasformazione tutte le componenti esplosive (Fa-jing), i calci saltati, gli abbassamenti e i cambi di velocità furono rimossi dalla forma, lasciando così una forma molto più morbida, più espansiva, eseguita tutta ad un ritmo costante. Fu questa la versione della forma della famiglia Yang che venne resa popolare in tutta la Cina e poi ulteriormente modificata e abbreviata da alcuni studenti, così come negli anni successivi dalle Istituzioni Cinesi di Educazione Fisica di Pechino.

All'epoca della morte di Yang Cheng-fu nel 1936, la sua forma modificata era diventata così popolare da essere associata, quasi automaticamente, alla forma della famiglia Yang "ufficiale". La "vecchia" forma divenne un lontano ricordo, principalmente praticata solamente da un pugno di studenti di Yang Shou-hou.

Fu da questa versione modificata della forma che si crede che Yang Shouzhong, il figlio maggiore di Yang Cheng-fu, sviluppò il Piccolo Sàn-Shǒu per riportare qualche elemento Yang nella formazione dei propri studenti - che fino a allora avevano praticato una forma Yin, persino nel ritmo, di suo padre!



Lettera da Yang Sau-chung a Erle, timbro postale dell'agosto 1979 [scritto da un interprete].

Nella lettera, Yang Sau-chung conferma Chu King-hung tra i suoi studenti, oltre a negare qualsiasi conoscenza di un tal dottore cinese che dichiara di essere uno dei suoi studenti in Australia! (Nota: il nome del medico cinese è stato deliberatamente oscurato dall'editore per ovvi motivi!)

Yang Sau-chung dice anche ad Erle il modo corretto di eseguire il Tan-pien e conclude la lettera invitando Erle a Hong Kong.



Si ritiene che Yang Cheng-fu abbia apportato tre importanti revisioni alla sua forma di famiglia. Il piccolo Sà-n-Shǒu, mentre Cheng-fu lo insegnava al suo discepolo Chen Wei-ming, si basa sul primo cambiamento o revisione dal momento che conserva ancora i movimenti *An sinistra e destra* nella sequenza! La forma moderna o più comunemente praticata omette questi movimenti e si dice che sia basata sulla terza revisione della forma di Yang Cheng-fu.

Nel 1979 Yang Shouzhong invitò personalmente Erle a Hong Kong ad allenarsi con lui che a quel tempo era uno dei primari allievi di Chu King-hung – a sua volta uno dei tre principali discepoli di Yang Shouzhong [gli altri erano Ip Tai-Tak e Chu Gin-soon]. Erle accettò quell'offerta nel 1981 e si recò a Hong Kong, accompagnato dal suo insegnante Chu! Qui, la forma di Taiji di Erle (nella versione di Yang Cheng-fu) fu personalmente valutata e corretta da Yang stesso, così come il suo piccolo Sà-n Shǒu. Yang rispose anche a molte domande di Erle a carattere storico relative al suo sistema di famiglia.

Il Piccolo Sà-n-Shǒu fu erroneamente attribuito a Yang Shou-hou da alcuni "maestri" ed esperti autoproclamati dello stile Yang. Infatti, questo non è semplicemente vero! Non vi è assolutamente alcuna prova a sostegno del fatto che un qualsiasi manuale basato su ciò che tramandarono Yang Shou-hou o Yang Cheng-fu sia mai esistito. Idem, che Yang Shouzhong fosse realmente il creatore del Piccolo Sà-n-Shǒu per come lo stesso Erle lo assimilò durante il suo addestramento assieme a Chu King-hung. Questo equivoco nasce da alcuni concetti e idee introdotte nel San-sau da Erle Montaigne che si basavano sugli insegnamenti del suo maestro Chang Yiu-chun, il quale a sua volta fu un discepolo di Yang Shou-hou!

Yang Shou-hou certamente praticava il Sà-n-Shǒu, tuttavia praticò il "Large Sà-n-Shǒu" della famiglia Yang - più precisamente conosciuto come "Pauchui" o "Pugno a Cannone" - basato sull'intera forma lunga originale della famiglia Yang inventata da suo nonno, Yang Lu-ch'an!

Questa forma a due persone ha un interscambio tra lato A e lato B, mentre il piccolo San-sau è un metodo di allenamento - che usa un compagno di allenamento (uomo "di legno") - senza il lato B interscambiabile!

Inoltre, un'ulteriore prova che il piccolo Sà-n-Shǒu non possa essere più vecchio proviene da Chang Yiu-chun, l'insegnante principale di Erle e uno degli studenti di Yang Shou-hou.

Quando Erle mostrò la forma a Chang, questi riconobbe che sebbene non conoscesse questa forma, poteva confermare sicuramente che si basava sui "vecchi" metodi di allenamento della famiglia Yang.

Secondo quanto testimoniò Erle, il suo insegnante Chu King-hung insegnava solo il piccolo Sà-n Shǒu come set a due persone e non come sequenza a solo. Yang Shouzhong, invece, lo insegnava prima a solo e poi come sequenza a due persone.

Qualsiasi versione è valida.



T

eoria

“Il piccolo San-Sau è uno dei test da includere nel sistema Erle Montaigne in contrapposizione al sistema di gradi del WTBA. Considero questo esercizio uno dei metodi di allenamento più importanti in quanto insegna, i tempi, l'equilibrio e la coordinazione, dove colpire, come colpire, la direzione degli attacchi di dim-mak e la potenza da usare. Tuttavia, è necessario sottolineare che sebbene ciascuna tecnica possa essere utilizzata come metodo di difesa personale, è necessario trattare il piccolo San-Sau come metodo di allenamento, senza mai togliere o aggiungere nulla ad esso.”

Erle Montaigne

Il primissimo prerequisito dell'EMS per ottenere il grado era quello di essere capaci di eseguire i quattro metodi di attacco a un livello di vero fa-jing - con il suono del "battito di una sola mano"!

Ci sono tre pugni e una tecnica di palmo e sono tutti inerenti al piccolo San-Sau! Questi sono:

Palmo a Penetrazione, Pugno Taiji che Schiocca (snap punch), Pugno Taiji Rovescio Frustato (Taiji Back Fist) e Pugno Taiji a Penetrazione (penetration punch).

Ovviamente, all'interno di ogni tecnica di pugno e palmo si possono trovare molti altri metodi di attacco, ma questi sono semplicemente derivazioni dei quattro attacchi originali! Pertanto, si devono solo capire i quattro attacchi "madre" per apprendere ogni altro tipo di metodo di attacco!



Il piccolo Sà-n-Shǒu segue i movimenti della forma di Taijiquan di Yang Cheng-fu fino alla postura nota come *‘Frusta singola’*, comprese le posizioni comunemente chiamate *‘Afferrare la coda del passero’*.

I movimenti della forma piccolo Sà-n-Shǒu sono:

An - sinistra, destra e sinistra. [ST9 & PC6 (Neigwan)]

Blocco a destra [PC 6 (Neigwan), CO10]
P'eng [ST. 5, Punto della Mente, HT7, LU8]
Blocco a Sinistra [PC 6 (Neigwan), CO10]
Doppio P'eng [SP19, CV24]
Lu (Ritirarsi ruotando) [CO12 e LU8, HT5]
Ji (Spremere) [GB24]

An - 3 Tecniche:

An 1 [PC 6 (Neigwan), HT3, CV23]
An 2 [PC 6 (Neigwan), CV22, HT5 & Ribs] - Colpo fisico / Passo
An 3 [Attaccare all'interno delle braccia, colpire e tirare sui punti, testate su GB3 (punto Cistifellea 3) seguita da ST15 e 16] Primo Cambio di Passo

Pesci in Otto sinistra [Chiudere su TH 8, Attacco destro su GB3]
Pesci in Otto destra [Chiudere su TH 8, Attacco sinistro su GB3]

Frusta singola (Mano ad uncino) [PC6, CO10 seguito da GB22 e SP21]
Frusta singola (Mano ad uncino) [PC6, SI11]
Frusta singola (Mano ad uncino) [Rottura di gomito] Secondo Cambio di Passo mentre chiudi lo spazio.
Frusta singola (Palmo) [Banda della Forza/SI11]
Frusta singola (Palmo) [PC6 (Pericardio 6/Neigwan), Fascia della Forza /SI11]
Frusta singola (Palmo) [PC6 (Pericardio 6/Neigwan), Fascia della Forza /SI11]
Chiusura - Colpire entrambi i lati del collo all'altezza della base della mascella, portare la testa / faccia sul ginocchio e terminare con un colpo ai reni.

La forma ci insegna sulle **Tredici Dinamiche del Taijiquan**, insieme con l'energia del grande e piccolo cerchio e gli attacchi secondari quando le armi 'primarie' falliscono!

Le Tredici Dinamiche erano le posizioni originali dei primi tentativi di mettere insieme una singola sequenza di movimenti nell' H'ao Ch'uan in seguito noto con il nome di Taijiquan. Quelle tredici posizioni rimangono ancora oggi e in effetti sono più evidenti nelle mani che spingono a livello avanzato.

Senza aver compreso e colto l'essenza e i principi di queste Tredici Dinamiche - NON c'è H'ao Ch'uan – né può esistere il concetto di **'muoversi con consapevolezza'**! Semplice!

Il concetto di boxe 'Non-Mente' nasce da una profonda comprensione di questi principi. Per esempio, se non capiamo perché P'eng sia considerato una difesa Yin e Lu sia considerato un attacco Yin, allora non riusciamo a capire come connetterci all'energia del nostro avversario, a livello subconscio, producendo così una risposta automatica 'Non-Mente'.

Le Tredici Dinamiche consistono in otto porte o energie e cinque direzioni:

P'eng (difesa Yin) **Lu** (attacco Yin) **Ji** (attacco Yang) **An** (Attacco Yang)

I quattro sopra sono generalmente indicati come i **Quattro Metodi Primari**.

P'eng jing è la jing principale usata tra tutte le altre. P'eng muove il Qi, mentre Lu 'colleziona il Qi', Ji riceve il Qi mentre An colpisce il Qi.

Queste coprono le Direzioni Primarie e, in caso di fallimento - a causa di una cattiva tecnica, scarsa conoscenza o semplicemente mancanza di allenamento - allora si deve ricorrere ad uno dei Quattro Metodi d'Angolo per salvarsi!

Quindi, le prossime quattro porte sono:

Tsai

Lieh

Chou (2a linea di Difesa)

K'ao (3a linea di Difesa)

Infine, le restanti Cinque 'posture' o piuttosto le direzioni sono:

Muoversi in Avanti

Muoversi Indietro

Sguardo a Destra

Sguardo a Sinistra

Equilibrio centrale (Energia della Terra)

L'Equilibrio centrale o l'Energia della Terra appaiono in tutte le posizioni!

Inoltre, il piccolo Sàn-Shǒu ci aiuta a sviluppare le ***'Sei Grandi Arterie'*** e le ***'Sette Ingegnosità'***. Questi sono concetti importanti, non solo in termini della forma lunga, ma per aiutare a sviluppare concetti base marziali come il ***Principio dell'attivo e del passivo***, il ***Principio di ripiegamento***, la ***Connettività*** e l'unione di ***Cielo e Terra***!



Le Sei Grandi Arterie

Queste si riferiscono alle *sei unificazioni: la mente unita all'intenzione, l'intenzione unita all'energia, l'energia unita alla forza, la mano unita al piede, il gomito unito al ginocchio e la spalla unite all'anca* ... le 'arterie' sono delle linee immaginarie che uniscono tutto ciò!

Le Sette Ingegnosità

Queste rappresentano i sette modi fondamentali in cui possiamo trasformare il corpo:

1. Trasformare al livello della vita
2. Trasformare al livello del polso
3. Trasformare al livello del gomito
4. Trasformare al livello della spalla
5. Trasformare con il busto
6. Trasformare al livello del fianco
7. Trasformare con il passo

Il termine si applica anche a sette modi di muoversi:

1. Avanzare
2. Ritirarsi
3. Passo laterale,
4. Andatura continua,
5. Zig-zag,
6. Girare intorno,
7. Scuotere.

I metodi principali del movimento nel Sàn-Shǒu sono: *ruotare facendo perno su un piede, passo in avanti stoppato, cambio di passo e passo fisico*. Questi coprono le cinque direzioni.

Usiamo il movimento naturale con una piccola quantità di movimento controllato, per generare così potenti attacchi. Il corpo 'si apre' e 'si chiude' o si espande e si contrae durante ogni movimento.

I movimenti verticali comportano *passi 'che sbattono a terra' ('slap' steps)*, mentre i movimenti laterali comportano un *passo 'a rimbalzo' (bounce step)*.

Il piccolo Sàn-Shǒu è progettato per insegnarci la massima potenza istintiva e la corretta meccanica del corpo per un attacco da qualsiasi angolazione, riportandoci alla nostra natura istintiva. ***Questa potenza si trova in una direzione specifica. Quindi, qualsiasi cambiamento genererà la direzione e la potenza sbagliate, ostacolando i nostri movimenti naturali e istintivi!***

Dobbiamo essere in grado di fare una distinzione tra forza e potenza.

La forza proviene dalle ossa e può fermarsi nella parte superiore della schiena da dove non può essere emessa. La potenza d'altra parte proviene dai nervi - da lì può estendere la lunghezza dell'arto ed essere emessa.

La potenza è invisibile e rotonda, mentre la forza è quadrata e visibile!

La potenza è liscia e veloce, la forza è lenta e ruvida!

La forza è dispersa e superficiale, mentre la potenza è concentrata e penetrante; la forza è smussata mentre la potenza è affilata!

Una Parola sulla Connettività

La connettività è uno dei concetti più critici, in particolare, nelle arti interne e nelle arti marziali in generale!

Questo concetto, insieme al Radicamento a terra, viene insegnato dal primo giorno a tutti gli studenti e, come il suddetto, è un concetto difficile da comprendere per la maggior parte degli studenti. Ho avuto diversi allievi, che sono praticanti di alto livello in altre arti marziali, che bisticciano ancora con questo concetto.

Connettività non deve essere confusa con ‘attaccarsi’, come spesso accade: i due sono completamente diversi e spesso confusi.

Uno studente deve imparare a connettersi con sé stesso e poi attaccarsi al proprio avversario!

La connettività, come nella maggior parte delle cose, deve essere prima sviluppata e compresa a livello fisico. Se uno studente non riesce a connettersi con sé stesso a livello fisico, non riuscirà neppure a connettersi con la mente e, quindi, con lo spirito!

Il piccolo Sàn-Shōu è un ‘maestro tutor’ della connettività. Ci insegna come connetterci con il corpo, poi con la mente e infine aprire la porta verso lo spirito. A questo livello - non c'è avversario che tenga!

Una Parola su Cielo e Terra

Quando il cielo e la terra si uniscono, il corpo superiore e quello inferiore sono in grado di muoversi indipendentemente, ma in totale armonia l'uno con l'altro. La testa rappresenta il ‘cielo’ e i piedi rappresentano la ‘terra’, con l'uomo al centro - perfettamente allineato, bilanciato e radicato - come se fosse sospeso dall'alto!

A Parola sui 4 Pilastrini (2)

I 4 Pilastrini sono:

1. Corona della testa - "Sospesa dall'alto".
2. Vita – il "Sovrano"
3. Piedi e Gambe
4. Mani (Polsi)

Capire perché dobbiamo essere "sospesi dall'alto" è fondamentale e costituisce il primo caposaldo. La sua comprensione primaria non ha nulla a che fare con le energie, ma piuttosto l'equilibrio - sia interno che esterno! La sua realizzazione aiuterà a capire i Quattro Errori.

Ci viene detto senza mezzi termini, addirittura da un'autorità come Yang Ban-hou che, *“La vita e capo devono essere studiati minuziosamente per tutta la vita!”*

'Regole' per Combattere – Un breve sommario

Il piccolo Sà-n-Shǒu ci insegna inconsciamente le 'regole' corrette per combattere, in particolare:

Non fare mai un passo indietro.

Non scagliarti mai contro l'arma periferica (braccio o gamba) che attacca; contrattacca il corpo intero dell'avversario.

Non opporre la forza con la forza, muoviti sempre leggermente verso l'attaccante mentre ti muovi.

Non usare mai il doppio peso in combattimento.

Non guardare mai la parte attaccante.

Non usare mai una stretta o una presa come principale metodo di combattimento. Non usare mai spinte o tiraggi nell'autodifesa.

Non finire mai a terra. (Ciò non significa che il Taiji o le Arti interne non abbiano nel loro sistema delle prese 'corpo a corpo', significa semplicemente che non dobbiamo portare la lotta a terra!)

Le gambe sono fatte per stare in piedi, le mani sono fatte per combattere.

Queste 'regole' non sono regole arbitrarie! Garantiscono le risposte corrette che provengono dal corpo stesso. Il modo in cui il corpo si muove nel piccolo Sà-n-Shǒu è un metodo di allenamento pianificato per innescare cambiamenti specifici e garantire la nostra sopravvivenza in situazioni di pericolo!

I Quattro Errori:

Schiantarsi sull'avversario, che significa sporgere la testa.

Crollare, che significa non mettere abbastanza pressione.

Allontanarsi, che significa separarsi.

Resistere, che significa mettere troppa pressione.



Questi quattro errori interferiranno con la nostra comprensione di attaccarsi, aderire, connettersi e seguire!

Il Ruolo dell' 'Uomo di Legno'

Nella versione a due persone del piccolo Sà-n-Shǒu, il tuo partner agisce come un 'Uomo di Legno' - lui o lei, in parole povere, sono un sacco da boxe! Solo UNA VOLTA durante il piccolo Sà-n-Shǒu il tuo partner fa "qualcosa di diverso dal tirare semplici pugni".

Il lavoro dell' 'Uomo di Legno' è insegnare a NON competere! Se l'Uomo di Legno inizia a competere, il praticante non riesce a imparare o a sviluppare correttamente!

Solo in un altro metodo di allenamento legato al piccolo Sà-n-Shǒu, l'Uomo di Legno fa qualcosa di più che tirare solo dei pugni. Qui, uno deve capire chiaramente, COME MAI?

Questo sarà anticipato nel capitolo dedicato alla sequenza a due persone!

Una Parola sui 5 Elementi

Mentre i 5 Elementi compaiono nella tradizione del Taiji, questi però devono essere capiti e apprezzati partendo dalle nozioni di base di un contadino il quale a quei tempi era il principale cultore di quest'arte.

I 5 elementi erano semplicemente quelle cose che facevano parte della vita quotidiana del contadino:

Fuoco, Terra, Metallo, Acqua e Legno.

Questi erano rappresentative del loro lavoro e dei loro mezzi di sostentamento.

Terra per crescere e produrre cibo.

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

Acqua per irrigare i campi e trasportare.

Fuoco per bruciare la terra e prepararla alla semina. Una fonte di calore per il caldo e la cottura.

Prendendo in considerazione quanto sopra, non sorprende che questi elementi avessero formato una parte del loro processo di pensiero marziale:

Essere radicati e radicati come un albero. Avere la flessibilità del legno e la forza del metallo, con la fluidità e l'adattabilità dell'acqua, e la ferocia e la rapidità del fuoco!

Sarebbe stata la futura *intelligenza* ad aggiungere a questi elementi il pensiero confuciano e taoista insieme a concetti di medicina tradizionale cinese.

Ciò viene confermato da Wang Xiangzhai, il fondatore di Dachengquan (3):

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

Acqua significa forza - quando viene utilizzata è come le onde del vasto mare, vivace come un drago

o un serpente, capace di pervadere tutto. Fuoco significa che la forza è come la polvere da sparo, i pugni sono come proiettili sparati, con la forza di bruciare il corpo dell'avversario al primo contatto. Terra significa esercitare forza pesante, profonda, solida e perfettamente rotonda, il Qi è forte, ha la forza di unire il cielo con la terra.

Questo è il sincretismo dei cinque elementi. Non ha nulla a che fare con una tecnica che supera un'altra tecnica, come afferma la gente di oggi. Se si vede prima con gli occhi, poi si pensa di nuovo con la mente, e poi si lancia il contrattacco verso il nemico, è molto raro che non si venga picchiati.'

In sintesi, la ragione per cui ci alleniamo nel Piccolo Sàn-Shǒu è quella di imparare il corretto "linguaggio del corpo" e la violenza istintiva per l'autodifesa in strada. Questo metodo di allenamento ci insegna non a combattere ma a fermare l'attacco o sopravvivere, proprio come farebbe un animale!



Tuttavia, semplicemente non è sufficiente fare i movimenti come insegnano alcuni. Devi capire i movimenti e ciò che ti stanno insegnando e il loro fine. Questo è il motivo per cui studiare solo questo metodo di allenamento può richiedere diversi anni ma, se perseveri e lo segui progressivamente, i premi saranno fantastici!

Referenze

1. Oggigiorno ci sono molti documenti che confermano il semplice fatto storico che Yang Cheng-fu abbia modificato la sua forma familiare per la comodità delle masse durante i suoi anni a Pechino e Shanghai! È assolutamente assurdo e futile suggerire il contrario! La maggior parte delle forme moderne di Taiji stile Yang sono ulteriori diluizioni delle modifiche di Cheng-fu.

Lo storico Gu Liuxin offre un eccellente riassunto della storia del Taiji stile Yang e delle modifiche apportate da Cheng-fu in "An Introduction To Yang Style Taijiquan": Mastering Yang Style Taijiquan; tradotto da Louis Swaim.

T'ai-chi Touchstones: Yang Family Secret Transmissions del Professor Douglas Wile - pubblicato da Sweet Ch'i Press, 1983 - è un'altra ottima fonte che conferma questi cambiamenti per lo studioso principiante!

2. *Lift Hands Magazine Volume 1, November 2016: Moving With Awareness - The 13 Dynamics, The Cornerstones And Their Significance*

Lift Hands Magazine Volume 4, December 2017: The 12 Secret Rings of the Yang Family Part Three: The Physical Side/Cornerstones

3. *Dacheng Quan by Wang Xuanjie*



Svelando

Il piccolo San Sao

Xiao Sà Shou

**I cinque livelli: Dai
Principi al Combattimento**

Parte tre

NASSER BUTT

e

Elliot Morris

Nota dell'Autore: Si ricorda ai lettori che questa è una versione ridotta del lavoro originale non ancora pubblicato!

Ci sono molti metodi di allenamento coinvolti nello sviluppo del piccolo Sàn-Shǒu - infatti, si potrebbe dire che ce ne sono anche troppi da menzionare senza scrivere tomi sull'argomento.

La gamma dei metodi di allenamento copre tutti gli aspetti delle abilità marziali: questi sono i prerequisiti dell'autodifesa.

Mi concentrerò in particolare su alcuni dei metodi di allenamento qui principalmente associati ad **Affondare** o al **Radicarsi**.

Ogni volta che Erle insegnava ai praticanti 'non interni', insisteva sempre sul fatto che imparassero 'Il Palo' (The Post) a volte chiamato anche 'Oltrepassare il cancello' - questo era uno dei suoi prerequisiti per imparare il piccolo Sàn-Shǒu!

Questo non dovrebbe sorprendere visto che i manuali degli Yang hanno una canzone dedicata a questo:

Praticare mantenendo il radicamento centrale durante il combattimento [Comunemente definito ergersi come un palo].

La canzone appare in *Taiji Fa Shuo* - attribuita a Yang Banhou, circa 1875. Tuttavia, Banhou non è il solo a menzionare questa - versioni di questo concetto appaiono nella maggior parte dei manuali degli Yang, incluso il *Taijiquan Shiyong Fa* [Metodi di applicazione della Boxe Taiji] di Yang Cheng-fu così come quelli della famiglia Wu:

Training Methods

Addestrando e praticando il radicamento in cima ad un albero al Parco di Bradgate, Leicester 2011

'In piedi centrati, i piedi dovrebbero essere radicati.

Inizia comprendendo le quattro tecniche primarie, quindi avanzare e ritirarsi.

Le quattro tecniche sono Peng, Lu, Chee, e Arn.

Devi lavorare molto per farle concretizzare.

Per la postura del corpo, la vita e il capo dovrebbero essere entrambi corretti.

Quando attacchi, aderisci, collegati e segui, le tue intenzioni e le tue energie devono essere uniformi.

Movimento e consapevolezza si corrispondono l'un l'altra.

La mente è sovrana e il corpo è asservito.

Quando avrai conseguito il grado giusto, avrai in modo naturale sia gli aspetti civili che quelli marziali. [cioè se il "grado" non è giusto, sarà "troppo cotto" o "poco cotto", nel qual caso il troppo civile sarà crudo e il troppo marziale sarà troppo cotto.]'

Secondo Erle questo era:

'... l'esercizio singolo più importante nella propria formazione interna. Questo è un esercizio relativamente semplice che insegna così tanto sull'autodifesa in modo astratto.'

Darò una breve descrizione del metodo principale del Palo qui sotto:

Affondare verso il basso! Concentrare l'intenzione sulla gamba che si alza. Usa l'addome per sollevare. Lavora sul giunto sferico dei fianchi.

Peso sulla gamba destra, oltrepassare il cancello con la gamba sinistra. Mettere il piede a terra, spostare il peso in avanti sulla gamba sinistra. Il piede destro supera il cancello e calcia in avanti. Il piede destro fa un passo indietro e tira indietro. La gamba destra fa un passo indietro e calcia di nuovo in avanti. Posizionare il piede (ginocchio su ginocchio). La gamba sinistra oscilla e calcia di fronte e poi dietro. Tieni la schiena dritta. Ripeti dal lato opposto!





Il Palo ci insegna l'equilibrio e i tempi mentre coordiniamo lo yin e lo yang, mentre impariamo come si fa a 'affondare il Qi'.

Ci sono altre versioni del Palo (o The Post).

Il Baguazhang ha la una versione molto più complessa dello stesso esercizio che può essere fatto in combinazione con quanto sopra.

Inoltre, il metodo sopra può essere praticato come un addestramento a due persone più avanzato chiamato 'P'eng Qi'.

Questo metodo di allenamento dovrebbe essere considerato da tutti gli artisti marziali, indipendentemente dallo stile, in quanto ci insegna le basi del radicamento.

Il secondo metodo di radicamento viene semplicemente chiamato '*Posizione a Cavallo*' o '*Qigong del Cavalcare il Cavallo*'.

Questo è un altro esercizio relativamente semplice e diretto. Tuttavia, non si dovrebbe permettere alla semplicità dell'esercizio di ingannare il praticante nel pensare che non abbia alcun valore. Molti dei grandi esercizi interni sono semplici ed è proprio questa semplicità che li rende una proposta difficile!

Lo scopo principale di questo metodo di allenamento è quello di consolidare l'abilità della parte inferiore del praticante, aumentando al contempo la potenza interna del corpo nel suo complesso, e aumentando il Qi nel Tan-tien.

Si inizia con i piedi paralleli, quasi il doppio della larghezza delle spalle. Il tuo corpo si accovaccia, le ginocchia leggermente piegate. Il peso è diffuso tra le due gambe. La parte superiore del corpo è eretta e obbedisce a tutte le regole del Taijiquan, cioè la corona della testa è sollevata [come se fosse sospesa dall'alto], vita sciolta e torace scavato con la schiena arrotondata, ecc.

Tieni le mani davanti, entrambi i palmi l'uno di fronte all'altro come se si trattasse di una palla. I tuoi gomiti sono piegati e i tuoi occhi si concentrano sulle tue mani [Foto 1].

Inspirare ed espirare attraverso il naso, con la punta della lingua delicatamente appoggiata sul palato superiore, dietro i denti anteriori. Il metodo si divide in ascendente e discendente.

Quando ascendi, il tuo corpo si solleva leggermente mentre inspiri e le tue mani iniziano a distaccarsi. Immagina l'energia che sale sulla schiena [colonna vertebrale] e assicurati che entrambi i palmi restino uno di fronte all'altro [Foto 2, 3 e 4].



Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4



Foto 5



Foto 6

Quando scendi, il tuo corpo si siede leggermente e le tue mani iniziano a tornare alla loro posizione originale. Espirando, visualizzi la tua energia che affonda nel Tan-tien [Foto 5 e 6].

L'apertura e la chiusura delle mani imitano il movimento dei tuoi polmoni che si gonfiano e sgonfiano. Man mano che diventi più abile e riesci ad affondare nella tua postura in uno stato di *sung*, i movimenti delle tue mani diventeranno fisicamente più piccoli e contribuiranno a sviluppare il concetto di 'piccolo Yang'!

All'inizio, devi solo esercitarti per circa cinque minuti, quindi aumentare gradualmente il tempo. Non esiste un limite superiore e la leggenda vuole che gli studenti praticassero questo metodo fino a diverse ore al giorno!

Il terzo metodo è conosciuto pochissimo e letteralmente è chiamato ***Qigong di Radicamento***.

Ho reintrodotta questo metodo di formazione intorno al 2013/14 come parte dell'insegnamento delle 35 settimane di Erle ai miei studenti. Fortunatamente, avevo iniziato a esaminare le 35 settimane mentre Erle era ancora in vita ed egli mi chiarì molti dei metodi di allenamento e la loro importanza per me stesso, prima della sua morte, fornendomi ulteriori informazioni che non erano contenute nella pubblicazione online!

Ad oggi, sono l'unico studente di Erle Montaigne ad aver completato questo programma nella sua interezza come parte della mia formazione del Palo pensata per i suoi studenti di Sydney!

Il Qigong di Radicamento è un '*Qigong Energetico*', che ci aiuta a sviluppare il radicamento *mentre ci muoviamo, camminiamo, corriamo o saltiamo*. Questo è uno strumento fondamentale e non dovrebbe essere trascurato da studenti seri delle arti interne - o esterne per questo motivo!

Tutte le solite regole del qigong vengono applicate anche qui:

Spalle rilassate. Coccige tirato leggermente in avanti. Punta della lingua sul palato superiore, dietro i denti anteriori. Respirare attraverso il naso, affondare il respiro nel Tan-tien. Il petto leggermente concavo! Corona della testa sollevata come se fosse 'sospesa dall'alto' - solo nell'ultima parte del qigong!



Qigong di Radicamento: Sinistra - Destra, vista di fronte e di lato.

Ciò che rende interessante questo qigong è la posizione della testa nella parte iniziale.

La testa è leggermente inclinata all'indietro e si sta anche guardando verso l'alto, rendendo così il bilanciamento e il processo di radicamento attraverso i talloni un esercizio molto più difficile.

Stare con i piedi paralleli e leggermente più larghi della larghezza delle spalle, con le dita leggermente contratte come se afferrassero il terreno.

Alza le mani sopra la testa, i palmi si fronteggiano come se volessero battere le mani. **NON LASCIARE CHE LE SPALLE SALGANO!**

Per raggiungere questo obiettivo, solleviamo le spalle molto in alto e poi le rilasciamo, rilassandole direttamente nella parte posteriore.

Piegare la testa all'indietro, guardando verso l'alto con gli occhi, in modo che i palmi siano appena visibili attraverso la visione periferica. Immagina l'acqua che ti cola dalle tue dita sopra, scendendo lungo la schiena e sui talloni - come se ti trovassi sotto una doccia.

Sposta la mano destra verso la mano sinistra, mantenendo i fianchi bloccati in avanti mentre la parte superiore del corpo ruota sulla sinistra per consentire alle mani di unirsi. I tuoi occhi sono focalizzati sulla tua mano sinistra.

Tieni questa posizione per 5 respiri, cioè 5 inalazioni ed esalazioni.

Ora i tuoi occhi seguono la tua mano destra verso destra mentre la tua mano sinistra si muove da una parte all'altra - i tuoi occhi rimangono concentrati sulla mano destra. Ancora una volta, consentire alla parte superiore del corpo di ruotare in modo naturale mantenendo i fianchi che guardano in avanti.

Mantieni questa posizione per 5 respiri come prima.

Ora riporta la mano sinistra indietro a sinistra mentre i tuoi occhi la seguono.

Inspira e mentre espiri permetti alle mani di incontrarsi sopra la tua testa e tenerle lì. Questa è la tua posizione di qigong. Nel momento in cui le mani si uniscono, la testa cade nella sua posizione normale come se fosse 'sospesa dall'alto' mentre gli occhi guardano naturalmente in avanti.

Mentre mantieni la posizione per circa 15 minuti, continua a immaginare di 'risucchiare' energia dal cielo e dai talloni come se da essi stessero crescendo delle radici che affondano nella terra stessa.

Terminare il qigong gentilmente permettendo alle mani di cadere e chiudersi normalmente.

Il quarto metodo è chiamato **'Metodo di pestare/battere pesantemente i piedi'**!

Questo metodo non solo aiuta a radicarsi, ma aiuta anche a sviluppare coordinamento e calci potenti!

Il metodo si basa sulla postura dinamica **'Spazzolare il ginocchio ed incrociare il passo'** e ha una miriade di varianti. Di solito è allenato insieme a una variante composta da due persone basata su **'Avanzare, Parare, Afferrare, Pugno a Martello'**, tuttavia, ci concentreremo qui solo sul *metodo di pestare/battere pesantemente*.

Per praticare, stare con la gamba destra in avanti e la mano sinistra all'altezza del petto circa [Foto1].

Quando si pestano i piedi, il corpo si inclina leggermente e si accovaccia, entrambe le mani si aprono in avanti e indietro all'unisono, e il ginocchio della gamba in piedi si piega leggermente [vedi immagine alla pagina successiva].

Quando pesti con il piede sinistro un avversario, la mano sinistra va all'indietro, tirando e afferrando, e il palmo destro si estende in avanti con un colpo di palmo sul suo volto, mentre il piede sinistro batte pesantemente in avanti e verso il basso, il ginocchio destro leggermente piegato, il peso sulla gamba destra [foto 1-5].

L'esercizio è ripetuto marciando su e giù per la stanza alternando mani e piedi [Foto 6].

Il valore di questo esercizio non può essere sottovalutato. Come tutti i metodi di allenamento interni, anche questo ha molte sfaccettature insegnandoci su una miriade di altri concetti!



Metodo di pestare i piedi – Vista laterale



Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4



Foto 5



Foto 6

Tuttavia, non è mia intenzione dare tutta la pappa in bocca al lettore o al praticante. Una parte importante dell'apprendimento è quella di scoprire attraverso il proprio sforzo e studio! Ho deliberatamente omesso i dettagli di molti altri metodi di allenamento associati al piccolo Sàn-Shǒu per una questione di convenienza mia rispetto a questo lavoro conciso. Tuttavia, ne menzionerò una manciata qui per nome:

Il Falco cattura gli uccelli

Addestramento periferico (inteso sia come visione che attacchi dalle periferiche del corpo - armi, calci - n.d.t)

Addestramento alla connettività

Qigong con i passi

Addestramento al muro

Il Principio di ripiegamento (detto anche *Folding Principle* - n.d.t.)

Metodo dello strappo

Qigong delle tre linee

Metodo del salice

Presa al collo (detta anche *referee's hold*) *

* Due partner afferrandosi il collo l'un l'altro e tenendo l'altra mano sul gomito del proprio contendente, tentano di tirare o spingere l'altro al là di una linea disegnata sul terreno o fuori da un cerchio (n.d.t.)

Va da sé che i metodi di allenamento fisico sia a livello individuale che a due svolgono un ruolo importante nel piccolo Sà-n-Shǒu. Tuttavia, ancora una volta per convenienza, questi sono stati omessi qui semplicemente perché dovrebbero far parte del tuo allenamento di routine.

Lo scopo qui è fornire al praticante metodi di allenamento che aiutino a far progredire la comprensione dei meccanismi interni e dei concetti associati.





Svelando

Il piccolo San Sao

Xiao Sà Shou

**I cinque livelli: Dai
Principi al Combattimento**

Parte quattro

Metodo a Solo - Parte A

NASSER BUTT

e

Elliot Morris

Foto di David Garcia

Nota dell'Autore:

Si ricorda ai lettori che si tratta di una versione ridotta dell'opera originale non ancora pubblicata! Inoltre, le posture così come appaiono nelle immagini qui sono state esagerate per renderle più chiaramente visibili, così come l'esecuzione del movimento è stata mostrata nella struttura alta!

Questo è stato puramente fatto per utilità illustrativa. Le Forme non possono essere apprese dai libri utilizzando immagini fisse, poiché la componente più critica è la transizione.

Per coloro che desiderano imparare questo eccezionale metodo di allenamento, si prega di cercare un istruttore competente e certificato, poiché questo metodo di addestramento è stato erroneamente insegnato da molti dalla morte di Erle!

Il completo Small San-Shou autentico è insegnato da Peter Jones e Nasser Butt / Elliot Morris nelle loro rispettive scuole: Taiji Pakua ad Ammanford, Galles, e Fa-jing Ch'uan Internal Chinese Boxing Schools a Leicester.

È

fondamentale che gli studenti capiscano perché pratichiamo il piccolo San Shou. È un metodo di allenamento, non una *'forma di combattimento'*, come è stato erroneamente affermato. Il suo scopo è semplicemente quello di sviluppare la nostra meccanica del corpo basata sulle *Tredici Dinamiche* del Taiji. Deve essere studiato e sviluppato sia come metodo a solo che a due persone, e diversamente dal *Large San Shou*, o *Pauchui*, non esiste alcun corrispondente *'lato B *'* in questo metodo!

Ho già fornito una spiegazione approfondita della teoria e delle origini in *Lift Hands Volume 8*, pubblicato a dicembre 2018. Non ripeterò qui i dettagli. Tuttavia, di tanto in tanto farò riferimento o ripeterò alcune delle informazioni importanti in breve.

Esorto il lettore a fare riferimento ai volumi precedenti.

La **rotazione sul tallone** è una componente chiave del piccolo San Shou. Deve essere praticata in modo corretto finché *radicamento*, *rilassamento/Sung* e *connettività* siano stati raggiunti completamente!

Stai con i piedi paralleli alla larghezza delle spalle, rivolto a Nord [N], [Fig 1]. Usando il tuo centro, ruota di 45° sui talloni a sinistra mentre sprofondi all'istante sulla gamba destra [Fig. 2], con le dita dei piedi rivolte a Nord-Ovest [NW]. Ora, ruota a destra facendo un arco passante per il centro, con le dita dei piedi che finiscono in direzione Nord-Est [NE], finendo affondando nella gamba sinistra [Fig. 3]. I piedi si muovono come i tergicristalli di un'auto. La testa non deve sobbalzare 'in su e giù', e i piedi non si muovono indipendentemente ma, piuttosto, grazie alla forza centrifuga generata dal corpo!



Fig 3



Fig 1



Fig 2

* Sono ormai diversi anni che sfato molti degli insegnamenti errati relativi a questo metodo di allenamento! In un prossimo numero scriverò in dettaglio su questo specifico argomento spiegando perché non esiste un 'lato B' e che non è altro che una grossolana rappresentazione fuorviante [deliberata secondo me] del metodo a causa di una mancanza di conoscenza e comprensione da parte di coloro che affermano di insegnarlo!



Fig. 1



Fig. 2



Arn sinistro Fig. 3



Fig. 4



Arn destro Fig. 5



Fig. 6



Arn sinistro Fig. 7



Blocco a destra Fig. 8

Arn - sinistro, destro e sinistro. [ST9 & PC6 (Neigwan)], [Figs. 1-7]

Stai in piedi con i piedi paralleli, alla larghezza delle spalle. Solleva la corona della testa e rilassa l'osso sacro, permettendogli di scendere giù naturalmente [Fig. 1], i tuoi occhi guardano direttamente in avanti.

Ruota leggermente la vita a destra finché il polso non è allineato con il centro [Fig. 2] e ruota sui talloni di 45° a sinistra. La forza centrifuga generata getta il braccio sinistro in un arco ampio a sinistra e proprio mentre il peso si assesta completamente nella gamba destra, il polso sinistro si stacca in senso orario in un piccolo cerchio - circa all'altezza della testa. Contemporaneamente, la mano destra si sposta in avanti in una traiettoria - come un aeroplano che decolla - e il polso si stacca leggermente in senso antiorario in un'azione di pompaggio - a livello della gola, [Fig. 3]. La mano sinistra precede la destra di una frazione di secondo, quasi impercettibile all'occhio non allenato!

Ora lascia cadere le mani e ripeti la rotazione verso destra creando un'immagine speculare [Fig. 4-5], quindi rilasciare le mani e ruotare di nuovo a sinistra come prima, [Fig. 6-7]. Alla fine, non far cadere le mani!

Blocco a destra [PC6 (Neigwan), CO10]; P'eng [ST5, Punto della Mente, HT7, LU8]

Dalla posizione precedente, gira indietro a destra mentre il polso destro diventa leggermente yin. Il braccio sinistro si incernia rispetto alla linea centrale con un movimento ampio - diventando yin, mentre la mano destra cade e martella verso il basso l'avambraccio sinistro appena sotto il gomito, [Fig. 8].

Continua a guardare dritto verso N dall'angolo dei tuoi occhi, mentre naso e coccige puntano verso NE. La mano destra e l'avambraccio sinistro sono uniti sulla linea centrale.



P'eng Fig. 9

Ora, con il corpo caricato dalla postura precedente e senza alcun trasferimento di peso sulla gamba destra, 'getta' il tuo centro in avanti con un violento scuotimento di fajin della vita - sinistra, destra, sinistra - facendo balzare in avanti la tua gamba sinistra pesante, con il braccio sinistro che si allarga in un arco e il palmo della mano sinistra che si chiude in un pugno con una svolta a destra della vita, mentre la mano destra scatta violentemente verso il basso a causa della stessa scossa di fajin, [Fig. 9]. Questo è un movimento completo del corpo, così come tutti i movimenti all'interno del piccolo San-shao. Blocco a sinistra [PC 6, CO10]; Doppio P'eng [SP19, CV24].



Blocco a sinistra Fig. 10

Blocco a sinistra [PC 6 (Neigwan), CO10]; **Doppio P'eng** [SP19, CV24]

Da P'eng, fai un passo indietro, mentre giri sul tallone destro. Questa volta il braccio destro si muove in un arco più piccolo che attraversa il corpo mentre il palmo sinistro scende violentemente sull'avambraccio appena sotto il gomito, [Fig. 10]. Ancora una volta, guardi verso Nord dall'angolo dei tuoi occhi mentre le dita dei piedi, il naso e il coccige puntano verso NO.

Di nuovo 'rimbalza' in avanti, ma questa volta con il piede destro mentre la vita scuote a destra, a sinistra, a destra, il palmo della mano sinistra scorre in avanti mentre il polso destro scatta verso il basso, producendo un pugno a scatto all'indietro in modo verticale, [Fig. 11].



Doppio P'eng Fig. 11

Lu a destra, Lu a sinistra [CO12 e LU8, HT5]

Mentre ruoti sul tallone sinistro dalla posizione precedente per riportare il piede destro indietro, il palmo della mano sinistra si alza leggermente a causa dell'azione della vita che si siede all'indietro e viene lanciato violentemente in avanti e verso l'esterno - come se stessi lanciando una lenza - con il palmo che ruota a faccia in su strappando all'indietro fino a posizionarsi a metà dell'avambraccio destro, in realtà non fa altro che seguire il movimento del corpo, [Figg. 12-14]!



Lu a destra Fig. 12



Lu a destra Fig. 13



Lu a destra Fig. 14



Lu a destra Fig. 15



Lu a sinistra Fig. 16

Continua a far scorrere il palmo destro verso l'alto mentre gli avambracci si aprono come delle forbici e gira entrambi i talloni di 90° verso sinistra a NO. Proprio mentre attraversi il punto intermedio, inverti la spinta sulla gamba sinistra facendoti sedere violentemente sul piede destro, entrambi i palmi sparano verso l'esterno mentre le forbici si chiudono. I palmi del Lu a sinistra mantengono le loro forme originali del Lu a destra con il palmo sinistro rivolto verso l'alto e il palmo destro rivolto verso il basso, [Figg. 15-16].

Chee [GB24]



Chee Fig. 17

Questo è un colpo molto potente mentre rimbalzi in avanti sul piede destro, tutto il tuo sistema si sprema, specialmente il torace e i gomiti, mentre atterri rivolto a N, [Fig. 17].

Arn - 3 Techniques:

Arn 1: [Figs 18 - 25], [PC 6 (Neigwan), HT3, CV23]

Ruota il tallone sinistro a destra portando indietro il piede destro, mentre il palmo della mano destra si aggancia con il palmo della mano sinistra e si sposta leggermente all'indietro, ruotando e ruotando verso l'alto nel processo, [Fig. 18]. Nella posizione finale, le punte delle dita del palmo destro si trovano direttamente dietro il 'tallone' (osso del carpo) del palmo sinistro.

Dall'ultima posizione, 'rimbalza' istantaneamente in avanti sul piede sinistro mentre il palmo sinistro fa un movimento circolare in senso orario, scattando in un pugno, [Fig. 19].



Arn 1 Fig. 18



Arn 1 Fig. 19



Arn 1 Fig. 20



Arn 1 Fig. 21



Arn 1 Fig. 22



Arn 1 Fig. 23



Arn 1 Fig. 24



Arn 1 Fig. 25

I due movimenti precedenti lavorano insieme e avvengono in una frazione di secondo!

Questi vengono ora ripetuti altre due volte: a sinistra e poi di nuovo a destra, [Fig. 20 - 25].

Arn 2 [PC6, CV22, HT5 & Costole] – Colpo fisico /Passo

Dalla posizione finale [Fig. 25], ruotando di nuovo a sinistra, il palmo della mano sinistra si aggancia nuovamente mentre il palmo della mano destra si sviluppa a spirale in un singolo colpo dritto delle nocche, [Fig. 26-27].

Ora gira su entrambi i talloni a destra mentre il palmo della mano sinistra si muove in un arco verso il basso attraverso il corpo e sbatte violentemente nel palmo della mano destra al centro - dovresti sentire un battimano, [Fig. 28].

La tua mano destra ora continua in un arco verso l'alto a destra e il tuo peso si sposta leggermente verso la gamba destra mentre il piede



Arn 2 Fig. 26



Arn 2 Fig. 27



Arn 2 Fig. 28

sinistro avanza, e usando il carico naturale della vita, ti giri violentemente a sinistra colpendo con la parte posteriore del palmo sinistro, [Figg. 28 - 31].

Ora siediti sulla gamba destra mentre il palmo della mano destra gira in senso orario facendo un gancio [Fig. 32] e ruotando il piede sinistro all'indietro, il palmo della mano destra continua in un arco verso il basso, sbattendo contro il palmo della mano sinistra, [Fig. 33]. La tua mano sinistra ora continua in un arco verso l'alto a sinistra e il tuo peso si sposta leggermente verso la gamba sinistra mentre il piede destro avanza, e usando il carico naturale della vita, gira violentemente a destra colpendo con la parte posteriore della palma destra, [Figg. 33 - 35].



Arn 2 Fig. 29

Arn 2 Fig. 30

Arn 2 Fig. 31

Arn 2 Fig. 32

Arn 2 Fig. 33

Arn 3 [Attacco all'interno delle braccia, tirare i punti, testata GB3 seguita da ST15 e 16] - 1° Cambio di passo

Porta il piede destro [Nota: questo non è un passo girevole - è un passaggio di cambiamento] alla tua sinistra, i talloni uniti formano una "V" con un angolo di 90°. Allo stesso tempo, il palmo della mano sinistra ruota leggermente verso il basso ed entrambi i palmi si aprono verso l'esterno, mentre la vita finisce caricata a destra, [Fig. 36].



Arn 2 Fig. 34

Arn 2 Fig. 35

Il tuo corpo ora si muove violentemente a sinistra mentre dai un potente colpo di testa usando il lato sinistro della fronte, [Fig. 37]. Immediatamente, il piede destro fa un passo in avanti mentre le braccia si aprono leggermente e i palmi delle mani sbattono in avanti con il palmo della mano destra che ruota in senso orario, e il palmo della mano sinistra che ruota in senso antiorario, come se stessi sigillando qualcosa di chiuso, [Fig. 38].

La mano destra colpisce una frazione di secondo prima della sinistra!



Arn 3 Fig. 36

Arn 3 Fig. 37

Arn 3 Fig. 38

Continueremo con la Forma a Solo nel Volume 12 di Lift Hands Magazine.



Svelando

Il piccolo San Sao

Xiao Sà Shou

**I cinque livelli: Dai
Principi al Combattimento**

Parte quattro

Metodo a Solo - Parte B

NASSER BUTT

e

Elliot Morris

Foto di David Garcia

Nota dell'Autore:

Si ricorda ai lettori che si tratta di una versione ridotta dell'opera originale non ancora pubblicata! Inoltre, le posture così come appaiono nelle immagini qui sono state esagerate per renderle più chiaramente visibili, così come l'esecuzione del movimento è stata mostrata nella struttura alta!

Questo è stato puramente fatto per utilità illustrativa. Le Forme non possono essere apprese dai libri utilizzando immagini fisse, poiché la componente più critica è la transizione.

Per coloro che desiderano imparare questo eccezionale metodo di allenamento, si prega di cercare un istruttore competente e certificato, poiché questo metodo di addestramento è stato erroneamente insegnato da molti dalla morte di Erle!

Il completo Small San-Shou autentico è insegnato da Peter Jones e Nasser Butt / Elliot Morris nelle loro rispettive scuole: Taiji Pakua ad Ammanford, Galles, e Fa-jing Ch'uan Internal Chinese Boxing Schools a Leicester.

Continuiamo con la seconda metà del piccolo San-sao dalla precedente posizione, Arn, illustrata nel Vol. 11 di Lift Hands Magazine.

Ancora una volta attiro l'attenzione del lettore sulla nota di cui sopra e ricordo loro che tali metodi di addestramento non possono essere appresi da un articolo o da un libro. L'articolo qui pubblicato è pensato per fungere da strumento di riferimento per il tuo allenamento!

Inoltre, è imperativo che la gente ricordi che questo è un metodo di allenamento, non un metodo di combattimento, come è stato spesso erroneamente chiamato. L'unico scopo di questo eccellente metodo di allenamento è di aiutare il praticante a sviluppare la corretta meccanica dei riflessi automatici del corpo per l'autodifesa, nonché a sviluppare i principi fondamentali delle Tredici Dinamiche del Taijiquan.

Pesci in Otto – Sinistro e Destro [Figg. 39 - 46], [TH 8, GB3]



Pesci in Otto Sinistro - Fig 39

Fig 40

Fig. 41

Fig 42

Dalla posizione precedente, mentre fai un passo indietro girando sul tallone destro a sinistra, il braccio sinistro sbatte con un movimento 'a forbice' e il palmo destro si abbatte sull'avambraccio [Fig. 39]. Il palmo destro ora si aggancia sopra [Fig. 40] mentre si gira sui talloni a destra. Non fare nulla con le mani se non lasciare che la forza centrifuga naturale ti porti girando a destra, con il peso che si trasferisce sulla gamba sinistra [Fig. 41]. Ciò consentirà alla mano sinistra di sgattaiolare* naturalmente attraverso lo spazio tra il corpo e il braccio destro [Fig.42] mentre 'rimbalzi' in avanti con il piede sinistro, la vita gira a sinistra, la mano sinistra colpisce in diagonale con un colpo a coltello, con un angolo di 45° [Fig. 43].

* Nei concetti marziali questa mossa viene definita come il 'Drago furbo' e gioca un ruolo importante nell'abilità di commutare/scambiare le 'Porte' e nei cosiddetti colpi con le 'mani nascoste'!



Fig. 43



Pesci in Otto Destro – Fig. 44



Fig. 45



Fig. 46



Frusta Semplice – L'uncino Fig. 47



L'uncino Fig. 48

Ora, siediti di nuovo sulla gamba destra, mentre la mano destra ora si abbassa in un movimento di tipo ‘a forbice’ e la mano sinistra si abbatte sull'avambraccio destro, [Fig. 44], Questo segmento è leggermente diverso dal precedente in quanto dobbiamo ritirare la gamba sinistra mentre stiamo ruotando sul tallone destro, consentendo alla mano destra di ‘sgattaiolare’ mentre giriamo a sinistra, [Fig. 45]. Questa volta ‘rimbalzi’ in avanti sulla gamba destra, mentre la vita gira a destra e la mano destra colpisce in diagonale con un colpo a coltello con un angolo di 45°, [Fig. 46].

Frusta Semplice – L'uncino [Figg. 47 - 54], [PC6, CO 10 seguito da GB22 e SP21]

Dal colpo precedente, siediti di nuovo sulla gamba sinistra mentre la tua mano destra forma un uncino e sbatte verso il basso a sinistra. Il palmo della mano sinistra ruota per presentare il bordo a coltello. [Fig. 47]. Ruota a destra, prendendo l'uncino con te mentre il piede destro si ritrae, [Fig. 48]. Ora ‘rimbalza’ in avanti con le nocche dell'uncino che colpiscono in avanti e verso il basso, [Fig. 49].

Mentre trasferisci il peso sulla gamba destra, la mano destra si rilassa e si ricarica formando un gancio e colpisce in linea con il naso, [Fig. 50], Ora ruotando verso sinistra, il piede sinistro ritorna indietro mentre il polso sinistro si allontana violentemente verso sinistra, [Fig. 51]. Questa volta ‘rimbalziamo’ in avanti con il piede destro, tuttavia, ripetiamo il colpo precedente con la stessa mano destra, [Fig. 52].

Ancora una volta, siediti, questa volta sulla gamba sinistra mentre il polso destro si scarica e si ricarica colpendo in linea con il naso, [Fig. 53]. Questa volta facciamo un cambio di passo mentre il piede destro si ritira e il piede sinistro si muove in avanti, l'uncino destro sbatte contro la propria pancia mentre il braccio sinistro ruota girando il palmo verso l'alto. Questo è un movimento completo del corpo, cioè non fatto solo dalle braccia [come lo sono tutti i movimenti]. Questa è l'unica volta in cui entrambi i piedi si muovono leggermente in avanti mentre il corpo si contrae per chiudere la distanza, finendo così in una posizione leggermente laterale, [Fig 54]!



L'uncino Fig. 49



L'uncino Fig. 50



L'uncino Fig. 51



L'uncino Fig. 52

Frusta Semplice – Il Palmo 1 [PC6 (Neigwan), Fascia della Forza/ SI 11]

Ancora una volta, sollevare il gancio destro in linea retta, [Fig. 55] quindi gira il gancio in senso orario, muovendo violentemente il polso a sinistra, mentre giri la vita a sinistra ruotando sul piede destro e riportando il piede sinistro indietro [come nella precedente Fig.51]. Questa volta rimbalziamo in avanti sul piede destro e colpiamo con il palmo della mano destra mentre la mano sinistra forma il gancio, dandoci la classica postura a frusta singola, [Figg. 56 - 57].

Il Palmo 2

Dalla posizione precedente, siediti sulla gamba sinistra mentre il palmo destro si carica e sbatte a sinistra, [Fig. 58] e immediatamente ruota in senso antiorario, mentre ruoti sul piede sinistro girando la vita a destra e portando indietro il piede destro. Questa volta rimbalza in avanti sul piede sinistro mentre il palmo della mano sinistra colpisce e la mano destra si raddrizza con il gancio verso la parte posteriore, [Fig. 59].

Il Palmo 3

Ora eseguiamo essenzialmente un'immagine speculare della transizione precedente.

Siediti sulla gamba destra mentre il palmo sinistro si carica e sbatte a destra, [Fig. 60] e ruota immediatamente in senso orario,



L'uncino Fig. 53



L'uncino Fig. 54



Fig. 55



Frusta Singola – Il Palmo Fig. 56



Frusta Singola – Il Palmo Fig. 57



Frusta Singola – Il Palmo Fig. 58



Frusta Singola – Il Palmo Fig. 59



Frusta Singola – Il Palmo Fig. 60



Frusta Singola – Il Palmo Fig. 61

ruotando il piede destro girando la vita a sinistra e riportando il piede sinistro indietro. Questa volta rimbalza in avanti sul piede destro mentre il palmo della mano destra colpisce e la mano sinistra si raddrizza con il gancio verso la parte posteriore, [Fig. 61].

Chiusura

Dal palmo della frusta singola finale, siediti sulla gamba sinistra e ruota entrambi i palmi verso l'alto, [Fig. 62]. Porta il piede destro indietro e posizionalo vicino al tallone sinistro a 90 gradi di distanza mentre i palmi delle mani continuano a cadere di fronte a te, [Fig. 63]. Continua il cerchio dei palmi mentre li sollevi di nuovo, quando i palmi sono rivolti verso il basso, abbassa i palmi con un arco e molto lentamente portati in posizione eretta, [Fig. 63 - 66].



Chiusura Fig. 62



Chiusura Fig. 63



Chiusura Fig. 64



Chiusura Fig. 65



Chiusura Fig. 66

Vorrei ancora una volta ricordare ai lettori che si tratta di un metodo di allenamento progettato per sviluppare le nostre capacità nei riflessi automatici nelle Tredici Dinamiche. Non è un metodo di combattimento!

Per motivi di convenienza e abbreviazione, non ho trattato tutti i dettagli del respiro coinvolti, né tutti i movimenti di transizione.

Continuerò con il metodo di allenamento a due persone nell'estate del 2020. Nel frattempo, per coloro che sono interessati ad apprendere questo metodo di allenamento, guardate il calendario degli eventi del 2020.