

FA-JING CH'UAN INTERNAL
CHINESE BOXING SCHOOLS

SUMMER CAMP 2019

TRE GIORNI ALLO 'STUDIO' -
DIARIO DI UN VIAGGIATORE ITALIANO
Ramon Soranzo

INTRODUZIONE

Ho 52 anni, studio e pratico il Taijiquan Vecchio Stile Yang da quattro anni. Incontrai Nasser nell'inverno del 2018 in un suo seminario a Corbetta, vicino a Milano. Sentivo che riuscivo a capire e relazionarmi con ciò che dimostrava e, sebbene le nostre strutture fisiche fossero molto diverse, sentivo i suoi movimenti naturali anche dentro il mio corpo! Percepì chiaramente il suo intento nel fornire chiavi per avanzare ad un livello più alto di conoscenza e consapevolezza nella pratica del Taiji.

Quindi, volli capire di più e iniziai a tradurre in italiano molti dei suoi articoli di Taiji pubblicati in Lift Hands Magazine. Entusiasta di ciò che avevo letto, lo contattai per chiedergli se avessi potuto pubblicare le traduzioni dei suoi articoli sulla mia pagina personale di Facebook. Mi rispose che avrei potuto pubblicarli in una sezione dedicata sul suo sito web "fajing-chuan.co.uk". E così feci!

Nel febbraio di quest'anno, Nasser annunciò il suo prossimo Summer Camp a Leicester relativo alle Tredici Dinamiche nel Taijiquan. Desideravo partecipare, ma dubitavo che il mio livello di pratica potesse essere adeguato in quel contesto. Nasser mi rassicurò con queste parole: "Semplicemente insegniamo e condividiamo la conoscenza ... ma questa è insegnata e data in termini appropriati! Riguarda il tuo sviluppo."

Avrebbe riguardato il mio sviluppo ... Quindi, accettai e ora ti parlerò della mia esperienza, dal punto di vista di un principiante:

Giorno 1

Il campus 2019 è iniziato venerdì nel primo pomeriggio del 16 agosto.

La maggior parte dei partecipanti erano studenti di Nasser delle sue varie classi a Leicester e Coventry, oltre che da tutto il Regno Unito, Australia e Italia.

Nasser ha iniziato con un semplice segmento Yin costituito da qigong e metodi di allenamento prima di passare a un set di allenamento Yang da solo e per due persone.

La sezione Yin si apriva con il rilassamento di tutto il corpo e, in piedi facendo piccoli spostamenti di peso in avanti, indietro, piccoli cerchi.

Successivamente, siamo passati al Qigong del cavallo, praticato eretti con i piedi a larghezza doppia rispetto alle spalle. Il corpo si accovaccia con le ginocchia leggermente piegate.

Lo sguardo è rivolto alle tue mani. Respirazione attraverso il naso. Entrambe le braccia sono piegate. Entrambe le mani sono tenute in avanti, i palmi rivolti l'uno verso l'altro come se reggessero una grossa palla. La pratica si divide in ascendente e discendente.

Mentre si sale, il corpo si alza leggermente e le mani si allargano leggermente. Inspirare, l'energia aderisce alla schiena.

Durante la discesa, il corpo si siede leggermente e le mani si avvicinano leggermente. Espirare, l'energia affonda nel Tan-tien.

Questa apertura e chiusura delle mani imita principalmente il movimento dei polmoni. Lo scopo di questo Qigong è quello di consolidare l'abilità della parte inferiore del corpo e arricchire la potenza interna di tutto il corpo, mantenendo il corretto allineamento della schiena in uno stato di Sung.

La giornata è proseguita con un divertente metodo di posizionamento del passo (o stepping) che utilizza quattro placche di plastica disposte a forma di diamante. Il praticante si trova al centro e affonda sulla gamba destra mentre la gamba sinistra si estende verso la placca di fronte e, usando i muscoli dello stomaco, trascina la placca verso di essi e poi lo riporta nella sua posizione originaria.



Colin Power mentre dimostra il metodo di posizionamento del passo o stepping



Questo si ripete con la placca a sinistra, dietro e a destra in senso antiorario e poi in senso orario. Quindi cambiare la gamba di appoggio e ripetere l'esercizio dal lato opposto. Questo semplice esercizio sviluppa il radicamento e la muscolatura corretta per i vari passi che si trovano nella forma di Yang Lu-ch'an. Ancora una volta, lo stato di Sung è la chiave per una corretta esecuzione.

La componente Yang dell'allenamento consisteva in diversi metodi di allenamento che iniziavano con il metodo di camminata pestando con i piedi (o stamping/stomping).

Per praticarlo, se si pesta un avversario con il piede destro, la mano destra, afferrando e stratonando, scatta all'indietro e il palmo sinistro si estende in avanti con un colpo in faccia, il braccio rimane leggermente piegato per evitare che sia bloccato, mentre la tua suola destra calpesta in avanti e verso il basso.

Quando si pesta, il corpo si inclina leggermente e si accovaccia, entrambe le mani si separano in avanti e indietro all'unisono e il ginocchio sinistro si piega leggermente, il peso sulla gamba sinistra.

L'esercizio è ripetuto sulla gamba opposta.

L'intero movimento deve essere eseguito con fajing. Il nostro Qi alla fine si era davvero sollevato dopo aver 'marciato' senza interruzioni molte volte su e giù per lo 'Studio'! Questo esercizio fisico ci ha anche insegnato il coordinamento tra l'attacco alto rappresentato dalle braccia e l'attacco basso, i calci, i movimenti di apertura-chiusura e il radicamento.



Ramon Soranzo mentre dimostra il metodo di camminata pestando i piedi o stomping



Abbiamo proseguito ulteriormente con metodi di allenamento a due persone provenienti dal Long Har Ch'uan e dalla stessa forma di Taiji.

È fondamentale, durante la pratica della forma, avere una completa comprensione delle dinamiche primarie e secondarie coinvolte. Non è sufficiente conoscere P'eng, Lu, Ji, Arn ecc. - è vitale che comprendiamo effettivamente la genesi e lo scopo dietro ogni dinamica e come e dove si ripetono continuamente nella forma!

Nasser, ad esempio, ha spiegato come l'ideogramma di Arn, tradotto come pressare (non spingere, come viene comunemente tradotto!), contenga anche il significato di 'spazzare via'.

In applicazione si utilizza la potenza della vita per spazzare via violentemente (con un movimento semicircolare) le braccia di un avversario in guardia. Il movimento dal nostro centro e la testa come sospesa dall'alto sono i punti chiave per eseguire correttamente questo allenamento. È interessante notare come si incontri Arn in questo preciso significato nel movimento iniziale della Forma e del piccolo San Sau.

Giorno 2

Sabato mattina è iniziato con il lavoro sulla comprensione e lo sviluppo del Qigong completo dei 3 Cerchi.

La maggior parte dei praticanti raggiunge la competenza solo nelle posizioni molto rudimentali delle mani e raramente impara o sviluppa il qigong completo. Questo probabilmente perché i loro rispettivi insegnanti non conoscono o comprendono il significato che ci sta dietro!

Esistono quattro metodi per eseguire il Qigong dei 3 cerchi, ognuno dei quali si divide ulteriormente in quattro, dandoci un totale di 16 posture!

I quattro metodi principali sono: Madre, Padre, Figlia, Figlio.



Ogni metodo si suddivide in: Superiore, Medio, Inferiore e Incrociato.

Ognuno ha aspetti diversi dal punto di vista energetico e fisico - lavorando su diverse aree del corpo!



Nasser ha spiegato metodicamente come ogni postura ci aiuta a comprendere i concetti di Grande Yin, Grande Yang e Piccolo Yin, Piccolo Yang. Questi, a loro volta, ci aiuteranno a sviluppare la nostra Forma, 'mani che spingono' e le capacità combattive, insieme a una miriade di altri concetti e idee per molti anni a venire che ci portano al Taiji della piccola struttura.

La giornata è proseguita con il successivo modulo principale che ha coinvolto il Qigong a 3 cerchi - Come accedere ai sistemi energetici del corpo e come combinare l'interno con l'esterno!



Ogni articolazione è un condensatore e, quando si rilascia energia fajing, tutte le articolazioni rilasciano energia come condensatori in modo che la potenza possa passare da un giunto all'altro amplificando la potenza finale. Ricordare i Classici del Taiji: *"La potenza inizia nei piedi, è utilizzata dalla vita e si manifesta attraverso le dita"*.

Spiegare qui come eseguire questo qigong è una questione complessa che richiederebbe un articolo separato. Tuttavia, posso descrivere a grandi linee i movimenti esterni che vengono eseguiti:

Partendo dalla posizione del Qigong dei 3 cerchi sposta leggermente il peso avanti e indietro, per far respirare il punto di agopuntura Rene 1. Quindi iniziare la sequenza con piccole rotazioni (in senso orario a destra durante l'inspirazione e in senso antiorario a sinistra durante l'espirazione per gli uomini, viceversa per le donne) attorno alle caviglie, ginocchia, bacino, scapole e gomiti. Prima di spostarti nella parte superiore del corpo, spingi il sacro all'esterno e inspira, avviando come un'onda lungo la colonna vertebrale fino ai punti GB20, quindi ritorna nella posizione normale espirando. Durante la sequenza, sposta solo la parte del corpo coinvolta nella sezione. Nasser raccomanda di esercitarlo regolarmente ogni giorno per ricaricare la batteria della macchina umana e trasformare la nostra

pratica del Taiji in un modo unico: il modo in cui siamo e solo quello!

Abbiamo terminato la giornata con un metodo di allenamento a due persone - lancio e presa di una palla mentre si fa un passo avanti - chiamato "Il falco cattura un coniglio". Non descriverò i dettagli di questo esercizio poiché è già ben spiegato in Lift Hands Vol.1. Posso solo aggiungere che abbiamo combinato divertimento e apprendimento sperimentando la visione periferica e l'intenzione di avanzare - sempre - per prendere la palla.

In termini marziali, ciò significa affrontare un attacco avanzando piuttosto che inclinarsi all'indietro o fare un passo indietro!

Intermezzo

Nasser è stato un ospite meraviglioso. Tra un segmento e l'altro, si muoveva come un gatto nello Studio scattando foto, sia durante la nostra pratica che in pose divertenti, per mantenere sempre alta l'energia del gruppo. Ciò ha incoraggiato l'apprendimento e la pratica in un ambiente collaborativo e costruttivo. Nel mondo del business da cui provengo - lavorando in una società di consulenza di marketing - questo significa rendere un team in grado di produrre risultati eccezionali!

La sera, dopo la pratica, Nasser ha procurato pizza, pollo, spiedini e una deliziosa torta con panna e cioccolato da mangiare nello Studio. Abbiamo apprezzato tutto, rilassandoci finalmente dopo una giornata intensa per la mente e il corpo.

Giorno 3

Siamo arrivati all'ultimo giorno del Campus domenica 18 agosto ...
Unendo tutti i concetti.



Nasser ha spiegato come in ogni postura della forma si possano riconoscere le varie configurazioni dei palmi descritte sopra.

Per esempio, in P'eng la mano superiore è un palmo madre, mentre in Doppio P'eng una mano è un palmo madre, la mano dietro è un palmo padre, etc.

Ci sono otto energie presenti nel Taiji: le energie primarie di P'eng, Lu, Ji, Arn e le energie secondarie di Lieh, Tsai, Chou, K'ao. Combinate con le cinque direzioni del passo formano la Tredici Dinamiche del Taijiquan. Queste dinamiche si trovano combinate in ogni postura della Forma e solo dopo molto allenamento e sensibilità puoi imparare ad usarle in un reale combattimento. P'eng è l'energia utilizzata in tutte le posture e Doppio Peng è un rinforzo di P'eng. Ma c'è anche il Lu/rollback che possiede l'energia della spirale e così via.



Ad esempio, Nasser ha mostrato come un tipico attacco di strada alle costole basse sul lato sinistro possa essere fermato ad esempio con un doppio P'eng basso sul braccio attaccante.

Immediatamente si aggancia l'avversario con il palmo destro sotto il suo braccio all'altezza dell'ascella. Spostando la nostra gamba destra indietro si fa un rollback discendente a destra che lancia l'attaccante a terra. In altre parole, abbiamo usato in modo opportuno le due energie di P'eng e Lu/rollback all'interno della sequenza.





È difficile descrivere tutto ciò che abbiamo appreso perché avresti dovuto essere lì per apprezzarlo. Nasser, tuttavia, è riuscito a trasmettere l'essenza di una materia così difficile che può essere padroneggiata solo dopo molti anni di allenamento. Nasser è un vero Maestro in questo, devi vederlo dal vivo in azione!

Conclusioni

Ho preso molti appunti da portare con me in Italia, ma ho anche sentito che quei metodi di allenamento di base descritti sopra, lavorando insieme in gruppo, seguendo i movimenti di Nasser, la sua supervisione e correzioni hanno prodotto cambiamenti nei miei movimenti e nella mia consapevolezza. Qualcosa di apparentemente evidente quando si partecipa a un seminario, ma anche una magia che richiede il giusto mix di ingredienti tra cui un'atmosfera piena di energia.

Nasser ha tracciato una strada - in realtà un'autostrada - che ognuno di noi può seguire per progredire nella propria pratica. A noi la scelta se metterci in cammino o rimanere nella propria zona di comfort!

Vorrei concludere con una citazione di Benjamin Disraeli ispiratrice di questo diario che ascoltai per coincidenza alla radio la mattina dopo che Nasser mi chiese, con una certa mia sorpresa, di scrivere il rapporto sul Summer Camp.

Come tutti i grandi viaggiatori ho visto più di quanto ricordi e ricordo più di quanto ho visto.

Non ci sono coincidenze ma solo sincronicità, e questa frase è ciò che meglio descrive l'essenza di questi tre giorni trascorsi allo Studio di Leicester.

Infine, un ringraziamento speciale agli istruttori, agli studenti senior di Nasser e a tutti i compagni di allenamento da cui ho imparato molto divertendomi, in attesa di rivederli il prossimo anno al Summer Camp 2020!

