

Prologo

Nella primavera del 2005 Erle mi invitò per la prima volta ad allenarmi con lui nella sua casa a Llangadog, Galles.

La famiglia si era trasferita dall'Australia dalla fine del 2003 e viveva in Galles da poco più di un anno.

Tuttavia, nella primavera del 2005, Erle aveva deciso di tornare in Australia per motivi personali - ragioni che Erle all'epoca mi spiegò chiaramente ma che non hanno alcuna importanza qui (in seguito avrebbe cambiato idea e poi avrebbe ripensato di partire nel 2007 per ritornare in Australia).

Dopo aver sentito questa notizia ero rattristato e deluso. Mi allenavo ormai da quasi 8 anni e l'arrivo di Erle nel Regno Unito aveva portato allo stesso livello il gruppo di persone che, come me, non potevano permettersi di volare in Australia per allenarsi. Non avevo mai perso una sessione di allenamento con Erle (e avrei perso solo due sessioni in 12 anni)!

Erle aveva percepito la mia delusione e nella sua inimitabile maniera - qualcosa che, a chi lo conosceva personalmente, era familiare – disse, e cito:

"Sono molto soddisfatto dei tuoi progressi! ... cercherò di elaborare qualcos'altro per correggere la tua forma. "

Pochi giorni dopo, mi avrebbe contattato di nuovo per chiedere se mi sarebbe piaciuto venire ad allenarmi con lui a casa!

Non ci potevo credere! Un'offerta così straordinaria - ma quello era Erle!

Accettai immediatamente e gli chiesi se gli fosse dispiaciuto se avessi portato con me Elliot Morris, dato che Elliot e io ci allenavamo insieme da un certo numero di anni, e ci dedicavamo in tutto e per tutto! Erle non ebbe problemi ad approvare.

Quindi, ci dirigemmo a Llangadog nel giorno stabilito senza avere idea di cosa ci aspettasse.

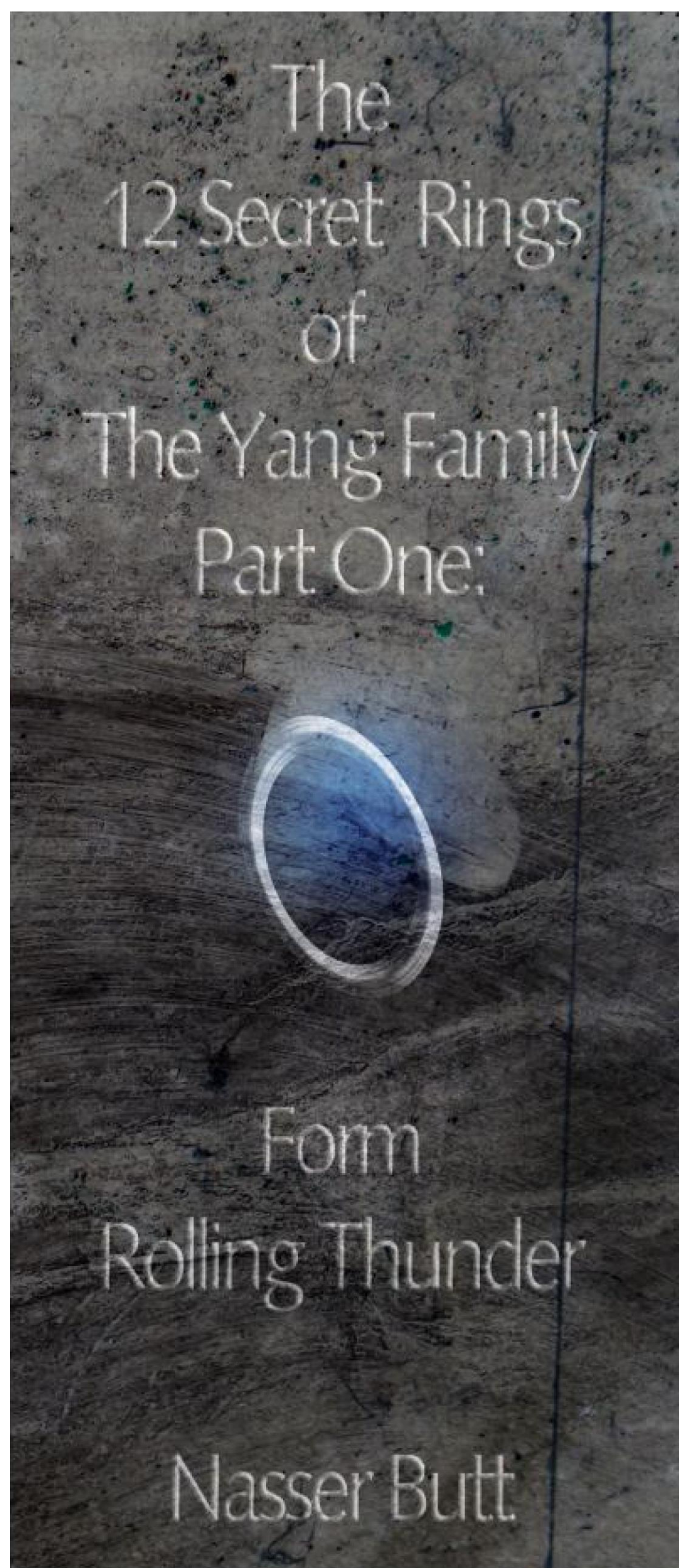
Al nostro arrivo, Erle ci fece mangiare e bere entrambi, poi prese un blocco con un po' di fogli e disse "Vediamo, cosa avete?" Ci condusse nel retro della casa verso l'edificio nel cortile e ci portò in una stanza.

Non ho idea per quanto tempo fossimo stati là noi tre, comunque, durante quel tempo Elliot ed io eseguimmo tutta la forma di Yang Lu-ch 'an mentre Erle era seduto lì a guardare e di tanto in tanto scarabocchiava sulla lavagna. Ci stava distruggendo i nervi, a dir poco, stando così tanto sotto il suo controllo!

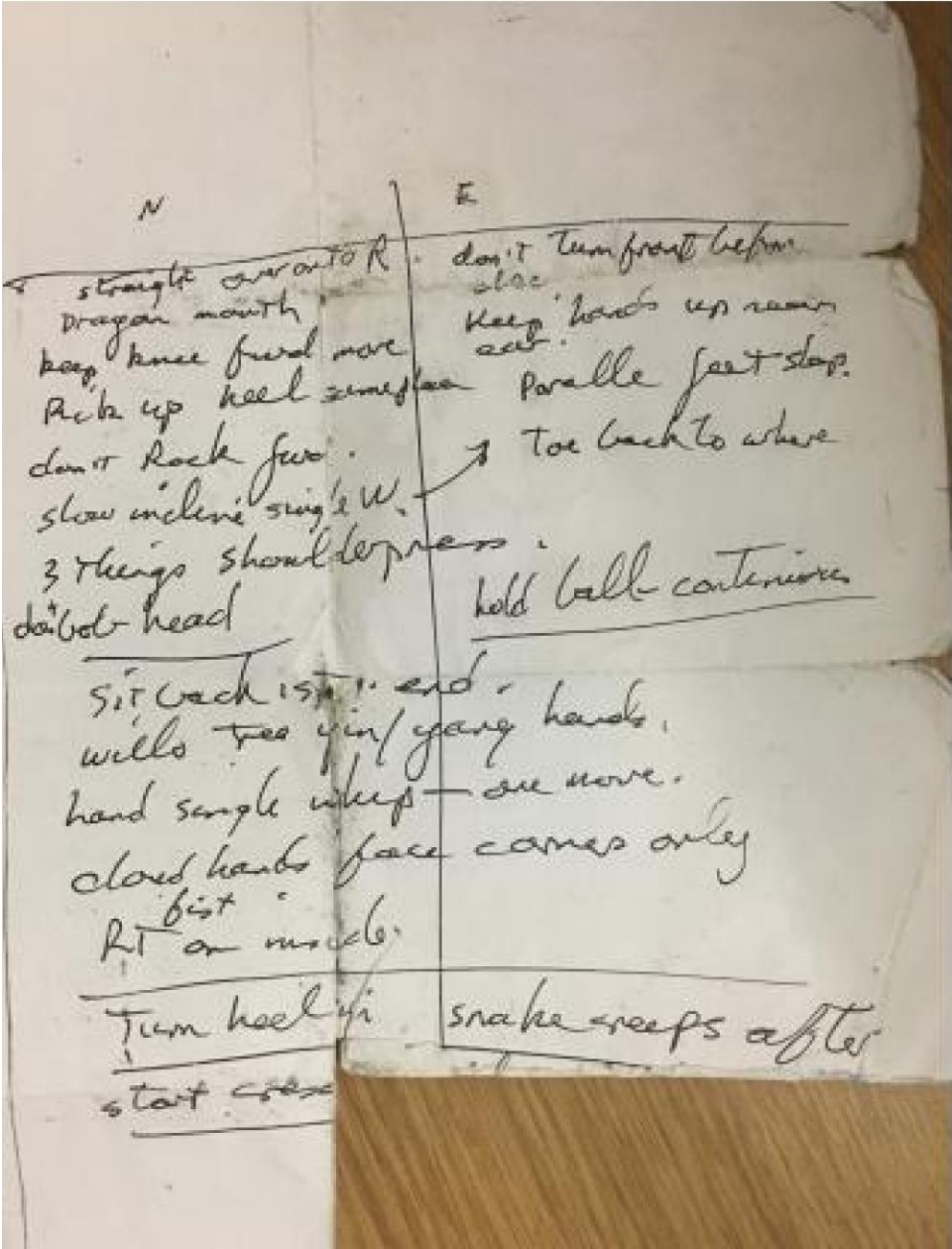
Una volta terminata la forma, Erle iniziò le correzioni che aveva annotato sulla carta nei minimi dettagli, era molto contento di ciò che aveva visto e tuttavia continuò a dire: "Mi aspetto ancora livelli più alti da voi due! "

Dopo che Erle ebbe finito di correggere la forma, passammo al piccolo San-sau. Prima nella forma a solo e poi a due. Ancora una volta Erle ci mise alla prova nell'esercizio a coppia controllando la nostra potenza, stabilità e movimento - correggendo anche gli errori più piccoli.

Dopo il piccolo San-sau, Erle chiese di vedere il Pauchui - di nuovo, prima a solo e a seguire a due persone. Altre correzioni più dettagliate. Finalmente, passammo al Push Hands.



Elliot e io, entrambi, iniziammo con il ‘single push hands’ - statico, poi muovendoci e poi aggiungendo dei cambi prima di passare al ‘double push hands’, mentre Erle rimase lì a guardare intensamente e correggerci durante la pratica. Rimase molto impressionato da un paio di cambi che avevamo fatto mentre le mani si univano a quelle sue – ci chiese dove li avessimo imparati? Quando gli rispondemmo che lo avevamo capito da noi stessi guardandolo, lui semplicemente sorrise.



Sopra: una parte degli appunti scritti a mano di Erle e le correzioni del nostro primo allenamento privato a casa sua nel 2005. N sta per Nasser ed E per Elliot.
Sia Elliot che io stesso adoriamo queste correzioni - entrambi abbiamo copia - una rarità.

Poi fece un passo avanti, con il braccio alzato - mentre eseguivamo il training ‘unire le mani’ ci disse:

"Voi due siete pronti per gli Anelli o le Case della famiglia Yang! Vi mostrerò la parata come "appoggiarsi al recinto e parlare con il vicino" mentre "si devia 1000 libbre con solo 4 once!"

Guardai Elliot e lui mi guardò - entrambi senza idea, non avendo mai sentito parlare di queste Case o Anelli!

Erle unì le mani alle nostre ognuno separatamente e iniziò a spiegare ...

Introduzione

Erle introdusse formalmente i ***Dodici Anelli Segreti o Case di Yang*** nella sua successiva lezione mensile nella primavera del 2005 a Swansea, nel Galles.

Fu molto esplicito fin dall'inizio sulla natura di questi:

"Queste Case segrete sono state insegnate solo al club interno di studenti o alla scuola interna! Ho lentamente introdotto alcuni principi delle prime tre di queste Case, lentamente nei miei vari insegnamenti, senza effettivamente dichiarare che queste erano le Case segrete!"

(MTG281 - The Secret Houses/Rings of the Yang Family: Volume One: House 3)

La prima Casa formale da insegnare era ***Casa n. 3 – Il metodo di “Unire le mani” (Joining Hands)***. Ecco come Erle spiegò la Casa n. 3:

*"Le case segrete di Yang sono ciò che rende grande il Taijiquan, questo è ciò che distingue il falso Tai Chi da quello vero. Ciò che rende uno stupido 'tu mi spingi, io ti spingo' in un vero sistema di autodifesa da combattimento. **Queste 12 Case o Anelli, come venivano spesso chiamati, erano ciò che i Maestri insegnavano solo ai loro più preziosi [studenti] e/o membri della famiglia e si diedero addirittura da fare per darci le informazioni sbagliate ed impedirci di ottenere i "gioielli di famiglia", come mi disse una volta Yang Sau-chung.** Perché ci viene detto che Tai Chi Ch'uan significa "Supremo combattimento supremo" quando ci viene insegnato solo questa cosa stupida di spingere le mani? Perché fare questo? Non ti spingi a vicenda nel combattimento reale. Questo modo di spingere le mani era anche una falsa pista per tenerci fuori dalle tracce del vero "Unire le mani", che è il modo in cui ci viene insegnato come combattere nel Tai Chi. “Unire le mani” è un'esperienza che apre gli occhi e che probabilmente risponderà a molte delle tue domande e paure su come imparare a usare il Tai Chi nel combattimento"*

(Moontagu DVD Catalogue 2010: MTG28I - The Secret Houses/Rings of the Yang Family: Volume One: House 3)

Pertanto, le Case erano importanti!

Erle continua:

*"Le persone spesso si chiedono come saranno mai in grado di usare il Tai Chi per l'autodifesa usando ciò che il loro maestro gli ha insegnato. Altri sistemi arrivano persino a proporre i loro stili con tecniche attinte dagli stili duri come il pugilato occidentale o persino il kick boxing ecc. **Il motivo è che costoro non sono mai riusciti a studiare sufficientemente a lungo per comprendere le "case" segrete del Tai Chi che conducono lo studente verso le aree del vero combattimento o della guarigione, aree che possiamo chiamare avanzate. Questi 12 "Anelli" furono insegnati solo al gruppo interno o ai membri della famiglia Yang. Ed è interessante che quelli che non li hanno mai imparati oppure che li hanno abbandonati o dimenticati siano morti molto male!***

***Il primo 'Anello' implica l'apprendimento della Forma ai suoi livelli più alti, dei quali ho fatto cenno nei miei insegnamenti e nei miei DVD. Tuttavia, anch'io ho tenuto per me alcune aree come la forma 'Rolling Thunder'! Questa forma è insegnata agli studenti della 2a Casa. Nella 3a Casa/Anello apprendiamo il VERO Push Hands e non la versione che fu divulgata per tenere gli estranei semplicemente lontani dalla vera strada!** Qui impariamo come combattere aderendo a tutti i Classici delle arti interne e non dover fare affidamento sulla nostra forza fisica per vincere. Perché quando vedi le persone fare Push Hands, sembrano fare un combattimento di wrestling? Perché stanno tenendo ancora posizioni larghe e basse erroneamente insegnate dalla famiglia Yang, proprio per tenere fuori gli estranei!*

Nel VERO Push Hand, c'è un movimento molto piccolo del corpo, proprio come nel combattimento, ci atteniamo al principio di 4 onces che spostano 4.000 libbre. E non puoi farlo usando i 'soliti' metodi di Push Hands.

Gradualmente inserirò tutti i 12 Anelli Segreti su DVD in modo che tutti possano ottenere i grandi benefici dell'allenamento nella casa segreta degli Yang "

Fonte: taijiworld.com/Articles/Yang Family Secret Rings (or Houses), 2005 circa.

Mentre Erle iniziava a pubblicare ulteriori informazioni sulle “Case” dal 2005 in poi - i suoi detrattori, come al solito, iniziarono immediatamente a gridare al gioco sporco - che non esistevano cose come le Case segrete e che Erle le aveva inventate!

Queste stesse accuse furono lanciate contro Erle alla fine degli anni Settanta e all'inizio degli anni Ottanta quando iniziò a parlare della Forma Vecchio Stile Yang - una forma di famiglia che non era insegnata pubblicamente come fu per la forma modificata di Yang Cheng-fu. I "maestri" cinesi che vivevano in Occidente e che ingrassavano sulle loro affermazioni di lignaggio infondate, e i loro protetti occidentali protestarono all'unisono - "Bugiardo!" - I forum su Internet finirono in una totale confusione dove ogni artista marziale da poltrona voleva dire la sua. Ci vollero due pubblicazioni importanti alla fine degli anni Ottanta e Novanta in particolare; ***T'ai-chi Touchstone: Yang Family Secret Transmissions*** di Douglas Wiles e ***Chen Pan-ling's Original Tai Chi Chuan Textbook*** di Y. W. Chang & Ann Carruthers per dimostrare il contrario - **Erle aveva sempre avuto ragione!** Ho già scritto in dettaglio riguardo al Vecchio Stile Yang e non desidero ripetere le lunghe prove qui, basti dire che rimando il lettore al mio saggio - **Whose Line Is It Anyway? Part One** - apparso in *Combat and Healing*, Volume 67, gennaio 2014.

Erle ha continuato con il suo lavoro. Ricordo di aver avuto molte conversazioni con lui su questo argomento, compilando le pagine del mio taccuino con le sue risposte poiché erano pertinenti al nostro allenamento. **Ciò che è interessante è il fatto che nessuno avesse mai chiesto ad Erle se esistessero "forme segrete" o metodi di allenamento. Era Erle, che aveva sempre condiviso le sue conoscenze liberamente, e le offriva ai suoi studenti senza alcuna insistenza!**

È importante che comprendiamo ciò, perché siamo qui agli inizi del 2017, esattamente sei anni dopo la scomparsa di Erle, e queste brutte accuse stanno rialzando di testa. Ciò che è interessante è che questa volta i principali protagonisti che stanno lanciando queste accuse all'eredità di un morto sono esattamente quelli che dovrebbero essere i 'custodi' della sua eredità!

Cominciarono a comparire articoli che accusavano Erle di aver inventato queste 'Case Segrete' per l'intrattenimento di quegli studenti che **"amavano i segreti"**! Che a Erle non fossero mai state insegnate formalmente da nessuno dei suoi insegnanti e che fosse riuscito a metterne insieme solo quattro in quasi quarant'anni di addestramento, nonostante Erle avesse già esposto sei al pubblico dominio e avesse chiaramente documentato chi gli aveva insegnato e quando! Ridicole affermazioni che fossero proprio i "migliori metodi di pratica" di Erle e che volesse "piazzerli" per vendere DVD e ottenere più studenti in classe! Che fosse "superstizioso" e che amasse le storie cinesi e quindi inventò il nome - Le 12 Case Segrete degli Yang!

Un estraneo che stesse cercando di studiare il Taijiquan e che durante la sua ricerca si fosse imbattuto in queste parole, avrebbe ragione di presumere che Erle Montaigne fosse un bugiardo e un impostore!

Gli studenti e gli amici di Erle provenivano da molti background. Erano dottori, chirurghi, poliziotti, criminologi forensi, scienziati e artisti marziali di altissimo livello - gente intelligente ed esperta che aveva la capacità di odorare cazzate a un miglio - però dovremmo credere che li abbia ingannati tutti!

Quindi, cosa era cambiato? Quali sono stati i motivi alla base di questi attacchi da "alcuni istruttori" per non parlare del lavoro e dell'eredità di Erle stesso?

Con la scomparsa di un capo prolifico di qualsiasi sistema puoi essere certo che le gelosie, gli ego e le affermazioni fraudolente entrino sempre in gioco. Questo è accaduto nel Wing Chung con la morte di Ip Man, nel JKD con la morte di Bruce Lee e nel Taiji con la morte di Yang Shou-hou - Il sistema di Erle non era diverso!

All'improvviso, i sostenitori coinvolti affermano di aver "studiato Dim-mak per 24 anni" e di aver iniziato l'allenamento dall'età di quattro anni. Che avevano ricevuto la maestria (e avevano raggiunto questo livello in meno tempo di Erle) o che erano stati "nominati discepoli", quando in realtà la loro formazione iniziava solo quando erano a metà dell'adolescenza ed era ben lungi dall'essere completa meno di dieci anni dopo, quando morì Erle! Altri che conoscevano a malapena Erle sostenevano di essersi allenati con lui per anni, quando in realtà erano studenti degli studenti senior di Erle! Piuttosto che ammettere semplicemente questa mancanza di esperienza, conoscenza e formazione incompleta, la loro incredula e narcisistica natura ha preteso di trasformare Erle e i suoi studenti che meglio lo conoscevano in bugiardi! Gli studenti che avevano fatto migliaia di miglia e investito molto tempo e sforzi nell'addestramento con Erle, per non parlare degli oneri finanziari, furono sminuiti perché non erano con lui tutto il tempo - come se questo facesse la differenza? **Erle fu con Chang solo per alcuni anni e non viveva con lui o lo vedeva ogni giorno ... eppure riuscì a imparare e scoprire più da lui che da chiunque altro!**

Ciò che ha reso queste affermazioni ancora più incredibili è stato il fatto che molti dei più stretti amici di Erle e degli studenti personali senior sono ancora vivi e stanno bene, e sanno esattamente chi si è formato con chi, come e quando, e possono facilmente confutare queste affermazioni assurde.

Quando Yang Shou-hou morì e Yang Cheng-fu divenne il capo della famiglia Yang, nel suo libro - ***Taijiquan Tiyong Quanshu (The Essence and Applications of Taijiquan)*** - pubblicato nel 1934, si affermava che Yang Cheng-fu era riluttante ad allenarsi da bambino e che ci volle suo nonno, il leggendario fondatore dello stile Yang, lo stesso Yang Lu-ch'an a persuaderlo altrimenti!

Yang affermò:

"Da quel momento in poi, lavorai con incessante sforzo per venti estati calde. Ora mio nonno, mio zio e mio padre, tutti mi tramandarono quando erano in vita."

Yang Lu-ch'an morì nel 1872, undici anni prima della nascita di Yang Cheng-fu nel 1883! La conversazione non avvenne MAI!

È accettato dalla maggior parte degli storici che Cheng-fu iniziò la sua formazione tardi - molto probabilmente anche nella sua adolescenza - alla fine del 1890 o agli inizi del 1900. Nel 1914 lavorava già all'Istituto di Ricerca sulla Cultura Fisica di Pechino, quindi non poteva essersi allenato "nelle venti estati calde"!

Yang Shou-hou morì nel 1930, quindi nel 1934 i suoi studenti erano ancora in giro per confutare la rivendicazione di Yang Chen-fu e loro lo fecero!

Secondo Harvey Kurland, che traccia il suo lignaggio a Yang Shao-hou attraverso il suo discepolo Hsiung Yang-ho:

*"Gli studenti senior di Yang Shao-hou che non divennero discepoli di Cheng-fu furono messi fuori dal lignaggio della famiglia Yang dopo la morte di Shao-hou. Hsiung era uno di quelli che non si era affiliato con Yang Cheng-fu ... alcuni storici e scrittori sostengono che Yang Cheng-fu non aveva l'abilità marziale di alcuni degli studenti di suo padre e del fratello maggiore ... **La storia "ufficiale" è stata rivista liberamente a seconda di chi raccontava le storie.**"*

Eccoci qui, quasi cento anni dopo e sembrerebbe che non sia cambiato molto!

Erle Montaigne non era un bugiardo e non attribuiva fraudolentemente il proprio lavoro ad altri - certo come gli altri

prima di lui, egli aggiustava le cose qua e là secondo la sua stessa esperienza! Lavorò sodo per ottenere informazioni che altrimenti sarebbero andate perse o incomprese o rinchiusse dietro qualche porta chiusa! Una volta ottenuta questa informazione, la condivideva volentieri con il pubblico in modo che potesse svilupparsi come i fondatori originali del sistema avevano previsto e, come tutti i buoni insegnanti, non mise mai "tutte le sue uova in un unico cestino". Egli depositò le sue conoscenze in tutti i suoi studenti - alcuni dei quali si erano allenati con lui per molto più tempo dei suoi stessi figli - in base alla loro capacità di comprensione ed esperienza. Erano le sue unità di "archivio dati"!

Se Erle avesse inventato qualcosa o se avesse rivisto un metodo precedente, allora non avrebbe avuto problemi ad ammettere il suo proprio lavoro:

" Lui [Chang] usava una serie di 8 e ne ho aggiunto uno io stesso - 8 metodi di allenamento che erano anche i suoi attacchi preventivi ... "

Source: MTG222 - Chang Yiu Chun's Pre-emptive Attacking Methods

Quindi, presento qui le 'Case' o 'Anelli' della famiglia Yang, come Erle li insegnava - quelli che aveva già collocato nel pubblico dominio ufficialmente e quelli che avevamo discusso privatamente e formano i miei appunti, e che egli ancora doveva rilasciare formalmente.

Presenterò questi in sei parti. Ogni parte coprirà due 'Anelli' con note esplicative e riferimenti a fonti interne ed esterne, ove possibile, alla fine.

Per Erle ... !

Gli Anelli (Case) della Famiglia Yang

Secondo Erle stesso gli 'Anelli' della famiglia Yang gli furono insegnati da **Chang Yiu-chun (e discusse questi con Yang San-chung - il figlio di Yang Cheng-fu nel 1981)** il suo insegnante che era **uno degli studenti del cerchio ristretto di Yang Shou-hou ed un parente:**

"In questa serie di articoli, approfondisco la vecchia pila di appunti scritti a mano presi durante il mio addestramento con Chang. Principalmente per preservare tali tesori, ma anche per diffondere informazioni preziose sul Tai Chi."

Questa prima conversazione ebbe luogo nei cantieri navali di Sydney in una piccola alcova che si affacciava sul deposito della Marina australiana una mattina presto, nel 1978.

"In che cosa consisteva la tua formazione iniziale?"

"Essendo già uno studente interno, sono stato introdotto alle case. "

"Le case? Che cosa sono?"

*"Egli insegnava sempre agli studenti della cerchia ristretta, quindi insegnava sempre le case interne. Queste erano la trasmissione diretta da suo nonno il quale insegnava i più alti livelli dello stile. **I movimenti ... aderiscono strettamente agli scritti dei Classici antichi.** "*

"Usi molto il dorso dei tuoi avambracci in questo sistema che non è inerente ad altri sistemi Yang o in qualsiasi sistema di Tai Chi che io conosca, perché questo?"

"È una delle Case degli Yang in cui apprendiamo il Tuono. Quando usi il dorso delle tue braccia, ciò renderà tutto il corpo allineato ed equilibrato e darà anche una grande potenza in attacco, è come qualcosa che rotola ancora ed ancora fino alla fine del combattimento. Quando le braccia si girano rovesciandosi, rendono il corpo come l'Universo che cambia e si muove continuamente in avanti. **Questa era la seconda casa.** "

"Il tuo modo di fare Mani che Spingono (Push Hands) è lo stesso del 'Rolling Thunder' (Tuono rotolante n.d.r.), giusto? L'ho capito solo ora. In quale 'casa' impari questo modo di Unire le Mani (Joining Hands n.d.r.)?"

"Questa è la casa numero tre. "

Source: Taijiworld - Conversations with Chang Yiu-chun

Dovrebbe già essere abbondantemente chiaro al lettore quanto alla fonte della conoscenza di Erle che i nomi e l'ordine degli 'Anelli' fossero già stabiliti (quindi, se questo era uno stratagemma, allora Erle lo aveva programmato già nel 1978 secondo i suoi propri scritti - o almeno lo posizionava così lontano nel tempo)!

Una cosa che devo aggiungere qui è il fatto che Erle si era spesso chiesto perché fossero stati messi in tale ordine. Nelle nostre conversazioni, infatti diceva spesso che sentiva che alcuni degli ultimi 'Anelli' avevano più senso di insegnarli prima, eppure, nonostante ciò, si attenne all'ordine in cui gli erano stati insegnati! Di nuovo, la domanda salta alla mente: se Erle fosse stato davvero il creatore di questi, allora perché non li ha insegnati nell'ordine in cui ha scelto?

Quindi, cosa possiamo dedurre sugli 'Anelli' finora:

1. Essi erano trasmissioni date agli studenti della cerchia ristretta e alla sola famiglia.
2. **Essi hanno aderito rigorosamente ai Classici.**
3. *L'argomento in sé non era il 'segreto' - almeno non nella maggior parte dei casi, i segreti erano davvero nel modo di applicare e comprendere i Classici alla propria formazione, al fine di raggiungere i più alti livelli dello stile!*
4. *Al fine di raggiungerli, uno doveva conoscere e capire i Classici.*

I Classici, tuttavia, secondo Erle, erano difficili da capire per il principiante:

*"E' tutto lì nei 'Classici' di Taijiquan e Bagwazhang. Tuttavia, la maggior parte degli insegnanti prende troppo alla lettera i proverbi dei classici e cercano di eseguire ciò che dicono quei classici prima di essere saliti ad un livello abbastanza elevato. **Non potete comprendere ciò che i grandi vecchi maestri dicevano quando non siete al loro livello per iniziare a seguirli. I vecchi maestri non hanno scritto i classici quando stavano appena cominciando! Li hanno scritti una volta che avevano compreso appieno il significato di 'interno' e di 'piccola struttura'. Li hanno scritti quando erano molto avanzati.** A che serve scrivere una guida per i principianti? **Il principiante può imparare i movimenti di base da chiunque li conosca abbastanza bene. Ma una volta appresi, è molto importante avere un insegnante che sia in grado di impartire la conoscenza interna e anche di portare lo studente alle forme più avanzate. E solo allora gli studenti capiranno il vero significato di ciò che i classici stanno cercando di insegnarci.**"*

Source: Reflex Violence – The Way of Internal Gung-fu, The Erle Montaigne System (2000)

E inoltre:

"I classici ci danno spiegazioni su come utilizzare ogni aspetto del T'ai chi dalla forma attraverso il Push Hands e il combattimento da strada. Se siamo in grado di capirli e usarli come back-up del nostro apprendimento, allora diventano il più grande strumento di apprendimento a disposizione di qualsiasi studente di T'ai chi ...

*Chang stava facendo esattamente quello che i classici dicevano di fare, ma ad **un vero livello interno** che è l'unico livello in cui dicono di fare i classici. Se, ad esempio, i classici dicono che devi 'alzare la schiena' e in effetti alzi la schiena fisicamente, allora non conosci questo classico. Se dice che dobbiamo 'arrotondare le spalle', e arrotondiamo le spalle molto, fisicamente, allora non sappiamo ciò che questo significa. Se ci dice di 'rendere concavo il petto' e noi facciamo grandemente concavo il petto solo fisicamente, allora non sappiamo ciò che questo significa. Una delle espressioni di Chang era che dovevamo essere come una scimmia. "No, come la grande scimmia", direbbe, intendendo un gorilla. A quel tempo, non avevo idea di cosa volesse dire se non andare in giro come una scimmia! "No, dentro", direbbe. La scienza moderna ora ci dice che questo è ciò che si intende per la schiena a "C" e 'accedere' al cervello rettile."*

How To Use Taiji & Bagwa For Fighting©1983 Erle Montaigne
Chapter 4 The Classics Page

Definendo **L'Anello** o **Casa**:

Un anello è sinonimo di un cerchio ed il cerchio è un simbolo universale con un vasto significato filosofico.

È una linea ininterrotta che non ha inizio nessun fine e nessuna direzione-che rappresenta la totalità, la completezza, il Sé, l'eternità, l'eternità, il sacro, la perfezione, tutto il movimento ciclico - Yin Yang. Il cerchio si espande e si evolve dal suo centro. Tutti i punti sulla linea circolare si incontrano al centro del cerchio, che è quindi il loro inizio e la loro fine.

Il cerchio è anche il simbolo di protezione. È la forma che continua intorno al suo bordo per proteggere l'interno - come una casa. In termini astrologici, *una casa è definita come una dodicesima divisione della sfera celeste*, che si basa sulle posizioni dell'ascendente nel cielo in un dato tempo e luogo!

Secondo i Classici del Taiji:

"In piedi come una scala, muoviti come una ruota ... la tua vita è il fulcro del tuo corpo, quando la tua vita si muove, l'energia innata gira come una ruota, raggiungendo ovunque il tuo corpo e non rimanendo bloccata in nessuna parte".

Il mondo delle arti marziali è ricco di concetti di anelli, cerchi e case. È un tema che si estende in lungo e in largo in queste arti. Il Bagwazhang è forse una delle arti più famose associate al cerchio e non dimentichiamo di menzionare uno dei più grandi libri mai scritti sulla Via della spada e della strategia - Il libro dei cinque anelli di Miyamoto Musashi!

Quindi, non dovrebbe sorprendere che gli Yang si riferissero alle loro trasmissioni più cruciali nella comprensione e perfezionamento della loro arte come *'Anelli'* o *'Case'*. In effetti, non si può pensare a un modo migliore per descrivere l'essenza stessa del movimento nel Taijiquan.

La Forma – Il Primo Anello (Casa) degli Yang

" Comune nel cerchio è il principio e la fine"

Eraclito

"Il primo 'Anello' comporta la forma ai livelli più alti. "

Tutto nel Taijiquan inizia e finisce con la Forma! Tutti gli 'Anelli' - come fiumi - si dirigono verso l'oceano che è la Forma. Tuttavia, quando parliamo della Forma come di un *'Anello'*, stiamo parlando della Forma Vecchio Stile Yang al suo massimo livello e non della moderna versione standardizzata della forma di Yang Cheng-fu!

Naturalmente, al tempo di Yang Lu-ch'an, non era chiamato il *Vecchio Stile Yang*, in realtà non era nemmeno chiamato Taijiquan - era più comunemente conosciuto come *"Mien Quan"* (Boxe di Cotone) o *"Hua Quan"* (Boxe che Neutralizza) - l'insegnante di Erle, Chang Yiu-chun si riferiva all'arte come *"Hao Ch'uan"* (Boxe Sciolta).

Al livello più alto della Forma, il praticante diventa l'incarnazione dei Classici o come disse una volta a Erle:

"Tu stai facendo Taiji, io no ... Io sono Taiji."

(Fonte: Chang Yiu-chun, The Last Interview, di Erle Montaigne)

Che gli Yang abbiano tenuto la loro forma di famiglia nascosta al grande pubblico non è più un fatto contestato - è un dato di fatto - e ora abbiamo molti libri, articoli e riferimenti storici a conferma di questo e metodi di formazione che sono stati dati solo agli studenti stretti membri della famiglia.

Secondo lo storico e praticante Xu Yu-Sheng nel suo libro Taijiquan Shi (Taiji Boxing Power Enhancement [Containment]), scritto nel 1927 e recentemente tradotto e annotato da Bradford Tyrey:

"... aveva imparato le pratiche originali e le sequenze in rapido movimento della famiglia Yang da Yang Jian-Hou, e da Yang Shao-Hou aveva acquisito abilità applicative di soft-boxing. Sotto Yang Cheng-Fu, Xu disse di essere diventato abile ad abbracciare la grandezza nella piccolezza [riferendosi alla pratica delle posture espansive rispettando l'unità con l'interno]. "

Inoltre:

"... Yang Jian-Hou [il suo insegnante iniziale] e Yang Cheng-fu erano professionisti del Taiji estremamente dedicati e rispettarono tutti i segreti di addestramento che la loro famiglia aveva impartito loro. Tuttavia, Cheng-fu scoprì che metodi così rigorosi erano molto difficili per una persona comune, così creò numerose piccole sequenze per esercitarsi, poi consolidò queste sequenze in tre sequenze più lunghe, e alla fine consolidò questi tre sequenze in una singola forma composta da 115 movimenti. Questa forma di 115-posture è ancora insegnata in Cina dagli allievi di Li Ya-Xuan, un

allievo senior di Cheng-fu e compagno di classe di Xu. Cheng-fu più tardi levò numerosi movimenti complicati che assomigliavano alla Boxe Shaolin, i calci saltati e i veloci movimenti di rotazione, dando la forma il numero di buon auspicio di 108 movimenti."

Nello stesso libro, Bradford Tyrey, il traduttore ci informa (Prefazione del Traduttore):

"Nel 1939, Xu pubblicò il testo Taijiquan Internal Boxing Secrets riguardante i metodi di allenamento di Yang Cheng-Fu e Yang Shao-Hou. Ho scelto di trascrivere il primo testo di Xu perché è raro da trovare un'edizione completa e per il motivo che le informazioni che scrive sono oscure, fornendo una base necessaria per capire i metodi di allenamento avanzati che egli impartisce in quel libro. Taijiquan Internal Boxing Secrets è stato un compito piuttosto difficile per Xu. "

Torneremo alle informazioni sopra riportate molto più tardi nell'ultimo 'Anello'.

Secondo Erle, c'erano **Quattro Livelli di Abilità** per imparare le basi della **Forma a Grande Struttura (o Large Frame) della famiglia Yang** (Nota: qui stiamo parlando della Forma - ovviamente ci sono molti altri insiemi di abilità che devono essere acquisiti!):

Livello 1: Livello iniziale, in cui apprendiamo ciascuno dei movimenti della forma sotto forma di blocchi - il modo più semplice per insegnare ai principianti.

Livello 2: Quando iniziamo a connettere i blocchi senza fermarsi, cioè in un flusso continuo.

Livello 3: Dove impariamo sull'aprire e a chiudere, o yin e yang.

Livello 4: Hao ch'uan - dove alla fine della maggior parte dei movimenti si emette un fa-jing, o una scossa esplosiva.

Questi Livelli di Abilità dovevano essere sviluppati per molti anni praticati a **Tre Altezze** (Livelli) – **Alto, Medio e Basso**.

Il livello Basso doveva essere tentato solo dopo molti anni e doveva essere eseguito solo se lo si poteva fare senza causare tensioni. Questo ancora non significa tenere le dita dei piedi oltre le ginocchia, la posizione diventa più lunga per compensare ciò. Una volta interiorizzata la Forma, il praticante iniziava lentamente a rialzarsi finché non avesse trovato **' il proprio livello '**

Ogni volta che la *Forma* veniva praticata, doveva essere eseguita **tre volte - una volta per le ossa, i muscoli e i nervi, una volta per la mente e una volta per lo spirito**. Ad ogni giro, la velocità della forma cambiava. La regola generale da seguire era che:

Ossa, muscoli e tendini - Questo era il ritmo più veloce della forma (di solito eseguito in 10-15 minuti).

Mente - Questa era fatta a metà del ritmo di quello per ossa, muscoli e tendini.

Spirito - Questo doveva essere eseguita a metà del ritmo di quello per la mente.

Se il praticante non ha il tempo di eseguire la *Forma* tre volte, può interrompere la forma ad ogni **'Chiusura Apparente'** con un breve tempo di attesa prima di proseguire con il terzo successivo. I tempi di attesa variano in base al livello di abilità di ciascun praticante.

Inoltre, i tre passi sopra sono in aggiunta ai cambiamenti di ritmo che si verificano all'interno dello stesso Vecchio Stile Yang!

Wu Yu-hsiang, nelle sue 'Exposition of insights into the Practice of the Thirteen Postures' (Esposizioni di Intuizioni sulla Pratica delle Tredici Posizioni), ci dice:

"Sii immobile come una montagna, muoviti come un grande fiume."

Questo è esattamente come devono essere le nostre Forme di Taijiquan - come un grande fiume! Erle ci diceva sempre che per farci capire il nostro Taiji, dobbiamo solo fare come dicono i *Classici*. È in questo modo che scorriamo come un fiume e comprendiamo che possiamo forse cominciare a capire i vari movimenti di energia nascosti nella nostra forma.

La forma originale della famiglia Yang conteneva **movimenti lenti per la raccolta di Qi, movimenti veloci per bilanciare il Qi e movimenti esplosivi (Fa-jing) per disperdere lo Yang Qi**, accumulato durante la pratica, al contrario del modo

sempre e solo lento delle forme moderne, quindi, rendendolo un sistema completamente bilanciato. Questo è fondamentale, poiché i movimenti lenti di queste forme modificate, portano a un eccessivo accumulo di Yang Qi, che quindi si trasforma nel suo opposto stato Yin, causando dannosi 'accumuli Yin' all'interno del corpo.

Nel momento in cui l'addestramento fondamentale è stato completato, dopo molti anni di pratica, studio e contemplazione, il corpo dovrebbe acquisire tutti i prerequisiti per il combattimento e il raggiungimento dell'***Equilibrio - rilevante per le sei coppie bilanciate di organi e le corrispondenti parti del corpo per quanto yin e yang Qi (o energia) venga coinvolto:***

Parte del corpo bilanciata	Meridiano corrispondente
Mani/Piedi	
Ginocchi/Gomiti	Stomaco e Milza
CV1 (Punto alla base del torso tra il sesso e l'ano)	Reni, Vescica
& Corona della Testa (GV20).	
Glutei/Ascelle	Cistifellea e Fegato
Coccige/Nuca	Cuore e Intestino tenue
Spalle/Anche	Polmoni e Intestino Crasso (Colon)

Ora, l' 'Anello' può iniziare! Questo potrebbe e dovrebbe essere considerato un '**Quinto Livello**' - il culmine della propria formazione, ancora mentre si impara e si sviluppa e ci si inoltra negli ultimi anni di vita - e sarebbe in sintonia con le idee espresse da ***Chen Xiaowang***, nel suo eccellente trattato - ***I cinque livelli del Taijiquan!***

Tuttavia, prima di continuare, vorrei che riflettessi sulla **Distillazione**. La definizione di distillazione è:

1. L'azione di purificare un liquido mediante un processo di riscaldamento e raffreddamento.

Sinonimi:

Distillazione, purificazione, raffinazione, filtraggio, filtrazione, trattamento, lavorazione, sublimazione; Pressatura, spremitura, estrazione, estrarre, prelevare; Concentrazione, condensazione, riduzione.

2. L'estrazione del significato essenziale o degli aspetti più importanti di qualcosa.

Il livello più alto della Forma della famiglia Yang è comunemente noto come **Forma a Piccola Struttura** (o *Small Frame*). Tuttavia, non dobbiamo confondere questa *Piccola Struttura* con la *Small Frame* che Yang Lu-ch'an e i suoi figli insegnarono alla Corte Imperiale. Quella forma, sebbene **non inferiore**, era una variazione della Grande Struttura, "*per consentire il combattimento e la pratica da eseguire con le lunghe tuniche imperiali a maniche lunghe indossate dai membri della corte imperiale*".

Yang Shao-hou insegnò pubblicamente la **Grande Struttura** (*Large Frame*), come suo fratello minore Yang Cheng-fu.

In privato, con quelli dei suoi studenti più stretti che avevano imparato e avanzato nel Large Frame, iniziò ad insegnare la sua Forma a Piccola Struttura. La Piccola Struttura di Yang Shao-hou era una combinazione degli elementi della Grande e della Piccola Struttura, eseguita in velocità "*ma senza perdere le qualità della large frame come il rilassamento, l'affondamento, la calma e la continuità.*" In altre parole, i Classici erano uno strumento completamente rispettato.

Si chiamava Piccola Struttura a causa dei suoi movimenti compatti.
Peter Lim Tian Tek, autore della Piccola Struttura di Yang Shao-hou, ci dice:

"Secondo Wu Tu Nan, la Piccola Struttura di Yang Shae Hou era conosciuta come "struttura d'uso". Si supponeva che la forma fosse stata creata da Yang Lu Chan distillando l'essenza del Tai Chi Chuan in questa sequenza di combattimento avanzata. "

Poi continua:

"Questa sequenza può essere appresa solo dopo aver raggiunto un livello abbastanza avanzato nella grande struttura e non è la grande struttura fatto in fretta.

Il Tai Chi Chuan di Yang Shoo Hou esibiva le abilità di livello avanzato poco conosciute che estendevano le abilità di combattimento di base della sensibilità, del controllo del centro e del cercare la posizione di vantaggio per superare una forza più possente. Queste abilità comprendevano attacchi ai punti di agopuntura, blocchi delle ossa, colpi alle ossa, rottura dei tendini, blocco e controllo dei punti di pressione relativi al flusso sanguigno, spettacolari fa-chin a gran velocità e movimento continuo con una tecnica che fluisce nell'altra così che non vi fossero pause per chi avesse contato. Senza prima acquisire le abilità di base, le abilità avanzate non possono essere apprese e applicate correttamente. "

E inoltre:

"Sebbene avesse solo pochi studenti, siamo fortunati che la forma esiste ancora oggi, seppur conosciuta e praticata solo da un numero limitato di sostenitori. È in pericolo di estinzione. Le abilità avanzate sono presenti nella forma, ma è necessaria una corretta comprensione di essa prima che queste possano essere acquisite. Imparando soltanto la forma sulla base della velocità, senza questa comprensione, si guadagna solo il guscio e non il nocciolo dell'arte. In tal modo non si raggiunge affatto l'arte. "

Secondo l'insegnante di Erle Montague, Chang Yiu-chun - uno dei pochi studenti di Yang Shao-hou - questa forma si chiamava ***H'ao Ch'uan a Piccola Struttura***.

Tuttavia, i grandi movimenti non sono stati fatti semplicemente più piccoli, piuttosto è il ***‘Qi che diventa più’*** concentrato. Ancora una volta, in sintonia con la descrizione sopra di *distillazione* di Wu Tu Nan. (***Questa è una comprensione critica da sviluppare e ritorneremo ad essa in modo molto più dettagliato in uno degli ultimi "Anelli"!***)

Ulteriori prove a conferma di quanto sopra ci vengono date da ***Chen Xiaowang*** - un detentore del lignaggio della famiglia Chen del XIX secolo – nel suo eccellente trattato, ***The Five Levels of Taijiquan***, nel quale afferma:

"Se vuoi raggiungere la qualità nelle tue capacità della boxe, devi imparare a rendere i cerchi più piccoli! "

Egli spiega la dichiarazione di cui sopra come:

"I singoli passi nella pratica del Taijiquan comprendono l'avanzamento dal padroneggiare cerchi di grandi dimensioni a cerchi medi, e da lì cerchi piccoli. Il termine 'cerchio' nello specifico non descrive il percorso del singolo movimento delle parti del corpo, ma il flusso delicato di energia interna, il Qi. "

Ancora una volta, abbiamo la conferma del processo di distillazione e tutte le nostre fonti sono in completa armonia, ma ci viene detto di credere che questo sia stato inventato da Erle!

Quindi, come arriviamo dall' H'ao Ch'uan a Grande Struttura all'H'ao Chuan a Piccola Struttura?

Lascerò che sia Erle a spiegare:

"Mi piace davvero dare ciò che mi è stato insegnato, ma ciò spesso è impossibile a causa dei livelli relativi raggiunti dai miei studenti. Quando scopro qualcosa che pensavo di conoscere ma che non era allora interno e che ora è, mi eccito e voglio chiamare i miei studenti per mostrare loro questa nuova rivelazione in modo che anch'essi possano ricevere i benefici di ciò che sento. Quindi tengo una lezione, espongo questa cosa meravigliosa e vedo i volti vuoti sbarrati a parte uno o due. La ragione ovviamente è che nel mio zelo di insegnare agli altri, non ho preso in considerazione il fatto che molti non sono semplicemente pronti ad accogliere questa area avanzata di allenamento ...

*Per anni ho cercato di trovare un modo per insegnare ai miei studenti il modo di eseguire la forma di Taijiquan così come la si esegue nel modo del "Piccolo Cerchio" ... Il livello del piccolo cerchio di Taijiquan è stato discusso da quando questa grande arte è diventata popolare negli ultimi anni Sessanta in Occidente. Ma **non molti hanno effettivamente capito cosa realmente significasse. Molti semplicemente eseguivano la forma più piccola, rendendo ogni movimento proporzionalmente più piccolo. Ma questo non era niente di diverso da prima, in quanto tutto era ancora fondamentalmente lo stesso, solo più piccolo. Tutto SOMMATO era lo stesso!***

Quindi, se non siamo in perfetto equilibrio (come per la maggior parte di noi), riducendo la forma non faremo che dar minor valore all'esercizio. "

Quindi, per risolvere il problema e per cercare di spiegare le varie energie coinvolte, Erle insegnò un insieme di ***"forme intermedie"*** attraverso le quali trasmettere queste energie e manifestazioni ai suoi studenti. Accanto a queste forme sono

stati collocati alcuni metodi di allenamento per aiutare lo studente a capire ulteriormente. Purtroppo, come sempre è il caso, molte di queste informazioni sono state fraintese e gli studenti hanno iniziato a vederle come altri modi di fare la Forma! C'è **UNA SOLO FORMA!**

Naturalmente, mentre insegnava queste forme provvisorie, Erle stava introducendo continuamente i concetti dei rimanenti 'Anelli' nei momenti appropriati.

Tratterò solo qui le principali forme provvisorie e ne fornirò una breve descrizione, poiché per entrare nei dettagli richiederebbe un tomo di diverse centinaia di pagine e lo scopo qui è di introdurre lo studente agli 'Anelli'.

'La Forma Scapolare' (The Scapular Form)

Le scapole fanno parte della fonte di energia di tutto il corpo. Controllano la **fascia di energia** vitale che circonda la schiena, controllando così le braccia e quello che fanno!

Le scapole si muovono in accordo con lo Yin Yang, creando così non solo una grande potenza nel colpire ma anche un aiuto nel raggiungimento dell'equilibrio Yin -Yang e ancora più importante dello stato di **sung**!

Con la parola equilibrio non parliamo di equilibrio fisico - questo dovrebbe già essere stato raggiunto, insieme al bilanciamento delle coppie (vedi sopra) - ma piuttosto dell'equilibrio di Yin e Yang. Questo è fondamentale per comprendere come iniziamo a distillare e concentrare il Qi nei cerchi più piccoli, così iniziandoci nel percorso della *Piccola Struttura*.

Ogni parte della Forma ha un movimento Yin Yang, corrispondente quindi a due movimenti delle scapole - uno per lo Yin e uno per lo Yang. Questo si verifica in tutta la *Forma*. Mentre inizialmente questi movimenti delle scapole sono grandi e marcatamente visibili, progredendo i suddetti movimenti diventeranno appena visibili usando le scapole per muovere le braccia. Non dovremo preoccuparci delle mani che ora si muoveranno naturalmente nello stato di **sung**!

Una volta che iniziamo a usare le scapole per iniziare i nostri movimenti, inizieremo automaticamente ad entrare nella modalità *Piccola Struttura* perché le scapole hanno una piccola escursione di movimento, quindi mostreranno al praticante l'ampiezza "corretta" del movimento stesso.

Mentre pratichiamo la *Forma* in questo modo, dobbiamo assicurarci di non sacrificare nessuno dei *Classici* per il raggiungimento di questo obiettivo. In altre parole, anche mentre si usano le scapole, le spalle devono stare in struttura, vale a dire che non devono sollevarsi! In ogni caso, il **centro** deve essere ancora la causa del movimento.

'Il Modo a ritmo' (The Rhythm Method)

Sebbene sia importante praticare la nostra forma regolarmente, ciò che è più importante è mescolare il ritmo naturale del nostro corpo con quello dei movimenti o del ritmo della forma stessa! Il 'Modo a ritmo' ci mostra come ottenere questa armonia totale.

Fare la forma in questo modo permette alle nostre mani e alle nostre braccia di muoversi nel modo che vogliono, facendo sì che determinati punti di **attivazione** del Qi si innescano con questi nuovi movimenti che agiscono sul tantien. Esistono metodi di Qigong che aiutano a migliorare l'effetto di questi punti 'speciali' di attivazione del Qi, ma li tratteremo più dettagliatamente nell'*Anello Otto*.

È importante che il professionista scopra il ritmo naturale della *Forma*, che a sua volta ha l'effetto di cambiare la propria *Forma* in qualcosa di unico per il praticante.

Il 'Modo a ritmo' - come la 'Forma scapolare' - ci consente di distinguere tra *Yin Yang* nella parte inferiore e superiore del corpo. Di nuovo, questo è collegato alla comprensione di 'Equilibrio' come già spiegato sopra - in modo che lo Yang (le gambe) possa prendersi cura di sé stesso, permettendo allo Yin (parte superiore del corpo) di funzionare! Ciò significa che le gambe devono essere radicate ma potenti; però dovesse qualsiasi tensione insinuarsi nella parte superiore del corpo, il *grounding* o radicamento fallirà! Si dovesse perdere questo *grounding*, all'interno della forma ci sono alcuni passaggi che permettono di riguadagnare questo radicamento!

A questo livello – a patto che ci si sia allenati correttamente - i movimenti dovrebbero essere interni al novanta per cento! Chen Xiaowang, nel suo trattato (vedi sopra), ancora una volta conferma ciò, laddove dice che:

"Durante il livello 1 nel Taiji Gong Fu, è abbastanza normale essere limitati al 10% di Yin e al 90% di Yang. Ciò significa che le abilità marziali sono dure, invece di essere morbide, e prevale lo squilibrio tra Yin e Yang. L'allievo non è ancora in grado di sostituire il duro con il morbido ... "

Durante il 'Modo a ritmo' le mani costantemente "agitano" il Qi nel Tantien, come "accendere il fuoco sotto il calderone" - in modo che il Qi faccia il suo lavoro! Per poterlo fare dobbiamo convertire il Qi in Jin - ed è qui che arriva il fuoco. Ora, ancora una volta, il lettore dovrebbe essere attento alla descrizione di Wu Tu Nan dello *Small Frame* di Yang Shao-hou come "**distillare l'essenza di Tai Chi Ch'uan**", confrontarlo con la descrizione di cui sopra e scoprire che stiamo parlando della stessa cosa!

Infatti, Yang Ban-hou nel suo trattato *Explaining the Taiji Principles* (Taiji Fa Shuo - circa 1875), usa un'analogia simile per spiegare il Principio di Inversione:

"Il principio di inversione può essere spiegato con acqua e fuoco. Lasciati a sé stessi, il fuoco si alza e l'acqua precipita, ma se l'acqua è posta sopra il fuoco allora sono in uno stato invertito. Naturalmente, se non è fatto correttamente non ci sarebbe stato invertito, [solo un fuoco spento e un po' di acqua fatta in vapore,] e quindi deve essere una situazione in cui l'acqua viene messa in una pentola che viene poi posizionata sopra un fuoco. Quando l'acqua nella pentola riceve il calore del fuoco, non solo non sarà in grado di affondare ma assorbirà anche il calore del fuoco e inevitabilmente diventerà calda e anche se il fuoco sta salendo verso la pentola, viene fermato lì e non passa oltre... "

Mentre pratici la *Forma Small Frame*, uno degli errori più comuni è quello di far fare alle gambe piccoli movimenti proprio come le mani. Questo è sbagliato! Questo NON è la *Piccola Struttura* poiché mani e piedi stanno ancora facendo la stessa cosa della Grande Struttura - solo più piccolo! Questo inoltre non capisce l'equilibrio tra Yin Yang come menzionato sopra! In effetti, **durante la Small Frame affondiamo di più nelle gambe in modo che la base diventi più forte e più pesante e la parte superiore del corpo più piccola al fine di rendere maggiore il differenziale tra Yin Yang!**

'La Forma Ondeggiante ' (The Waving Form)

Questa è la forma che si dice sia l'emulazione più vicina del flusso interno di Qi nel corpo. Secondo **Chen Weiming**:

"La tua mente comanda, l'energia è la sua bandiera, e la tua vita è il suo striscione".

Secondo Erle:

"Beh, non c'è modo di insegnare questa forma se non farlo mentre gli altri ti guardano, sperando che un giorno i tuoi studenti finalmente vedano internamente cosa dovrebbero fare. 'Vedendo' la forma con l'occhio interiore, questa lavorerà su di te con il tempo facendoti allineare il corpo e muovere correttamente in armonia con il tuo flusso del Qi. Cresce internamente come un piccolo seme che diventa qualcosa di enorme. Flusso del Qi! Sì, questa è una storia completamente diversa. È una cosa da dire semplicemente agli studenti che dobbiamo muoverci in armonia con il nostro flusso del Qi, ma che significa? Come si insegna il flusso del Qi? Non puoi vederlo, non puoi dire a qualcuno di muoversi come questo o quello perché, non appena dici a qualcuno di muoversi come questo o quello, il loro cervello cosciente prende il sopravvento e tutto è perduto. Quindi, l'unico modo per insegnare il flusso del Qi è permettere al Taijiquan di insegnarti nel tempo. Poi, quando il tuo corpo sarà pronto, inizierà a muoversi in armonia con il flusso del tuo Qi e alla fine scoprirai come il flusso del Qi è simile all'azione del tuo corpo che si muove in una forma small frame ondeggiante! E allora saprai che il flusso di Qi non è come quello che ti aspettavi che fosse, né quello che ti è stato detto che fosse. Non puoi elaborare processi di pensiero coscienti sul flusso del Qi, poiché abbiamo solo cose fisiche con cui confrontarlo, quindi ci viene detto che il flusso del Qi è come un fiume, o che è come le nuvole che montano nel cielo, o che dobbiamo muoverci come il vento e qualsiasi altra delle centinaia di cose che ci vengono dette. Il flusso del Qi non può essere messo in termini fisici, devi semplicemente sperimentarlo. Ma quando lo fai, cambierà il modo in cui ti muovi e non vorrai mai eseguire la tua forma in nessun altro modo. L'armonia completa è una cosa meravigliosa.

Mentre si pratica la forma in questo modo le posture diventano una sola postura, con l'inizio di una postura e la fine della postura precedente che diventano indistinguibili! In altre parole, un osservatore che osservasse qualcuno che pratica la *'Forma Ondeggiante'* non vedrebbe necessariamente posture singole ma piuttosto una lunga postura singola con solo un inizio e una fine! Questa versione della *Forma* è eseguita leggermente più veloce delle altre in quanto ci colleghiamo con la nostra stessa energia, che sarà unica per ogni singolo praticante, e quindi sarà fatta a velocità diverse a seconda dell'individuo e dello stato della sua energia interna - ***la Forma non sarà mai uguale due volte e la nostra energia interna diventerà la guida su come la eseguiremo!*** Inoltre, a questo ritmo incrementato e a questo livello di pratica, le componenti del Fa-jing della forma non saranno necessarie poiché il corpo avrà già imparato e capito questo!

Erle descrive l'origine dell'onda a partire dalla vita (tantien) per finire sulle punte delle dita ... ***"come un grande nastro che si agita nella brezza. "***

Paragoniamo ciò che dice a ciò che **Yang Ban-hou** afferma sull'argomento:

*"In piedi in una linea verticale,
tutto dipende da una rotazione orizzontale.
I miei accorgimenti possono cogliere il più piccolo cambiamento, e posso distinguere tutte le misure.
Ruotando la mia vita,
la grande bandiera è sventolata.
La mia mente invia il comando, l'energia porta le bandiere che ho diretto, e naturalmente mi muovo con facilità.
Il mio intero corpo è attivato come un guerriero arhat temprato.
Nel combattimento, Uno sarà presto o tardi,
Unendomi all'avversario, lo mando via,
ma non è necessario per me provare a lanciarlo nella stratosfera. Con una quantità di energia contenuta,
Ho solo bisogno di esprimere un "ha!" e lui va abbastanza lontano.
Ma questo è qualcosa che deve essere insegnato personalmente
per poter aprire la porta e vedere la vista. "*

Guarda la descrizione qui - identica a Erle - non stiamo assistendo alla 'Forma Ondeggiante'? Ban-hou conferma anche che questo *"deve essere insegnato personalmente per poter aprire la porta e vedere la vista"*! Eppure, se dobbiamo credere agli aspiranti giovani ‘maestri’ che proclamano molto nel nome di Erle – costui l’ha inventata! I lettori possono decidere da soli!

Ancora una volta, questa forma come le forme precedenti è collegata all'equilibrio di Yin Yang - in realtà si dice che sia uno dei più alti bilanciamenti dello Yin e Yang nel corpo e ci insegna anche a combattere senza pensare - unendo il sé interiore ed esteriore.

'La Forma a Spirale' (Silk Reeling Form)

"Sposta l'energia attraverso una perla dal percorso a chiocciola, penetrando anche nel più piccolo angolo ... Cammina come un gatto e muovi energia come se tirassi la seta" - Chen Weiming; Taiji Quan Shu - The Art of Taiji Boxing (1925),

Secondo Erle:

"Ch'an Ssu Chin" o "Energia che avvolge la seta" è una parte importante del proprio allenamento Tai Chi, infatti è parte integrante del modo avanzato di eseguire il Tai Chi. Tutto nel Tai Chi è fatto di spirali, in un modo lento (a volte esplosivo), nello stesso modo in cui la seta deve essere tirata da un bozzolo per non spezzare il filo.

Il nome corretto di Fa-Jing è 'Fa-Jing Ch'an Ssu Chin' o Energia esplosiva che avvolge la Seta, dove lanciamo l'energia esplosiva e poi la richiamiamo. Quindi ci sono 8 metodi di allenamento fa-jing per ottenere questa capacità."

E Chen Xiaowang ci dice:

"Al livello 4 la progressione da medio a piccoli movimenti a spirale dovrebbe essere padroneggiata: questo è lo stadio in cui ci stiamo avvicinando alla realizzazione, e questo successo è molto alto nel Gong Fu. Ormai i metodi di allenamento efficaci dovrebbero essere già acquisiti".

Nel ***Manuale di boxe di Taiji di Ga Ruzhang***, circa 1936, ci viene data una distinta *checklist a Solo* che ***"servirà come mezzo per indagare e verificare ... "***

Questa *checklist* è piuttosto unica in un modo che ci dà delle cose molto precise e specifiche a cui prestare attenzione. Gu era già un famoso e abile artista marziale noto per molte delle sue cose, il suo Palmo di Ferro, quando incontrò il generale Li Jing Lin - il più famoso esperto di spada in Cina - che gli insegnò la spada Wudang e il Taijiquan stile Yang. Gu imparò anche lo Xingyi e il Taijiquan con Sun Lu-tang.

Checklist a Solo

1° Stadio – sei cose da controllare:

(Classificazione - Indicatore di abilità / Indicatore di errore)

1. *Corpo* - Sei centrato e comodo? / O ti stai piegando in avanti, addormentando all'indietro, inclinando verso i lati?
2. *Forma* - Sei vivace e immerso? / O sei rigido e inconsapevole?
3. **Vita – Sta [ruotando] come una ruota e [sospesa] come una bandiera di comando? / O si limita a torcersi come un pezzo di corda e stare come un bastone?**
4. *Testa* - è guidata senza sforzo nel sollevarsi? / O la tua testa sta cadendo e la tua fronte sporge?
5. **Spina dorsale - stai guidando il movimento con l'energia che passa attraverso la colonna vertebrale? / O la tua colonna vertebrale non ha alcuna influenza sul movimento?**
6. *Passo* - **Stai camminando come un gatto?** / O stai camminando goffamente e cadendo appesantito sul tuo piede?

2° Stadio - quattro cose da controllare:

1. **Maneggiare - Ruoti le mani come avvolgere la seta? / O le tue mani si muovono dritte e non attaccano ruotando?**
2. *Premere verso il basso* – Ti stai piegando, chiudendo con un'intenzione verso l'alto che contiene un'intenzione verso il basso? / O sei rigido e friabile?
3. *Immagazzinare* - è potente come un arco tirato? / O collassa e si riduce?
4. *Emettere* - è veloce come una freccia? / O stai rilasciando timidamente come un arco senza elasticità?

3° Stadio - quattro cose da controllare:

1. **Scioltezza - Stai avvolgendo la seta sia verso l'interno che verso l'esterno? / O le rotazioni non sono tondeggianti?**
2. *Leggerezza* - hai un'energia *P'eng* verso l'alto? / O stai fluttuando senza scopo?
3. **Pesantezza – Hai un'energia *P'eng* verso il basso? / O sei statico e pigro?**
4. *Agilità* – Stai trasformando con scioltezza? / O resti attaccato al suolo in modo non flessibile?

Se si legge attentamente questa *checklist*, non si può fare a meno di vedere TUTTI i moduli intermedi insegnati da Erle per aiutare a sviluppare la Forma a Piccola Struttura avanzata!

Tuttavia, non abbiamo ancora finito! Dobbiamo ancora dare un'occhiata alla 'Pesantezza' e alle 'Mani di Pietra'!

Forma 'Mani di Pietra' ('Stone Hands' Form)

La Forma delle 'Mani di Pietra' dovrebbe essere eseguita tra le 3:00 e le 4:00 del mattino. Questa funziona sui polmoni - associati alla '**sede della forza**' - aumentando così i livelli di energia dell'area stessa.

Quando si pratica la Forma delle 'Mani di Pietra' non c'è cambiamento di stato nelle mani. Esse 'pendono' dai polsi. **Ci vorranno circa 4 ore per completare l'intera Forma**, con alcuni movimenti così piccoli da essere in realtà eseguiti nella mente! Nel momento in cui uno ha finito di fare la Forma in questo modo, **le mani dovrebbero sentirsi pesanti e piene come i pesi di piombo appesi all'estremità dei tuoi polsi!** Questo introduce la pesantezza nelle mani e aggiunge ulteriore "Equilibrio" di Yin Yang, a cui tutte queste forme intermedie avanzate conducono. Secondo Erle dopo aver finito la Forma, camminando in giro – ci si sente quasi come un gorilla!



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4

Ricordi ciò che Chang disse a Erle di essere "**come la grande scimmia ... dentro**", citato prima? Questa Forma aiuterebbe a portarci in quello stato interno che sviluppa la **schiena a 'C'** ed il **Cervello Rettile!**

Quando Erle mi insegnò e spiegò i dettagli più sottili delle '**Mani di Pietra**', egli aveva chiaro che, come la maggior parte delle Forme avanzate, queste non possono essere insegnate di *per sé* come si fanno con quelle Fondamentali - queste Forme devono essere viste dallo studente come "semi" piantati per il futuro! Inoltre, **come nel caso della maggior parte di queste Forme avanzate, il punto principale dello studio non parte dal movimento di apertura:** esso apparirà quando il corpo si sistemerà nel suo ritmo!



Quando Erle mi mostrò la forma al modo delle '**Mani di Pietra**', in Germania nel 2007, le '**Mani di Pietra**' partono solo da *Double P'eng* della sequenza *Prendere la coda del passero* in poi (Figure 1-4).

Egli non solo ha piantato il seme, ma mi ha anche permesso di catturare i suoi movimenti per i posteri!

A sinistra: Fig. 5 - Erle mostra la *Frusta Singola* da '**Mani di Pietra**'. Il movimento è "*fatto*" nella mente! (Nota: Ron Beir - Il rappresentante della Germania di Erle è in piedi lontano, con la mano alla bocca, mentre Erle mi portava a lato durante una pausa pomeridiana per insegnarmi '**Mani di Pietra**' e '**Tuono rotolante**'!)

Rolling Thunder (Tuono rotolante) – Il Secondo Anello (Casa) degli Yang

" ... le quattro tecniche di P'eng, Lu, Ji e An sono le prime delle tredici dinamiche su cui lavorare.

Stai in un posto e fai girare le quattro tecniche in cerchio, poi le fai avanzare e ritirare, facendole a mezza altezza. Poi falle anche più in alto e più in basso, praticando tutte e tre le altezze. Partendo dalle basi, fatti strada attraverso la sequenza a Solo. Quindi inizia a lavorare con le quattro tecniche, dapprima movimenti grossolani più grandi, poi concentrati sui dettagli più fini finché l'abilità di estendere e contrarre diventa fluente, e sarai salito fino alla metà della vetta, poi continuerai verso l'alto. "



Yang Ban-hou - Taji Fa Shuo (1875)

"È una delle Case degli Yang dove apprendiamo il Tuono. Quando usi il dorso delle tue braccia, ciò renderà il tutto il corpo allineato ed equilibrato e darà anche una grande potenza in attacco, è come qualcosa che rotola ancora e ancora fino alla fine del combattimento.

Quando le braccia si girano rovesciandosi, rendono il corpo come l'Universo che cambia e si muove continuamente in avanti. Questa era la seconda Casa. "

Chang Yin-chun (1978)

"Tuttavia, anche io ho tenuto per me alcune aree come la Forma 'Rolling Thunder'! Questa forma è insegnata agli studenti della 2a Casa.

Erle Montaigue (2004)

Sopra e sotto: Erle mi insegna i punti più sottili delle Forme 'Mani di Pietra' e 'Tuono Rotolante'.



La Forma 'Rolling Thunder' è un avanzamento della Forma a Spirale. È anche il ponte per comprendere il Primo, il Terzo e il Quinto Anello degli Yang.

Il risultato naturale dei movimenti a spirale di energia fa sì che le braccia si girino ancora di più, così che finiamo per usare il dorso delle braccia producendo potenti attacchi mentre si utilizza tutto il corpo! Gli attacchi si susseguono all'infinito, il corpo "si muove come il grande fiume" - come onde che si infrangono sulle rocce.

Mentre il corpo si espande, si contrae e rotola, i nervi, i muscoli, i tendini e il sangue si rafforzano sia per la salute che per il combattimento.

Ancora una volta, la Forma è intesa come strumento di apprendimento visivo. Qualcosa che devi aver visto fare dal tuo insegnante. Non c'è modo di insegnarlo: è qualcosa che deve essere sentito e compreso quando si è raggiunto un livello di comprensione al di là delle cosiddette forme avanzate!

Alla fine, tutte le energie si fondono in una, per produrre un flusso continuo di energia ininterrotta secondo i Classici più alti:

- 1. Quando le tue emozioni sono stabili e la tua mente è calma, sarai naturalmente agile e attento in ogni punto.*
- 2. Quando l'energia fluisce attraverso tutto il tuo corpo, c'è una continuità che non può essere interrotta.*
- 3. Quando non sei mai influenzato dagli avversari alla gola, tutti ti penseranno in termini eroici.*

Qual è il grande risultato? È che tutto è stato raggiunto dentro e fuori in generale e nei dettagli.

An Outline of Taiji Theory - Chen Yanlin (1943)

Mentre la *Forma 'Rolling Thunder'*, a sua volta, non può essere insegnata - i suoi veri concetti e principi vengono alla luce e a compimento nel Terzo Anello degli Yang - Mani che si Uniscono.

Il viaggio verso lo Hao Ch'uan a Piccola Struttura di Yang Shao-hou è lungo e arduo. Ci viene ricordato:

"Sfortunatamente, perché Yang Shao Hou insegnò questa forma solo a un pugno di discepoli. Ci sono pochissime persone che conoscono questa forma e la praticano ... solo i discepoli più stretti e i primi studenti impararono queste forme avanzate ... Questa forma rappresenta un aspetto dei Tai Chi Chuan stile Yang che pochi conoscono e realizzano possa esistere ... È una chiara rappresentazione del Tai Chi Chuan Yang al suo massimo: un'arte di combattimento micidiale e una meravigliosa arte della salute ".

Peter Lim Tian Tek - Yang Shao Hou Small Frame



Nel 2007, Erle non solo mi mostrò la *Forma 'Rolling Thunder'* ma mi permise anche di filmarlo. Era sua intenzione rilasciare finalmente tutti i 12 Anelli e renderli di pubblico dominio. Tuttavia, morì tristemente prima di riuscire a raggiungere il suo obiettivo! Sopra e sotto le immagini di Erle tratte da delle schermate dell'unico video esistente di lui che insegna quella forma!





"... la maggior parte dei principianti guarda gli alberi e non vede la foresta (*) ... pensano di sapere tutto perché praticano da quindici anni, quando in quel piccolo lasso di tempo non si sa ancora proprio nulla! "
Erle Montaigue



Pagina precedente e sopra: Erle esegue la forma 'Rolling Thunder'. Tutte le immagini sono protette da copyright di Nasser Butt©2017. Tutti i diritti riservati. Si prega di non riprodurre altrove senza l'esplicito permesso scritto del proprietario del copyright.

(*) Modo di dire anglosassone per significare qui che i principianti, guardando i particolari, perdono di vista l'essenziale, la visione generale (N.d.T.)

Traduzione dall'inglese dell'articolo originale tratto dalla rivista **Lift Hands: The Internal Arts Magazine** Vol. 2, febbraio 2017 - Editore: Nasser Butt

Link: https://issuu.com/nasserbutt/docs/lift_hands_vol.2_february_2017

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.