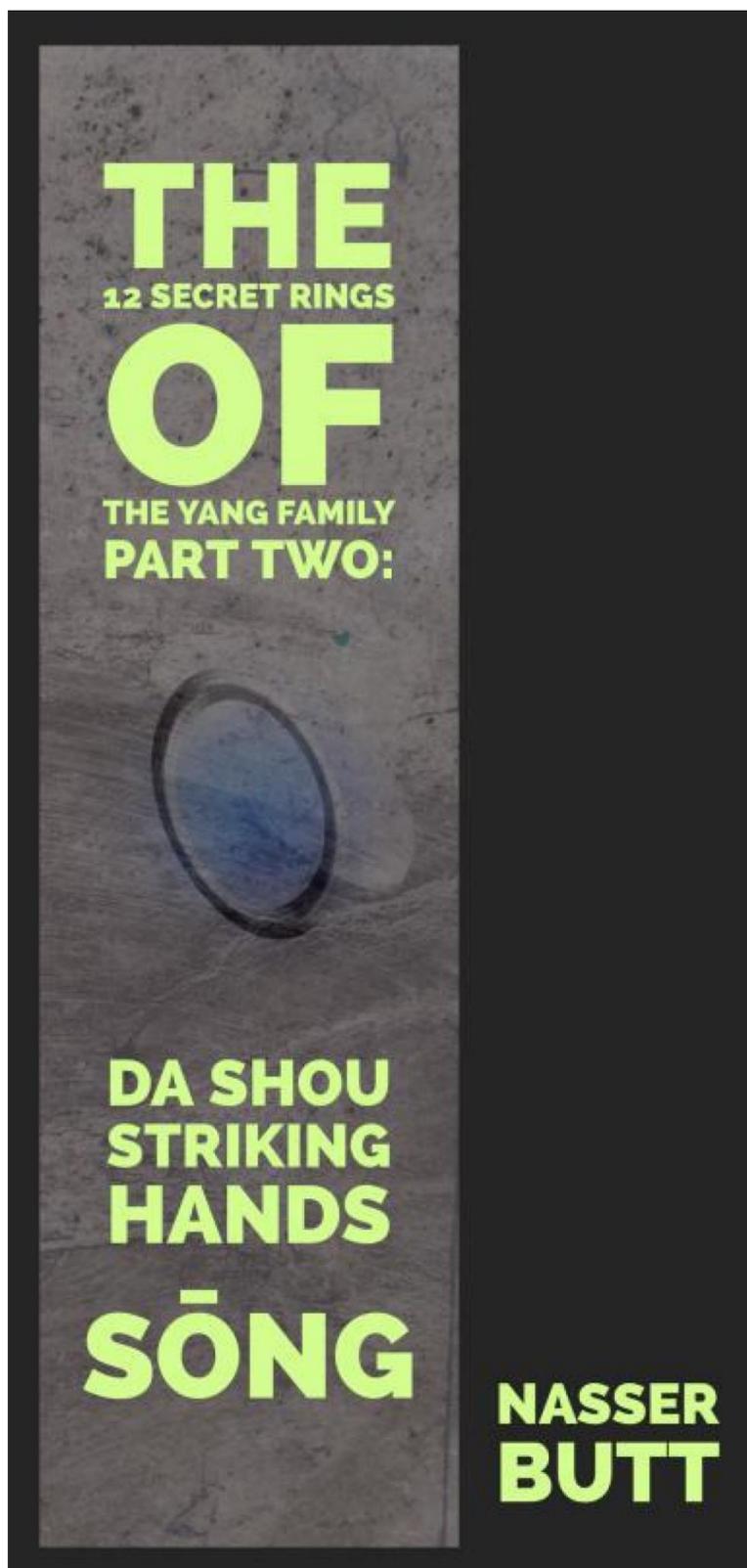


# Mani che colpiscono/si uniscono/giocano Il Terzo Anello (Casa) degli Yang

Introduzione e Storia



## 打手歌 Dǎ Shou Gē

搠捋擠按須認真。上下相隨人難進。  
任他巨力來打我。摔動四兩撥千斤。  
引進落空合即出。粘連黏隨不丟頂。  
**Canzone delle mani che colpiscono/  
giocano/si uniscono**

*Autore Sconosciuto*

*Parare (P'eng), Rotolare indietro (Lu), Spremere (Ji), and Colpire premendo (Arn) devono essere presi sul serio.*

*Coordinate il sopra ed il sotto e sarà difficile per l'avversario trovare un modo per entrare.*

*Lascia che mi attacchi con tutta la potenza che vuole,*

*perché tirerò il suo movimento con quattro onces di forza muovendo il suo di mille libbre.*

*Portandolo ad atterrare sul nulla, io allora chiudo su di lui e lo mando via.  
Aderisco a lui e vado con il suo movimento invece staccarmi o di scontrarmi contro.*

*I Classici del Taiji*

**Dǎ Shou Gē** è tutto ciò che abbiamo nei Classici del Taiji relativo all'argomento di quello che è comunemente noto come "Mani che spingono" (o in inglese "Push Hands")! Queste sono le prime e uniche righe sull'argomento - sei per la precisione – di un autore sconosciuto!!

Tutto il resto che possediamo è o un commento o un'esposizione sull'argomento dei Maestri del passato.

Prima di procedere ulteriormente, tuttavia, dobbiamo prima chiarire che cosa significa esattamente Dǎ Shou Gē?

手 - Dǎ = *battere / colpire / colpire / spezzare / mescolare / costruire / lottare / recuperare / fare / legare / emettere / sparare / calcolare / giocare (un gioco)*  
打 - Shou = *Mano*  
歌 - Gē = *Canzone/cantare*

Una cosa dovrebbe essere immediatamente chiara da quanto sopra che **stiamo parlando di un'arte marziale!**

Dǎ sembra davvero un verbo molto versatile e, indipendentemente da come lo guardiamo, non significa "spingere" - questo dovrebbe essere ovvio per ogni lettore! Il termine '*Mani che Spingono*' (*Push Hands*) è moderno, proprio come il nome Taijiquan (T'ai Chi Ch'uan). Non è stato certamente usato al tempo di Yang Lu-Chan e tutte le prove indicano semplicemente che questo metodo di allenamento era indicato come **Dǎ Shou** (*Nota: Dǎ Shou si traduce anche come 'delinquente assoldato' – sebbene le parole siano pronunciate in modo simile c'è una differenza tonale e le due non devono essere confuse!*) - comunemente tradotto come '*Mani che giocano*' o più recentemente conosciuto come '*Mani Unite*', dal significato di '*legare*'!

Mentre i termini '*Mani che giocano*' e '*Mani Unite*' sono due delle diverse interpretazioni di Dǎ Shou - credo che il termine corretto dovrebbe essere '*Mani che colpiscono/combattono*' per enfatizzare la vera natura di questo importantissimo metodo di allenamento! Spiegherò di seguito come questo sia fondamentale per comprendere la natura del **Terzo Anello o Casa degli Yang!**

Secondo la "**Prefazione**" di Chu Minyi che si trova nel libro di Wu Tu-nan (un discepolo di Yang Shao Hou ed uno storico di Taijiquan) - ***A More Scientific Martial Art: Taiji Boxing***, pubblicato nel 1931:

***“La Boxe Taiji è un'arte di pugilato della scuola delle abilità interne.”***

Inoltre, Wu stesso aggiunge:

***“Wang Yuyang disse: 'Tra le arti del pugilato, Shaolin è la scuola esterna e Zhang Sanfeng di Wudang è la scuola interna.' Dopo Zhang Sanfeng, ci fu Wang Zongyue di Xi'an. Dopo aver ottenuto i veri insegnamenti di Zhang, diventò famoso per aver prodotto molti scritti in cui spiega a fondo i profondi principi del pugilato Taiji.”***

Di nuovo, Chen Pan-ling un altro studente di Yang Shao Hou ed uno storico, nella "**Introduzione**" al suo libro - ***Chen Pan-ling's Original Tai Chi Chuan Textbook***, afferma:

***“Il Tai Chi Chuan appartiene alla scuola di Wutang”***

E infine, Yang Cheng-fu e Dong Yingjie nel loro libro ***Methods Of Applying Taiji Boxing (Taijiquan***

*Shiyong Fa*) dichiarano nella loro sezione "*Osservazioni generali*":

**"La boxe Taiji è fondamentalmente legata al pugilato delle abilità interne di Wudang "**

Tutto quanto sopra conferma la **connessione con Wudang!**

*Mani Unite, Mani che Giocano o Mani che 'Spingono'* non sono mai state praticate nel Wudang - almeno non ci sono prove dirette che lo confermano, ma abbiamo prove che esistevano altri metodi di allenamento a due persone che ti insegnavano le stesse abilità!

Secondo Erle Montaigne, mentre si stava allenando nel Wudang con la supervisione di *Liang Shih-kan*, l'allora Custode del **Sistema di Pugilato di Wudang**, gli furono insegnate **Le Dodici Armi della Mano di Wudang**. Questi, gli fu detto da Liang, furono i precursori di *Mani unite!*

Le Dodici Armi della Mano consistevano in:

- 1. Martello:** Questa sequenza di due persone utilizza il pugno chiuso, usando la base del pugno come un martello. Usa anche la parte posteriore degli avambracci per simulare l'impugnatura del martello con effetti devastanti, producendo potenti colpi lungo i punti vulnerabili del corpo.
- 2. Lancia:** Questo metodo è pericoloso e bisogna prestare attenzione durante l'allenamento in quanto gli occhi sono coinvolti. La mano imita la testa di una lancia mentre le dita tagliano e graffiano gli occhi e le cavità morbide del collo. Di nuovo, come il martello, gli avambracci imitano il palo della lancia.
- 3. Spada:** Di nuovo, gli avambracci e il bordo delle mani imitano l'arma tagliando il collo, mentre il palmo è usato per attaccare le cavità come le tempie.
- 4. Aratro:** Questo sviluppa azioni riflessive alla perfezione mentre le mani imparano a rotolare e imitare i movimenti di rotazione del terreno dell'attrezzo, tagliando i 'solchi' attraverso le difese avversarie!
- 5. Ascia:** Questo ci insegna a tagliare i movimenti in tutte le direzioni.
- 6. Suora:** Questo è uno strumento a tre sezioni per battere il grano o il riso. Il braccio è piegato al polso e al gomito producendo così tre segmenti utilizzati per attaccare, intrappolare e rotolare attorno alle braccia dell'avversario mentre le dita attaccano la gola.
- 7. Combinazione:** Questo combina molti aspetti dei primi sei metodi e ci insegna su attacco istantaneo e difesa in ogni situazione.
- 8. Dardo:** Questo metodo ci insegna l'uso di mani molto veloci nel colpire continuamente con metodi diversi. Colpisce una mano mentre l'altra controlla o afferra mentre le mani guizzano rapidamente dentro e fuori dagli attacchi!
- 9. Trapano:** auto-esplicativo - Questo metodo ci insegna uno dei più importanti metodi di attacco usando i metodi di perforazione.
- 10. Pala/Vanga:** Questo metodo usa la parte piatta dei palmi per attaccare e difendersi come faresti se usassi una pala! Ti insegna anche a rimbalzare sugli arti dell'avversario per attaccarlo usando un singolo movimento.
- 11. Doppie lame:** Questo metodo utilizza i palmi come se fossero due lame / seghe circolari in attacco e difesa.
- 12. Strappa-ceppi:** Questo metodo ha un sacco di spinte (strattoni) e movimenti di trazione, comprese i bloccaggi che agiscono sulle articolazioni per slogarle e anche per disfare e scuotere i tuoi nemici a terra o sradicarli!

Secondo Liang, agli studenti veniva assegnata un'arma (della mano) all'anno per sviluppare e padroneggiare la tecnica prima di poter passare a quella successiva. In sostanza, dodici anni di allenamento dopo i quali lo studente aveva sviluppato un metodo di combattimento istintivo devastante per contrastare qualsiasi attacco. Insita nelle Armi della mano vi era l'arte mortale del **Dim-Mak!**

Tutte e dodici le Armi della mano contengono le **Tredici Dinamiche** essenziali (fare riferimento all'articolo "**Muoversi con consapevolezza - Le 13 Dinamiche, i Pilastrini e il loro Significato**", apparso

nel *Numero 1 di Lift Hands Magazine*, novembre 2016, per una spiegazione dettagliata) - le basi della metodologia di combattimento del Taijiquan e le basi del *Dǎ Shou*!

Dalla tradizione orale ereditata, Liang inoltre disse a Erle che quando Yang Lu-Ch'an si recò nel Wudang per terminare il suo addestramento dopo il suo soggiorno nel villaggio Chen si allenò nelle *Dodici Armi della Mano di Wudang* e nelle *Dodici Forme di Distruzione del Qi* - Le forme originali di *Pugilato di Wudang* su cui si basano le arti interne di Taijiquan, Bagwazhang e Xingyiquan!

Yang trovò queste Armi della Mano molto brutali e le ferite erano comuni nell'allenamento degli studenti, così iniziò a sviluppare un metodo di allenamento che insegnasse l'essenza dei principi implicati senza ferire o danneggiare lo studente. Una volta che gli studenti padroneggiavano le idee di base, le forme originali potevano essere insegnate senza pericolo di ferite o peggio. Così nacquero Mani unite/ Mani che giocano! Più tardi, quando molte più persone iniziarono a praticare il Taiji come arte della salute, gli aspetti marziale dell'arte vennero diluiti, le Mani Unite si trasformarono in Mani che Spingono (*Pushing Hands*) - basate su trasmissioni incomplete di conoscenza (intenzionali e non) e incomprensioni di idee formative, al punto che si erano sviluppate competizioni di Mani che Spingono!

Quindi, c'è qualche prova delle tradizioni orali qui sopra citate che confermano la storia di Liang raccontata a Erle e a sua volta tramandata ai suoi studenti - me compreso? O è semplicemente un'altra fantasia inventata da Erle Montaigne - come viene spesso accusato dai suoi molti detrattori?

Nel suo importante lavoro *Tai Chi Touchstones: Yang Family Secret Transmissions* - compilato e tradotto dal professor Douglas Wile - ci viene detto quanto segue a pagina vii "*Nota del traduttore*":

*"Ch'ang-hsing gli diede le trasmissioni di Chang Sang-feng, Chiang Fa e Wang Tsung-yueh, e Lu-ch'an realizzando le origini taoiste dell'arte, si recò sulle montagne Wu-tang alla ricerca di un maestro. Fu qui che studiò lo yoga taoista e l'aspetto morbido delle arti marziali e inventò le mani che spingono. Ritornando al mondo civile da perfetto artista marziale, fu introdotto da Wu Yu-hsiang a Pechino."*

Wile, nelle sue 'Note' prese questa informazione da Sung Fu-t'ing, Sung Chih-chien. 1966. *"T'ai-chi ch'uan Yang tsu shih Lu-ch'an chuan"* (Biografia di Yang Lu-ch'an), In *T'ai-chi ch'uan yen-chiu chuan-chi* 22, pp 19-21.

Se quanto riportato sopra è un resoconto accurato dei viaggi di Yang Lu-ch'an e la maggior parte degli storici concorda sul fatto che si recò a Wudang, allora abbiamo buone ragioni per credere che la tradizione orale raccontata da Liang a Erle fosse vera!

Se egli, infatti, inventò Mani che Spingono a Wudang, allora deve aver avuto una fonte da cui partire per svilupparle e le Armi della Mano di Wudang potrebbero essere certamente un candidato principale. Tuttavia, prima di arrivare ad un verdetto definitivo, ci sono ulteriori evidenze?

Secondo Xu Long-hou (Xu Yu-sheng), un discepolo di Yang Jian-hou, anche lui addestrato sotto Yang Cheng-fu e brevemente con lo stesso Yang Shao-hou:

*"Shao-hou insegnò basandosi sugli studi appresi da suo zio, Yang Ban-Hou (1837-1892), che comprendevano metodi di torsione delle ossa, tecniche per ferire i muscoli degli avversari, prese delle vene e tendini come in Shou Wei Pi-Pa (Mani che Suonano il Liuto), mani veloci combinate con metodi di calci esplosivi, blocco delle articolazioni e metodi per influenzare il qi e il sangue attraverso colpi sui punti vitali."*

*Taijiquan Shi, Tai-Chi Postures & Internal Power Enhancement di Xu Yu-sheng Pubblicato nel 1921. Tradotto e annotato da Bradford Tyrey, Bradford T. Tyrey, North China Publication, USA. 2006. Prefazione del Traduttore, pp. 4.*

Inoltre, Chen Wei-Ming (1881-1958), il famoso discepolo di Yang Cheng-fu, allude anche a questo nel suo libro *T'ai Chi Ch'uan Ta Wen*, quando gli venne chiesto, quali altre tecniche di combattimento vengono

utilizzate nel T'ai Chi.

*"Altri metodi di cui ho sentito parlare (ma di cui non conosco l'uso) sono: afferrare i legamenti che attaccano i punti di pressione e tecniche speciali di presa e controllo."*

Notate la clamorosa ammissione che viene fatta qui da uno dei più importanti discepoli di Yang Cheng-fu tra parentesi sopra (l'enfasi è mia)!

Infine, nel *Manuale di Taiji di Ga Ruzhang*, circa 1936, si afferma che tra questi metodi:

*"Ci sono anche sei tipi di esercizi che devono essere uniti in un unico metodo continuo: 1. Espandere e contrarre, andare e venire. 2. Concentrare il tuo spirito per intimidire l'avversario. 3. Affondare, arrotolare, sfregare in modo violento e torcere. 4. Connettere, coprire, spingere e sollevare. 5. Tagliare, trascinare, sradicare e portare. 6. Trascinarlo facendolo finire nel nulla. "*

Se osserviamo questi metodi di allenamento di Shou-hou e poi leggiamo le descrizioni degli esercizi di Gu e li confrontiamo con le Armi della Mano Wudang sopra, le similitudini sono troppo vicine per essere scartate! Non solo, ma ci viene detto molto chiaramente che queste tecniche non furono condivise con tutti, né spiegate in dettaglio!

Sembrerebbe che l'arte di Shou-hou sia più vicina all'originale rispetto a quella di Yang Cheng-fu e molto più brutale sia nella pratica che nell'esecuzione! Di nuovo, la descrizione nel racconto orale di Liang è inquietante per il fatto che Lu-ch'an trovò questi metodi troppo brutali e dannosi per lo studente (e Shou-hou era noto per ferire e brutalizzare i suoi studenti e avversari in allenamento) - non che non dovevano essere insegnati, ma che si doveva trovare un altro modo per insegnare le abilità necessarie e quindi i metodi di formazione 'duri' potevano essere dati agli studenti 'meritevoli' in modo più sicuro!

Che i metodi di allenamento del Wudang siano direttamente collegati o siano almeno l'ispirazione dietro a ciò che oggi chiamiamo "Mani che Spingono" non dovrebbe più lasciare dubbi. Sebbene Gu parli di "sei tipi di esercizi", sono i numeri 3, 4 e 5 - ognuno contenente quattro delle idee ritrovate nelle Armi della Mano di Wudang che sono la vera chiave. Il conteggio di sei è semplicemente il modo in cui le informazioni furono trasmesse a lui. Infatti, quando Erle li insegnò, li insegnò come una coppia di sei - proprio come fu insegnato a lui stesso!

È mia convinzione, alla luce delle informazioni di cui sopra, che il *Dǎ Shou* dovrebbe essere correttamente definito come Mani che Colpiscono o Mani che Combattono nel loro senso originale! Questi nomi descrivono sia le Armi della Mano di Wudang che i metodi di allenamento di Shou-hou, alla lettera! *Mani che Spingono* è decisamente un termine improprio basato su un fraintendimento che spiegherò di seguito.

## **Dǎ Shou**

Dǎ Shou, al suo livello più alto è un metodo di addestramento al combattimento. Non è una competizione, né è mai stato concepito per essere praticato come tale! È la seconda parte più importante di un allenamento dopo la forma. Come per la forma, il metodo è stato altrettanto frainteso e ha subito altrettante variazioni!

La maggior parte degli studenti di solito trascorre un periodo non adeguato nell'apprendimento del Dǎ Shou, ed in particolare il Dǎ Shou Singolo in quanto non è considerato 'attraente' o eccitante come la versione a due. Ciò porta di solito a un fallimento nella comprensione, nella migliore delle ipotesi, o in un duro pestaggio in strada, se non peggio!

Il mio periodo di allenamento con Erle e le mie domande rivolte sull'argomento a cui gli rivolsi sono state abbastanza chiare e ad ampio spettro – i miei appunti sono stati sottolineati con forza su ciò che Erle riteneva importante nel suo stesso allenamento - e ho basato tutto il mio addestramento sulla sua metodologia, anche

se questa lavorava per il mio tipo di corporatura.

**TUTTI** gli elementi del Dǎ Shou **DEVONO** essere sviluppati nei metodi di allenamento a mani **SINGOLE**. Se non riesci a capirli qui, stai sprecando il tuo tempo nel passare a due mani. Ricorda ... **TUTTI** i cosiddetti 'segreti' sono dati all'inizio della propria formazione **NON** alla fine – lì non hanno alcun valore!

Erle ci dice senza mezzi termini nel suo libro *Power T'ai Chi Ch'uan Two - Push Hands*:

*"Devi iniziare con le mani che spingono quelle ORIGINALI e non quelle che un 'Maestro moderno' ha immaginato. Se inizi con lo stile di base, dopo un po' inizi ad "arrivarci" da solo e poi sei in grado di trovare nuove direzioni e nuove tecniche. Ma questo accadrà solo se la base e l'Originale sono stati innanzitutto appresi. "*

E:

*"Durante le mani che spingono si impara il tema dell'energia e del suo uso. Impari a distinguere tra energie diverse e quando e dove usarle. Così come il corpo esterno diventa sempre più sensibile, così lo diventa anche la mente e le dinamiche interne."*

Inoltre:

*"... le Mani che Spingono a mani Singole rappresentano l'intera base del T'ai Chi sia come arte marziale che come arte di guarigione. Unendo le mani con un partner non solo impari il 'sentire' da un'altra persona, impari ad ascoltare dallo stare a contatto. Senti il centro di un altro ed esattamente dove si trova il suo centro e se esso è Yin o Yang.*

*Con le mani che spingono singole collaboriamo per collegare insieme l'intero corpo come una collana di perle. Quando spingi devi sentire una spirale di energia che proviene dal piede posteriore fino alla vita, e poi a spirale lungo il braccio di spinta, devi sentire come se il piede posteriore SIA la mano che spinge e immaginare che il tuo peso corporeo sia nel palmo. Quando cedi ritirandoti, pensa a una spirale di energia che proviene dal tuo palmo giù nel tuo braccio e nella gamba posteriore, mentre 'risucchi' l'avversario. "*

Infine, un avvertimento:

*"Ci sono stati alcuni 'Maestri' che hanno deciso di cambiare le Mani che Spingono Originali, poiché ci furono alcuni che volevano cambiare la Forma Originale. Tali nuove forme hanno sempre fallito. Ho studiato tutte le principali deviazioni e non ne ho ancora trovata una in grado di resistere ad una spinta a piena potenza di Ch'i. Le sole Mani che Spingono che funzionano VERAMENTE sono quelle Originali ... "*

Allora, dove e come iniziamo la pratica del Dǎ Shou?

Ancora una volta, Erle ci fornisce una risposta chiara:

*"... in una posizione ad arco".*

**Gōng Bù** - 弓步 - **Posizione ad Arco (Bow Stance)**

弓 - Gōng = un arco (arma) / CL: 張 | 张, /piegare / inarcare (la schiena, etc)

步 - Bù = un passo / un'andatura / camminata / marcia / fasi di un processo / situazione

Secondo il libro Cai Yizhong *Taiji Boxing Illustrato*, pubblicato nel 1931:

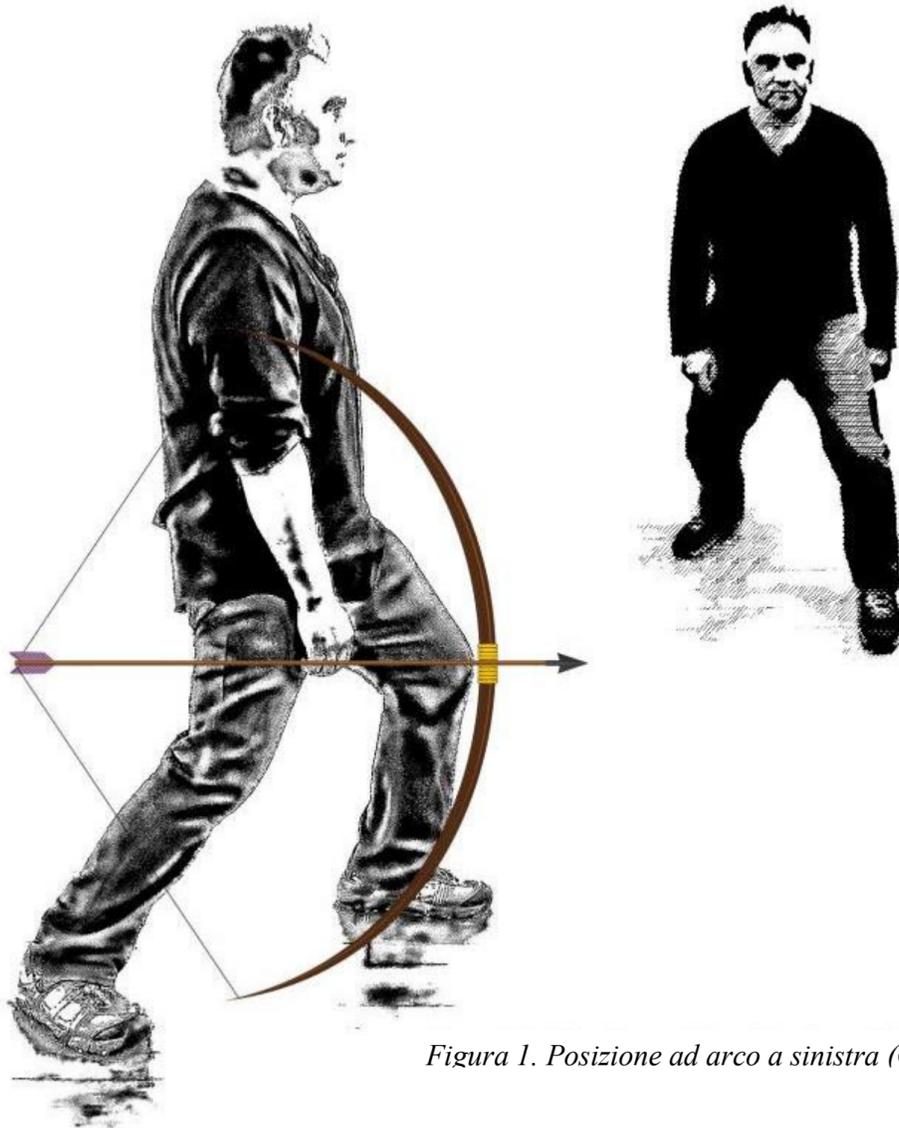


Figura 1. Posizione ad arco a sinistra (Gōng Bù) – Vista di fronte e laterale

*“È una posizione che disegna come un arco, una gamba in avanti, l'altra dietro. Con la gamba sinistra in avanti, è una "posizione dell'arco a sinistra". Con la gamba destra in avanti, è una "posizione ad arco a destra". Quando sei in posizione dell'arco a sinistra, la gamba sinistra è piegata e il peso del tuo corpo si trova sulla gamba sinistra. La dimensione del passo non è scolpita sulla pietra. Dipende da ciò che è giusto per l'individuo / e per le proprie gambe. Il criterio principale è la capacità di ritirarsi facilmente: Fisiologicamente parlando, il passo di una donna sarà generalmente più breve di quello di un uomo.”*

**La posizione ad arco è la 'posizione' fondamentale del Taijiquan.** È la posizione in cui impariamo e alleniamo la maggior parte delle nostre abilità. **Tutte le altre 'posizioni' emergono dalla comprensione di questa posizione attraverso una contrazione o un'espansione, o entrambe.**

Se l'abilità di conoscere te stesso viene dalla pratica a solo delle Tredici Dinamiche nella Lunga Boxe, allora l'abilità di conoscere il tuo avversario deriva dalla pratica e dalla comprensione delle stesse Dinamiche nel Dǎ Shou! **Entrambi, hanno Gōng Bù alla radice. NON ci sono eccezioni!**

Così come non iniziamo il nostro addestramento della boxe Taiji lungo nella piccola struttura, allora la logica dovrebbe dettare che lo stesso dovrebbe applicarsi anche alla pratica del Dǎ Shou - entrambe queste pratiche sono inestricabilmente collegate, infatti possiamo tranquillamente affermare che il Taijiquan non può esistere o essere compreso senza l'uno o l'altro!

Quando gli studenti di **Yang Cheng-fu** gli chiesero sull'importanza dell'altezza e della lunghezza delle 'posizioni' durante la pratica - come riportato da Chen Weiming in **Taiji Da Wen** (*Risposta alle domande*

sul Taiji) – egli rispose:

*"... quando inizi ad allenarti ... il tuo passo deve essere allungato. Ciò perché lo standard per le gambe è che una sia dritta mentre l'altra sia piegata, ad esempio se la tua gamba sinistra è dritta, la gamba destra è piegata. Per la gamba piegata, lo standard è che il ginocchio sia in linea verticale con la punta del piede, e quindi la vita può allentarsi verso il basso e girare in avanti e indietro. Se il tuo passo è troppo piccolo la rotazione della vita sarà anche piccola, e se l'attacco dell'avversario è feroce, non avrai più spazio per neutralizzare e non avrai altra scelta che ritirarti. Se ti ritrovi su un sentiero che si restringe e non hai alcun posto in cui ritirarti, quale alternativa hai? [Queste parole sono sicuramente confuse e il significato dovrebbe essere: se ti trovi su un sentiero che si restringe, non puoi andare da nessun'altra parte se non all'indietro.] Invece, se il tuo passo è abbastanza grande da poter girare la vita, allora puoi neutralizzare la potenza e il contrattacco dell'avversario. "*

Inoltre:

*"Un saggio sulla Boxe Taiji [Comprendere come praticare] dice: 'In primo luogo, sforzati di aprire, poi sforzati di chiudere'. Una volta che sei molto abile, allora le tue tecniche di passo e di mano possono essere tutte rimpicciolite, poiché ora sono comprese completamente dalla tua mente e fanno parte del tuo corpo.*

*Quindi, quando lo si è fatto piccolo si è imparato a farlo grande, quando lo si è fatto alto si è imparato a farlo basso, quando lo si è fatto stretto si è imparato a farlo largo, e quando lo si è fatto discontinuo si è imparato a farlo in modo scorrevole. Così facendo, allora che sia piccolo o alto o stretto o discontinuo, sarai sicuro. Se no, temo allora che quando incontrerai un'emergenza, sarai rigido e non in grado di rispondere in base alla situazione, i tuoi passi saranno in disordine, e sarai in cattive acque."*

Questo è ulteriormente elaborato nel *"The Taiji Boxing Manual"* di Gu Ruzhang (già menzionato sopra):

*"Indipendentemente dal fatto di praticare la sequenza da solo o le mani che spingono, in entrambi i casi prima cerca di aprirti, il che permette ai fianchi di muoversi sempre quando c'è anche la minima azione. Una volta che sei diventato abile, cerca di chiuderti, grandi cerchi che si trasformano in piccoli cerchi che si trasformano in nessun cerchio, come anche è detto [prefazione a "Zhong Yong"]: "Emesso, riempi il mondo. Ritirato, si nasconde in sottigliezza."*

Gu continua:

*"Mani che spingono in origine non aveva posizioni fisse. Derivava dalle tecniche di parata, di rotolamento all'indietro, di spremere, di spingere, di presa, di strappare, di dare gomitate, e di urtarsi, che si trasformavano costantemente, andando avanti e indietro senza fine come un cerchio senza limiti. Anche se non è come le altre arti di pugilato, questa è paragonabile in quanto ha metodi fissi. Durante l'inizio dell'apprendimento delle mani che spingono, i metodi in questo libro dovrebbero essere rispettati, praticandoli secondo la sequenza. In nessun caso ci sono passi da saltare, poi nel corso del tempo l'abilità si svilupperà naturalmente.*

*... Non è appropriato avere soltanto l'intenzione di emettere la forza ...*

*Pertanto, quando si pratica le mani che spingono, i parametri della teoria del pugilato Taiji devono essere rispettati, e gli studenti non devono semplicemente fare quello che vogliono, perché ciò crea solo cattive abitudini "*

Dovrebbe essere abbondantemente chiaro al lettore l'enfasi e l'importanza posta sulla Posizione ad Arco e il motivo per cui dobbiamo iniziare con una 'grande' struttura: è la struttura in cui dobbiamo imparare e sviluppare tutte le nostre abilità prerequisito per combattere, incluso il nostro allenamento isometrico nel quale costruiamo muscoli, tendini e legamenti appropriati.

Nel 1985, Erle produsse il suo primo video (MTG5) in cui pone le basi di apprendimento delle Tredici Dinamiche nelle Mani che 'Spingono'. Cinque anni dopo, nel 1990, produsse il suo secondo video spiegando idee più 'avanzate' nelle Mani che 'Spingono'. Ci sarebbero voluti altri tre anni prima che la successiva puntata fosse realizzata nel 1993. **Durante questi otto anni Erle insegnò tutte le basi nella Posizione ad Arco - non deviò MAI da questa, una sola volta!**

Fu solo nel 1993 che Erle iniziò ad insegnare i concetti e le idee su come 'ridurre il cerchio' e mostrare come regolare di conseguenza il gioco di piedi, progredendo gradualmente fino a quando arrivò a insegnare il livello più alto nel 2005: l'Anello! *Ci sono voluti venti anni di progressi per arrivare a questo punto – esso NON è il punto in cui Erle iniziò!*

## **Regolazione del ' footwork' o lavoro di piedi nel Gōng Bù - Il principio di riduzione delle misure**

*Se iniziamo con la (struttura) larga e comprendiamo i movimenti grossolani, allora è molto più facile dividere questi stessi in movimenti più piccoli, e se dovesse verificarsi un errore, non sarebbe così grave! Se, d'altra parte, dovessimo iniziare con piccoli movimenti e lavorassimo a modo nostro, allora staremmo a moltiplicare: gli eventuali errori o sbagli che sorgono ora sarebbero amplificati di molto e "Mancare di un pollice" si trasformerebbe in "Perdere di un miglio!"*

Quanto sopra è esattamente come Erle mi spiegò, e come scritto nei miei appunti, sul perché dobbiamo iniziare in grande e su come adattiamo il nostro lavoro di piedi Gōng Bù nell'apprendimento della sequenza corretta per sviluppare le nostre abilità nel Dǎ Shou!

Quindi, fu Erle a inventare ciò? Erano i suoi metodi soltanto le 'migliori pratiche di allenamento' o è quello che insegnava la famiglia Yang?

Ancora una volta, lo scopriremo molto presto, Erle insegnava esattamente i Classici e le tradizioni della famiglia di Yang:

*"Allena prima i movimenti grossolani, poi i dettagli più fini. Quando si ottengono i movimenti grossolani, si può parlare dei movimenti più fini. Quando si ottengono i movimenti più fini, si può parlare di misure di un piede e più sotto di questo. Quando le tue abilità sono progredite fino al livello di un piede, puoi quindi progredire fino al livello di un pollice, quindi a un decimo di pollice, quindi alla larghezza di un capello. **Questo è ciò che si intende per il principio di riduzione delle misure.** Un piede ha dieci "pollici": un pollice ha dieci decimi, un decimo ha dieci peli. Queste sono le misure. Molto tempo fa si diceva **"Il combattimento è una questione di misure."** Comprendendo le misure, puoi ottenere la riduzione delle misure. Ma se vuoi capire la misura, questa deve essere insegnata meticolosamente, e poi sarai in grado di ridurre la misura fino a un decimo e poi giù fino a un capello. Qui sta l'abilità nell'attaccare i punti di pressione."*

Yang Cheng-fu ci lascia senza dubbi, come visto sopra!

Quindi, come possiamo iniziare a ridurre il lavoro di piedi del Gōng Bù?

*"Avvolgi l'inguine e copriti i genitali mentre fai i passi con i cinque elementi".*

*" 'Avvolgere l'inguine' significa che le dita del piede anteriore sono leggermente rivolte verso l'interno. Le tue ginocchia hanno l'intenzione di unirsi leggermente, in tal modo "coprendo" i genitali. I "cinque elementi" indicano i cinque tipi di passi: avanzare, ritirarsi, camminare a sinistra, camminare a destra e rimanere al centro, questi sono i metodi fondamentali di lavoro dei piedi nell'arte della boxe Taiji: al centro sei stabile. Il tuo piede sinistro e destro alternano i passi. Avanza e ritirati in modo fluido."*

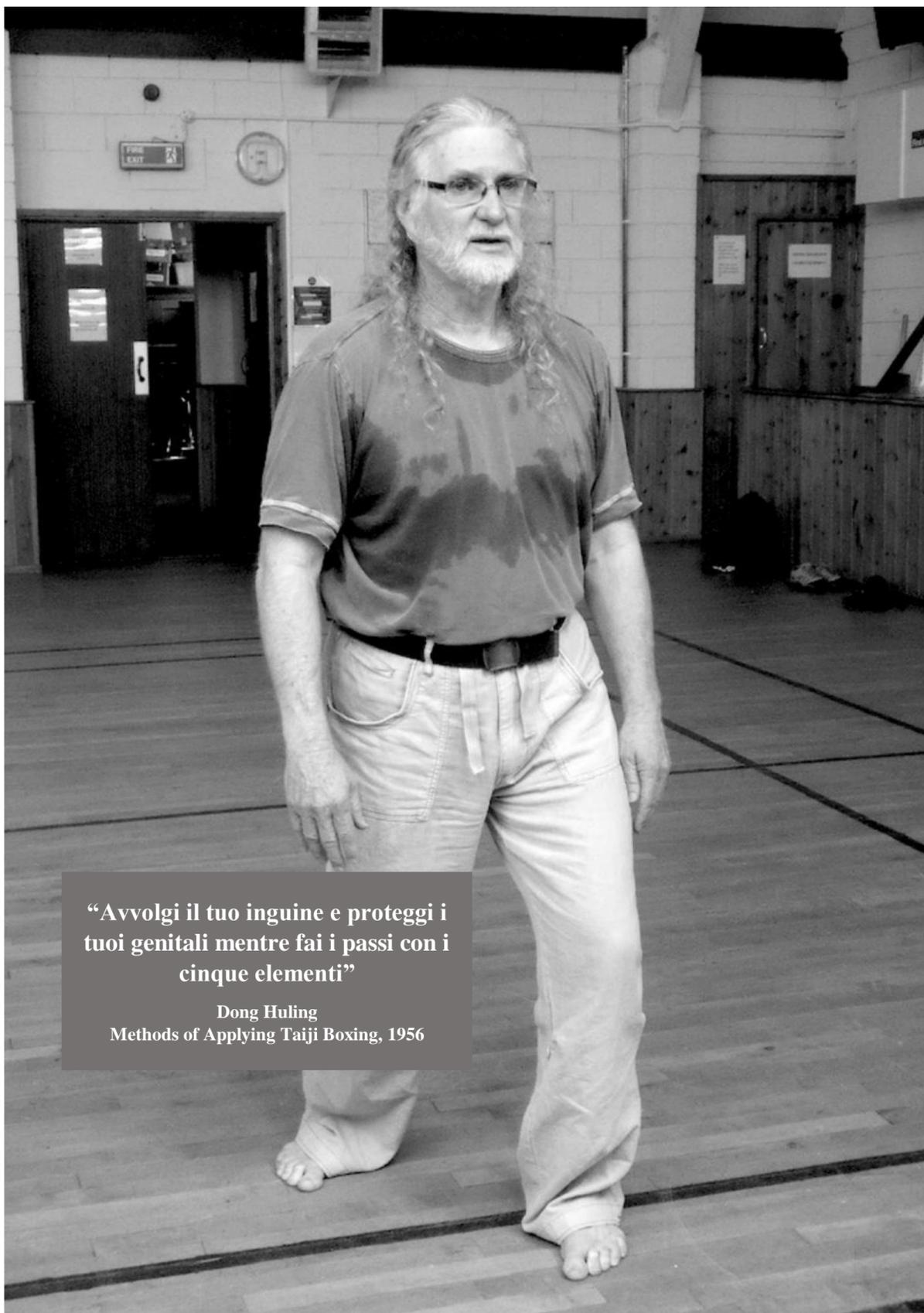
Queste sono e parole sopra di Dong Huling, il figlio di Dong Yingjie, (*Methods of Applying Taiji Boxing*,

1956), leggile attentamente e medita per un momento.

Ora date un'occhiata alla foto di Erle Montague, in cui mi sta mostrando la *'sua'* Posizione Gōng Bù! Questa immagine l'ho scattata io stesso e fa parte di una raccolta di oltre 20.000 immagini che mi permise di riprendere in tutti anni in cui mi sono allenato con lui. È stata scattata pochi mesi prima che morisse.

L'immagine è la quintessenza delle parole di Dong sopra!

**Erle non ha inventato queste cose, né ha cambiato la forma!** Ciò mostra una chiara mancanza di comprensione da parte di coloro che lo affermano - stava semplicemente avanzando e mostrando i progressi in momenti appropriati. Ricorda il Classico sopra:



**"Prima cerca di aprire, poi cerca di chiudere..."**

In questo caso, iniziamo personalizzando la posizione di Gōng Bù. Le dita del piede anteriore non si girano solo leggermente verso l'interno, ma sono specificamente rivolte verso l'interno per la larghezza del proprio alluce, dandoci così maggiore radicamento e stabilità.

Riducendo la larghezza della nostra posizione per la larghezza del nostro piede, ci possiamo estendere un po' di più. Questo concetto è insegnato nella forma attraverso la postura nota come 'Frusta Singola', che è l'origine del **Gōng Bù ad Angolo** o posizione di **Gōng Bù Diagonale** - di solito la terza posizione insegnata nella Forma a Solo (Figure 2 e 3 sotto).



Figura 2. Posizione di Gōng Bù ad angolo all'inizio del secondo terzo della Forma Vecchio Stile Yang.



Figura 3. Le origini della posizione di Gōng Bù ad angolo o Frusta Singola.

Nella posizione di Gōng Bù convenzionale, come già notato sopra, il piede anteriore è tenuto 'dritto' mentre il piede posteriore è tenuto ad un angolo di 45 gradi. Se, tuttavia, giriamo sul tallone del piede anteriore di 90 gradi, non solo riduciamo la lunghezza della nostra posizione, ma finiamo anche con una **posizione Inversa di Gōng Bù** (Figura 4) con il tallone anteriore in linea con le dita del piede posteriore. **Questa è una posizione critica nell'avanzamento della comprensione ai livelli superiori del Dǎ Shou e serve a uno scopo specifico - come tenere il centro - che verrà spiegato più avanti.**

La **Posizione Inversa di Gōng Bù** è anche, a volte, generalmente indicata come una **'Posizione di Potenza'** (Power Stance) ed è questo nome che ha causato confusione tra coloro che non hanno iniziato il loro allenamento del Dǎ Shou nella tradizionale posizione di Gōng Bù! Questa **NON è la posizione con cui iniziamo il nostro periodo di allenamento Dǎ Shou!** Chiunque lo difenda sta semplicemente mostrando la sua ignoranza del lavoro di piedi del Taiji e di come esso si dispiega al fine di insegnarci specifici insiemi di abilità. Non solo, ma iniziare la tua formazione in Posizione Inversa di Gōng Bù sarebbe simile a un principiante che cerca di imparare la sua forma da solo al livello della Piccola Struttura - e ci sono molti sciocchi che tentano di fare proprio questo! È per questa esatta ragione che la gente non può affrontare una forza più grande o più potente e, piuttosto che cercare l'errore nella propria comprensione o formazione, tenteranno di cambiare il metodo di allenamento o la forma!

Come ho già detto sopra, l'avanzamento delle Tredici Dinamiche nella Forma a Solo è direttamente collegato all'avanzamento delle stesse meccaniche nel Dǎ Shou (**questo non significa che possiamo soppiantare l'allenamento a due con quella a solo - lontano da questo**) anche se ora stiamo lavorando con l'energia di un avversario. **Nella Forma a Solo, la Posizione Inversa di Gōng Bù è la seconda posizione insegnata al principiante dopo la tradizionale posizione di Gōng Bù!**



Figura 4. Posizione di Gōng Bù Inversa di fronte e di lato.



Figura 5. Posizione Gōng Bù Inversa 'Pesci in Otto' & 'Palmi del Drago invertiti' dal Vecchio Stile Yang.



Figura 6. 'Mani che suonano il Pipa'.

Dopo aver appreso 'Afferrare la coda del Passero' nella posizione di Gang Bù la postura successiva - 'Pesci in Otto' introduce immediatamente il principiante alla posizione di Gōng Bù Inversa (Figura 5) con la sua immagine speculare che appare alcuni movimenti più avanti nella posizione 'Palmi del Drago invertiti'!

Nella riduzione delle misure, la prossima posizione 'chiave' da tenere presente è '**Mani che suonano il Pipa**' o '**Mani Alzate**' - **posizione metà della larghezza della spalla** (Figura 6). Questo non solo sviluppa il nostro radicamento, ma ci aiuta anche a distinguere chiaramente i concetti di 'Pieno' e 'Vuoto' e come stare come un 'Palo' (*orig. ingl. 'Post'*). Mentre questo svolge un ruolo critico in tutto il nostro addestramento del Dǎ Shou - inclusi nella pratica del Dǎ Shou il Passo in Movimento, il Dǎ Lu e i 'Piedi che Spingono' - che dimostrerà se abbiamo o meno compreso pienamente i suoi concetti!

Stando con i nostri piedi senza spazi vuoti tra di essi e girando il piede su cui si poggia il peso di quarantacinque gradi e facendo scivolare l'altro piede in avanti, in modo che la 'palla' del piede tocchi leggermente il terreno senza alcun peso su di esso - come nella postura di '**L'Airone spiega le sue Ali**' - questo ci dà il lavoro di piedi più stretto (Figura 7) e ancora una volta ciò è intimamente legato al Dǎ Shou a Passo in Movimento, Dǎ Lu e 'Piedi che Spingono' - dove impariamo a difenderci usando le nostre gambe e i nostri piedi.

Infine, nella riduzione delle misure, abbiamo la postura della **posizione 'Forma del Fiume'**, o '**Postura a tre-linee**' (Figura 8), con una linea che rappresenta ciascun piede e la linea in mezzo tra essi! Si considera questa stare in una posizione naturale. Ora non sono necessarie posture fantasiose, i nostri anni di

allenamento ci hanno ora portato a una posizione da cui possiamo muoverci con fluidità e agilità in qualsiasi direzione, mantenendo la nostra radice e stabilità - rinforzati in tutte le direzioni, cielo e terra uniti!



Figura 7. L'Airone spiega le sue Ali



Figura 8. Posizione 'Forma del Fiume'

Mentre c'è molto più lavoro di piedi, tutto ciò fa parte dei metodi di formazione e non può essere descritto qui completamente. È qualcosa che viene mostrato. Inoltre, il termine 'footwork' (o lavoro di piedi) qui dovrebbe essere preso molto liberamente - non c'è lavoro di piedi nelle arti marziali! Ciò che definiamo lavoro di piedi è in realtà l'azione della vita/centro che si ripercuote sui piedi - il corpo collegato dalla testa ai piedi come un singolo organismo - obbedendo al Classico del *'centro che muove le periferie'*!

Ci sono sette *"modi intelligenti di trasformare"* e muoversi, questi formano le *'Sette Ingegnosità'*. Secondo *Ga Ruzhang*, questi sono:

*"1. Trasforma a livello della tua vita, 2. Trasforma a livello del tuo polso 3. Trasforma a livello del tuo gomito, 4. Trasforma a livello della tua spalla, 5. Trasforma con il busto, 6. Trasforma a livello dei tuoi fianchi 7. Trasforma con il tuo passo. Il termine viene applicato anche in sette modi di muoversi: 1. Avanzamento, 2. Ritirata, 3. Avanzamento con passo laterale, 4. Avanzamento con passo continuo, 5. Zig-zagging, 6. Rotazione, 7. Scuotimento. "*

Di nuovo ci viene fornita una connessione con il Wu-dang. Coloro che hanno familiarità o sono stati addestrati ai *Metodi di modo di camminare di Wu-dang*, li vedranno immediatamente riflessi nelle Sette Ingegnosità, nonché nei concetti avanzati e idee del *'Principio del ripiegarsi'* ('Folding Principle') e, naturalmente, nello Yin / Yang in tutto il nostro corpo, in modo da evitare l'errore delle *mani 'morte'* (Sǐ Shǒu) e dei movimenti 'morti', fondamentali per la nostra formazione sull'arte marziale e per comprendere il Dǎ Shou a livello di combattimento. Le immagini nella pagina seguente mostrano un piccolo esempio di

trasformazioni *menzionate sopra.*



## Dǎ Shou Mani Singole (Identificare & sviluppare le energie)

終 終放 特終 *"Primo cerca di aprire, e poi cerca di chiudere, e da lì sarai in grado di raggiungere una sottigliezza raffinata."*

Secondo **Huang Wenshu (Yuanxiu)** nel suo libro *Le Abilità e i Concetti Fondamentali della Boxe Taiji Stile Yang e Discussioni Marziali* pubblicato nel 1936, quando inizia a descrivere l'abilità del Dǎ Shou:

*"Quando due partner uniscono le mani, devono addestrare i cinque aspetti di mano, occhio, corpo, tecnica e passo, e allenare le energie di palmo, pugno, gomito, polso, spalla, vita, anca, ginocchio e piede, così come le Tredici Dinamiche: parare, tirare rotolando, premere, spingere, strappare, strappare, tirare di gomito, urtare, avanzare, ritirarsi, andare a sinistra, andare a destra e rimanere al centro. **Fin dall'inizio, questo è l'obiettivo e il compito fondamentale delle mani che spingono, ma in genere scopriamo che gli studenti non praticano secondo questo elenco. È come se "macinassero solo la soia per fare il tofu," e sebbene possano ripetere le stesse azioni migliaia di volte, costoro ottengono ben pochi benefici.**"*



Figura 9. L'apertura tradizionale di Dǎ Shou! Entrambi, A e B si fanno avanti e attaccano (si uniscono) con "Mani che suonano il Pipa".

E inoltre:

*"Mani che spingono è il terreno di prova della boxe Taiji. Questo è già stato spiegato, ma qui ci sono altre*

*tre cose a cui prestare attenzione:*

- 1. "Non devi essere competitivo ...**
- 2. Non devi essere imprudente ...**
- 3. Non devi cercare di mettere in imbarazzo gli altri ... "**

Infine:

*"Per quanto riguarda il piano generale, la pratica con le mani che spingono inizia con la parata, il rotolare indietro, spremere e spingere che iniziano con due persone che collaborano per eseguire cinque tipi di grandi cerchi, i quali sono considerati i metodi di base:*

- 1. Cerchio orizzontale**
- 2. Cerchio verticale**
- 3. Cerchio diagonale**
- 4. Cerchio all'indietro e in avanti**
- 5. Cerchio naturale**

*Inizia ad allenarli fino a quando non sei esperto, quindi puoi passare ad altri tipi di cerchi per migliorare l'effetto. Tuttavia, questi cinque cerchi devono essere insegnati personalmente, poiché i movimenti sono troppo difficili da spiegare a parole. **Inizia con un grande cerchio per avere un'idea, quindi riduci il cerchio per renderlo più vivace. Quindi rimpicciolisci ulteriormente in modo che questo venga da dentro e non sia più da un movimento esterno, un girare intenzionale senza più una figura circolare. In tale momento, l'emissione diventa meravigliosamente sottile. A questo livello, opererai sull'intuizione piuttosto che sull'istruzione. Nessuno comprende veramente tale sottigliezza, tuttavia è una sottigliezza che sorgerà naturalmente. Ma senza un duro lavoro per un periodo molto lungo, non sarai in grado di raggiungerlo."***

Chiunque abbia familiarità con gli insegnamenti di Erle, riconoscerà immediatamente che questo è stato precisamente il modo progressivo con cui lui stesso ha insegnato l'abilità del Dǎ Shou!

Lo scopo di iniziare a imparare con il Grande Cerchio era semplicemente quello di sviluppare **Equilibrio, Coordinamento e Tempismo**, oltre a rafforzare e **sviluppare i corretti muscoli, tendini, legamenti e flusso sanguigno**. In altre parole, questo costituiva una parte importante del nostro allenamento isometrico! Questi sono i prerequisiti di qualsiasi arte di combattimento. Non devono essere scambiati per combattimento o autodifesa. In questa fase del nostro sviluppo non stiamo ancora imparando a "identificare le energie," stiamo ancora sviluppando i movimenti grossolani - in altre parole stiamo cercando di **"aprire"** prima di cercare di **"chiudere"**! Nell'allenare i movimenti grossolani del Dǎ Shou, comprendiamo e sviluppiamo il concetto marziale delle sei unioni - queste sono composte da tre unioni interne e tre unioni esterne:

Nell'allenare i movimenti grossolani del Dǎ Shou, comprendiamo e sviluppiamo il concetto marziale delle **Sei Unioni** – queste consistono di tre **Unioni Interne** e tre **Unioni Esterne**:

***La mente è unita all'intenzione, l'intenzione unita all'energia e l'energia unita alla potenza.*** Queste costituiscono le Tre Unioni Interne.

Le Tre Unioni Interne sono costituite dalla ***mano unita al piede, il gomito unito al ginocchio e la spalla unita all'anca.***

Ci sono Tredici Dinamiche nella box Taiji, Otto Energie e Cinque Elementi! Entrambi, le otto energie e i cinque elementi hanno un significato sia interno che esterno (***vedi Diagramma 1***).

Le Otto Energie sono internamente rappresentate come: *P'eng, Lu, Ji, Arn, Cai, Lieh, Zhou e K'ao* mentre esternamente, sono le *quattro direzioni cardinali* e le *quattro direzioni d'angolo*.

I Cinque Elementi sono: *Metallo, Legno, Acqua, Fuoco e Terra* e sono internamente rappresentati come: *Attaccare, Connettere, Aderire, Seguire, e né Allontanarsi né Schiantarsi* (contro l'avversario). Esternamente, *avanzare, ritirare, osservare, decidere, e stabilità o muoversi con consapevolezza, mentre si protegge la testa, proteggono i gomiti, protegge il centro, proteggono i reni e proteggono le ginocchia*.

Nel Dǎ Shou, essi sono espressi esteriormente come posture, ma dimorano dentro come energie. Quando si applica la potenza, essa *"parte dal tuo piede, si diffonde attraverso le gambe, si dirige verso la vita ed è espressa dalle dita"*. È praticando la sequenza a solo che addestriamo le energie, e praticando il Dǎ Shou impariamo a identificarle!

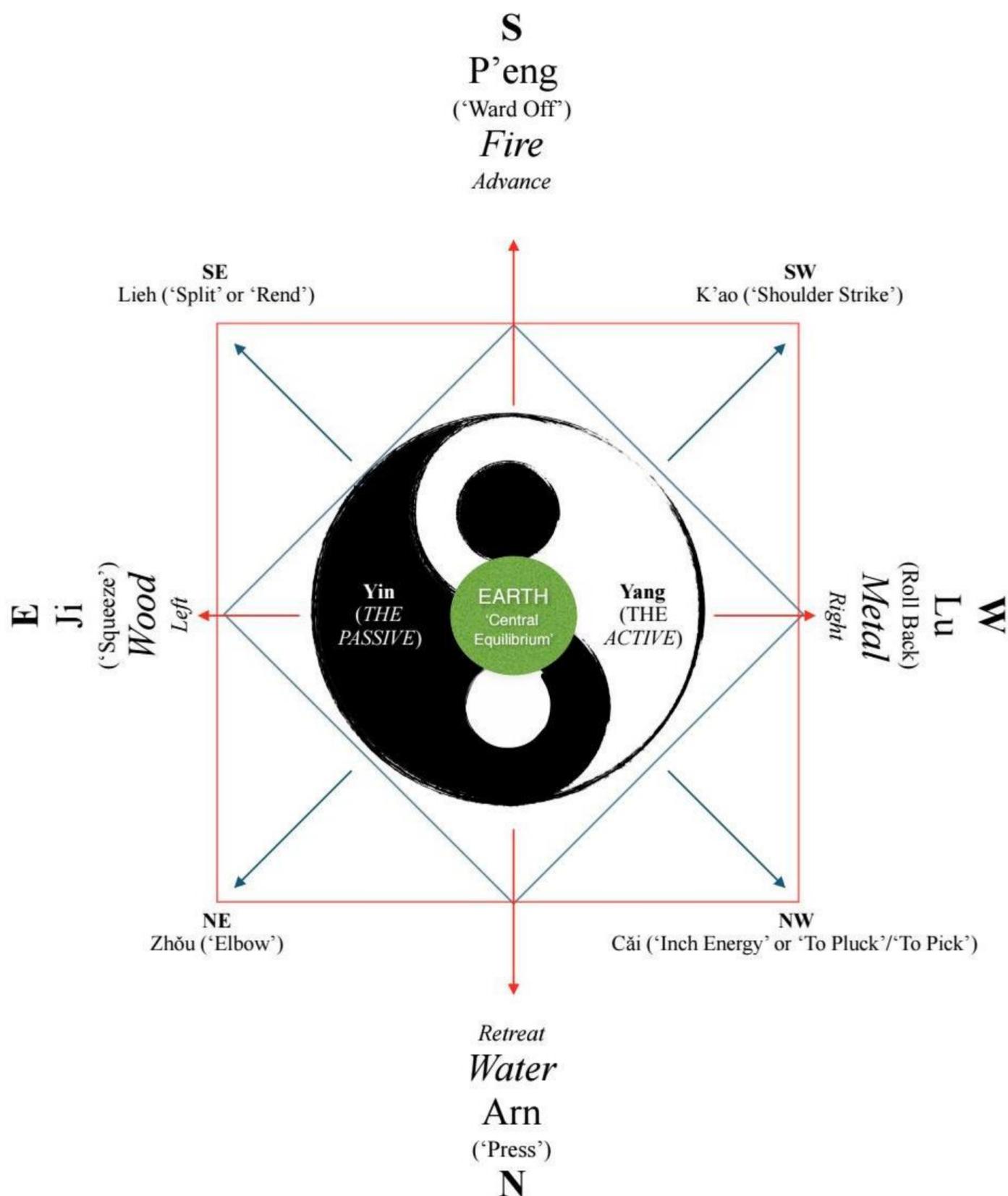


Diagramma 1. Le Tredici Dinamiche: Muoversi con Consapevolezza  
 Gli Otto Cancelli & Le Cinque Direzioni della Lunga Boxe. Dǎ Shou & Da Lu (Rotolare indietro ampio)  
 Copyright©Nasser Butt 2016FJCICBS

Prendendo in considerazione tutto quanto detto sopra, la prima cosa che dobbiamo sviluppare nel Dǎ Shou è la 'quadratura' o le direzioni cardinali di P'eng, Lu, Ji, Arn (*rappresentate dal quadrato rosso nel Diagramma 1 sopra*) nel '*Passo Fisso*'. Queste sono le nostre energie primarie e, come ci dice la Canzone, "devono essere prese sul serio"! L'importanza delle direzioni cardinali è simile alle cinque vocali a, e, i, o, u nelle lingue occidentali, senza le quali le parole non possono essere pronunciate e quindi non comprese o simili alle note della scala tonale - Do, Re Mi ... etc. nel comprendere musica e canzoni!

**Quando iniziamo ad apprendere le idee e i concetti alla base del Dǎ Shou, non è solo sufficiente 'fare'!** Dobbiamo inizialmente chiarire il suo contenuto. Che cos'è P'eng? Quanti modi diversi possono esprimere l'idea o il concetto di P'eng? È un attacco Yang o una difesa Yin? Cos'è Lu? Come deve essere usato? Cos'è Ji? Cos'è Arn? Come possiamo superare o neutralizzare tali attacchi?

Dobbiamo capire cosa significa immagazzinare potenza e come emetterla. Allo stesso modo, dobbiamo capire cosa si intende per pieno e vuoto, espansione e contrazione. Il concetto di ripiegare deve essere compreso nell'avanti e indietro delle braccia. Dobbiamo sviluppare pesantezza con agilità e vigore. In definitiva, ogni singolo parametro della Teoria della boxe Taiji deve essere rispettato!

Stiamo ancora imparando o sviluppando la meccanica grossolana del corpo, assicurando che ci sia la coordinazione tra il sopra e il sotto - il che significa che la potenza sale dal mio tallone, attraversa la mia gamba, fino alla vita, poi dalla mia spalla alla mia mano fino alla punta delle dita, andando verso l'alto dal basso in un unico flusso ininterrotto, indipendentemente dalla tecnica della mano, dal movimento del corpo o dal lavoro di piedi - in altre parole stiamo sviluppando i concetti essenziali di ciò che si intende per *Attaccarsi, Aderire, Connettere e Seguire, e cosa si intende per Schiantarsi, Collassare, Allontanare e Resistere.*

Il Classico della Boxe Taiji dice: "*Né andare troppo lontano né non abbastanza lontano, assecondare e piegare, quindi ingaggiare ed estendere*".

**Chen Yanlin** nel suo manuale '*Esposizione sul Taiji: La Boxe, la Sciabola, la Spada, il Bastone e lo Sparring*', pubblicato nel 1943, afferma:

*"Quelli che desiderano essere in grado di analizzare ciascuno di questi otto termini in dettaglio e chiarezza, in realtà si incontrano raramente come le piume di una fenice e le corna di un unicorno. Ma se non comprendi questi otto termini, non sarai in grado di identificare le energie, e se non puoi identificare le energie, allora le tue mani che spingono saranno inefficaci ... **Attaccarsi significa sollevare in alto. Aderire significa rimanere ed essere attaccato/unito. Connettere significa lasciarsi andare e non separarsi dall'avversario. Seguire significa seguirlo ovunque vada.** Questi quattro termini sono i principi fondamentali nella Boxe Taiji. Se non sono pienamente compresi, cerca di realizzarli e sarai in grado di identificare le energie. **Quindi se vuoi identificare le energie, devi fare un'attenzione particolare a questi quattro termini ... Schiantarsi significa sporgere la testa fuori. Collassare significa non avere abbastanza pressione. Allontanarsi significa separare. Resistere significa troppa pressione.** Questi quattro termini sono contrari all'attaccamento, aderire, connettersi e seguire, perché attraverso il modo di schiantarsi, collassare, allontanarsi e resistere non sarai in grado di attaccarti, aderire, connetterti e seguire. D'altra parte, se sei in grado di attaccarti, aderire, connetterti e seguire, sarai sicuramente senza gli errori di schiantarti, collassare, allontanarti e resistere. Quando inizi a imparare a spingere le mani, spesso e facilmente commetterai questi quattro errori. Se vuoi guardarti da loro, devi attentamente sentirli mentre spingi le mani, e in ogni momento riceverai le correzioni dal tuo istruttore. Una volta che sarai stato corretto alla perfezione, allora sarai in grado di percepire acutamente mentre si attacca, aderisce, ci si connette e si segue, e conseguentemente si otterrà la capacità di identificare le energie. "*

Chen continua:

*"Cerca di distinguere chiaramente tra vuoto e pieno, passivo e attivo. Rendi la tua energia fluida e quella*

dell'avversario ruvida, e non allontanarti mai dall'attaccarti, aderire, connetterti e seguire ... Una volta che avrai praticato le mani che spingono a passo fisso al punto che puoi attaccarti, aderire, connettere, e seguire fino in fondo alla vita e alle gambe, il tuo movimento del corpo e le posizioni saranno lisce e naturali, che starai rispondendo in base alla situazione, e farai tutto ciò senza il minimo sforzo maldestro, solo allora potrai passare alla pratica di spingere le mani con il passo in movimento ... "

Dopo migliaia e migliaia di combinazioni per settimane, mesi e anni la tua vita si allenterà, l'energia affonderà naturalmente, e **"allora i tuoi piedi avranno forza e la tua posizione sarà stabile"** [Yang Cheng-fu]. Se la transizione tra vuoto e pieno nelle tue parti del corpo non funzionerà, ciò dipenderà interamente dal girare e dal cedere in modo appropriato della tua vita per rimediare alla situazione. Inoltre, a volte anche se la tua vita sarà completamente allentata, potrebbe sentirsi a disagio durante la rotazione e quindi questa non avverrà completamente senza il simultaneo allentamento dei fianchi. **Questo è il motivo per cui il Gōng Bù (Bow Stance o Posizione ad Arco) è fondamentale per il principiante**, non solo aiuta a sciogliere la vita e rafforzare i piedi e le gambe, in particolare le cosce, ma aiuta anche a sciogliere i fianchi che **non possono essere raggiunti nelle posizioni 'più piccole'!**

Questo è considerato il Dǎ Shou 'normale' o base. In questa fase, 'spinte' e 'tiraggi' sono consentiti per controllare la stabilità, l'equilibrio, la struttura e i tempi del praticante. È qui che nasce la sciocca nozione di **'Mani che spingono'** - un fraintendimento di un test di base per principianti (**un test simile esiste nel Piccolo San-sau, che è stato erroneamente trasformato in un inesistente 'Lato-B' - che porta gli studenti lungo un percorso di confusione ed errori!**)! Tuttavia, questo non significa che siamo in competizione - stiamo semplicemente testando! Gu ruzhang è molto chiaro su questo:

**"I principianti devono sopportare di essere lanciati, il che impedisce loro di avere paura e di essere titubanti nel proseguire, e questo è il punto della vasta pratica delle arti marziali"**.

Inoltre, è importante rendersi conto che a questo livello, quando ci stiamo spostando da e verso, ci stiamo effettivamente muovendo diagonalmente e distinguendo tra **"vuoto e pieno"**!

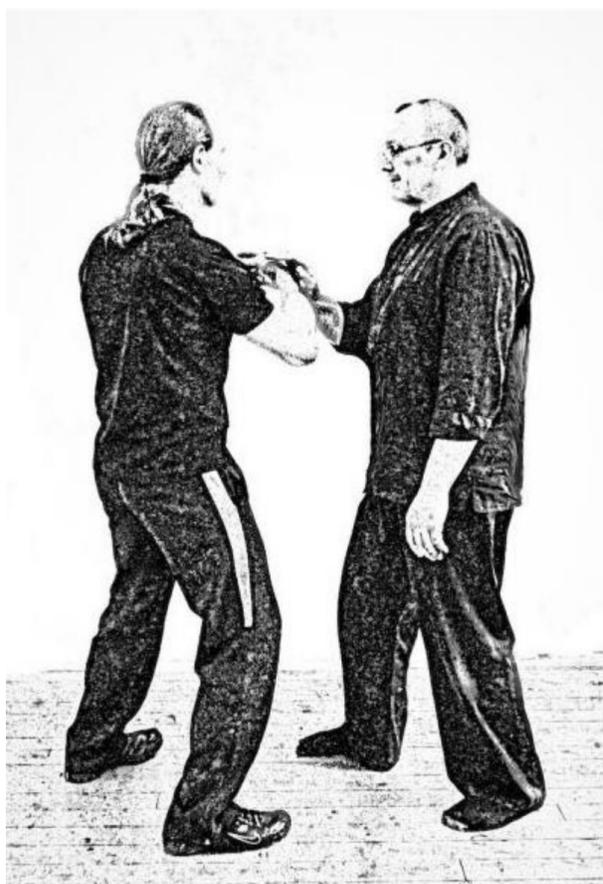


Figura 10. Posizione ad arco destra (Gōng Bù) come mostrato dagli studenti senior e istruttori di Erle: Peter Jones & Elliot Morris - Dǎ Shou Singolo vista laterale.



Figura 11. Posizione ad arco sinistra (Gōng Bù) - P'eng con la gamba sinistra "piena".

Questo è di primaria importanza e ci insegna come spostare la gamba 'Yin' con agilità quando si ha a che fare con una grande forza. Con "vuoto e pieno" si intende che:

**Se il peso è sulla gamba destra, la gamba destra è piena (Yang) e la gamba sinistra è vuota (Yin). Se il peso è sulla gamba sinistra, la gamba sinistra è piena (Yang) e la gamba destra è vuota (Yin).** Se riesci a distinguere i vuoti e i pieni, allora i tuoi movimenti saranno leggeri e agili, e senza sforzo e tensioni. Viceversa, i tuoi passi saranno pesanti e fiacchi, la tua posizione sarà instabile, e sarà facile per un avversario sbilanciarti.

Il Dǎ Shou a 'Passo fisso' deve essere praticato in *Quattro Modi* e al Livello delle *Tre Strutture - Alto, Medio e Basso*.

I Quattro Modi di praticare sono:

***Piede Destro, Mano Destra; Piede Destro, Mano Sinistra; Piede Sinistro, Mano Destra; Piede Sinistro, Mano Sinistra.***

Inoltre, i praticanti devono allenarsi sia con la *Passo Opposto* che con lo *Stesso Passo* - cioè, se la Persona A ha il piede destro in avanti, la Persona B ha il piede destro in avanti (Stesso Passo) e se la Persona A ha il piede destro in avanti, allora la persona B ha il piede sinistro in avanti (Passo Opposto).

Allenandoti nei Quattro modi e nello Stesso/Opposto Passo, non importa da che parte combatterà il tuo avversario quando avverrà lo scontro - il praticante sarà totalmente preparato ad ogni eventualità!

Una volta che abbiamo acquisito i movimenti grossolani delle Quattro Energie primarie nel Dǎ Shou a "Passo Fisso", iniziamo a sviluppare le nostre abilità con il *'Passo in Movimento'*. Iniziamo con un basico passo in avanti ed un passo indietro. I passi sono inizialmente piccoli 'mezzi passi' mentre impariamo a muovere tutto il nostro corpo all'unisono. Dopo questo, *Avanzare e Retrocedere* possono essere eseguiti in passaggi multipli di 2, 4 o 6 ad esempio. Tuttavia, è sempre essenziale usare i fianchi come centro del movimento. Anche quando fai un passo, devi chiaramente distinguere quale gamba è vuota e quale è piena. Durante il *Dǎ Shou a Passo in Movimento*, al di là dell'avanzare e del ritirarsi, andare a destra e a sinistra, fondendo l'intenzione e l'energia, e focalizzando lo sguardo, devi prestare particolare attenzione a *'restare al centro'*, altrimenti non sarai in grado di neutralizzare il tuo avversario e rispondere, facendoti perdere l'equilibrio. Ma parleremo più dettagliatamente di 'restare al centro' più in là.

Questo si divide anche nelle tre versioni di pratica *Alta, Media, Bassa*. Primo, pratica in una posizione alta, quindi ad un'altezza media, poi bassa. Una volta che hai passato queste tre fasi, dovrai quindi praticare tutte e tre le versioni insieme.

Si applicano tutte le regole del Dǎ Shou a 'Passo Fisso'. In altre parole:

Nel *Dǎ Shou a Passo in Movimento*, oltre a mantenere il tuo corpo in equilibrio, innalza senza sforzo la corona della testa, affossando leggermente il torace e arrotondando la schiena, affondando le spalle e abbassando i gomiti, sprofondando l'energia nel tuo Tan Tien, spingendo in avanti il coccige per allinearli alla colonna vertebrale, allentando la vita e i fianchi, e facendo lavorare tutto il corpo all'unisono. Quindi, una volta raggiunto un livello adeguato, si dovrebbe prestare attenzione anche alla respirazione. All'inizio della pratica, dovresti soltanto cercare di respirare naturalmente, e non hai bisogno di pensarci finché la tua postura esterna non sia diventata perfetta. Il *Dǎ Shou a Passo in Movimento*, allenando la vita, gambe, mani e piedi, parte superiore del corpo e parte inferiore del corpo a lavorare all'unisono, può anche allungare il respiro, aumentare la resistenza di mente e corpo e compensare gli svantaggi delle Mani che Spingono eseguito da fermi.

I prossimi principi da sviluppare sono le Quattro Energie Secondarie o gli angoli/diagonali - Cǎi, Lieh, Zhǒu e K'ao (rappresentati dal 'diamante' blu nel Diagramma 1 sopra). Questo è anche comunemente noto

come *Tirare Indietro Ampio (Large Rollback)* o *Da Lu – Gran Respingere (Great Repulse)*! Queste quattro tecniche secondarie servono a compensare l'assenza delle quattro tecniche primarie.

Ancora una volta, ritorniamo a Chen Yanlin:

*"Gli studenti in genere conoscono solo la rotondità dei cerchi della Boxe Taiji e non capiscono in che modo è correlato alla quadratura." È detto [in Explaining Taiji Principles, sezione 21]: "Il Taiji è rotondo e non abbandona mai la sua rotondità né entrando né uscendo, in alto o in basso, a sinistra o a destra. E il Taiji è quadrato, non abbandonando mai la sua ortogonalità sia in entrata che in uscita, in alto o in basso, a sinistra o a destra. Uscendo ed entrando in modo circolare, o avanzando e ritirandosi ad angolo retto, segui l'ortogonalità con rotondità [e viceversa]. L'ortogonalità ha a che fare con l'espansione, la rotondità con la contrazione. "... all'inizio dell'apprendimento delle quattro tecniche primarie, farai spesso errori di leggerezza, pesantezza, fluttuando e affondando con "un lato troppo leggero e l'altro troppo pesante" [esempio 3a nell' Explaining Taiji Principles, sezione 22], ecc. Quindi se si desidera rimediare a questi errori, non potrai fare a meno delle quattro tecniche secondarie, vale a dire l'esercizio di tirare indietro ampio (o large rollback). Quindi, una volta che sei abile nelle mani che spingono a passo fisso e in movimento, devi quindi praticare il rollback ampio. **Quando si è in grado di comprendere il rollback ampio, all'estremo della quadratura ci sarà rotondità e all'estremo della rotondità ci sarà l'ortogonalità, sempre il principio di passivo e attivo che si trasforma più e più volte, ed entrambi gli aspetti saranno pienamente realizzati.**"*

Il passo nel rollback ampio è più grande e più veloce, e se non hai forza nelle gambe, non sarai in grado di cambiare agilmente. A volte viene anche chiamato *'Lavoro di piedi di Emergenza'* se le tue Quattro 'Tecniche' Primarie falliscono! Se il praticante usa regolarmente i concetti appresi dal rollback ampio per tirarsi fuori dai guai, allora questo è un segno certo che i Quattro concetti Primari non sono stati compresi correttamente!

Per il rollback ampio dobbiamo comprendere la Posizione del Gōng Bù ad angolo - essenzialmente la 'posizione' di Frusta Singola, che usiamo all'inizio della seconda e terza parte della forma. La *Posizione Gōng Bù ad Angolo* ci permette di avanzare un po' più in profondità tenendo una linea retta est/ovest o nord/sud tra il tallone del piede anteriore e le dita del piede posteriore (vedi *Figure 2 e 3 sopra*).

Di nuovo, Erle ripeteva sempre: *"Quando possiamo trasformare il quadrato in un cerchio e il cerchio in un quadrato, allora abbiamo iniziato a capire il Taiji!"*

## *Fa-jing* - 發勁



Figura 12. Posizione ad arco a Piede Opposto (Gōng Bù) – 'Large Rollback'

Il *Qi* ha valore solo quando viene convertito in Potenza *Jin / Jing* - 勁! Questo, tuttavia, non dovrebbe essere confuso con *Jing* - che 精 significa 'essenza'. Nel Dǎ Shou, una delle abilità primarie che impariamo è come convertire il *qi* in *jing*. Esistono molti tipi diversi di *jing* sviluppati e usati nel Dǎ Shou, ciò che li distingue è il nostro intento. Il *jing* più potente che sviluppiamo è *Fa-jin / Fa-jing* - la capacità di emettere o scaricare l'energia in modo esplosivo!

Proprio come abbiamo metodi fisici con cui sviluppare il nostro *Qi*, abbiamo anche mezzi fisici con cui possiamo raggiungere e sviluppare l'utilizzo del *fa-jing*. Nel Dǎ Shou, ci alleniamo in particolari metodi di attacco e difesa che ci aiutano a capire come utilizzare il *fa-jing*!

Il *Fa-jing* non può essere compreso o sviluppato senza prima capire i movimenti grossolani del Dǎ Shou! Dobbiamo imparare ad 'abbandonarci' in una frazione di secondo alla nostra mente animale e al nostro sistema nervoso automatico. Non può essere intellettualizzato - quel momento tra la vita e la morte può essere finito in un batter d'occhio.

Tutto il corpo e il respiro devono coordinarsi e rispondere come un singolo organismo in un movimento completo sia in attacco che in difesa. Non usiamo mai solo una parte del nostro corpo. Ogni cellula deve 'muoversi' in perfetto tempismo e coordinazione con ogni altra cellula generando una spirale dal Tiantien verso la parte del corpo che effettivamente emetterà il colpo esplosivo - la potenza dell'intero corpo è concentrata in una sola area!

Il *Fa-jing* è l' 'elemento propulsivo' o il 'motore' del Taijiquan. L'allenamento al *Fa-jing* sviluppa specifici gruppi muscolari nel corpo che sono perfettamente bilanciati per fornire grandi picchi di potenza su distanze molto brevi.

Questi gruppi muscolari si trovano principalmente al centro del corpo e possono essere sviluppati solo attraverso specifici metodi di allenamento - il Dǎ Shou essendo il più importante di questi metodi di allenamento. Questo è uno dei motivi per cui le arti interne sottolineano così fortemente i metodi di

allenamento. Tuttavia, bisogna stare attenti a non tentare il fa-jing troppo presto perché questo può portare a danni scheletrici, specialmente se lo studente non è abituato a movimenti impegnativi. Questo è il motivo per cui imparare il Dǎ Shou correttamente è della massima importanza!

Il Fa-jing richiede il radicamento (grounding) e il rilassamento *Sōng* (vedi l'Anello/Casa numero quattro) e può essere eseguito solo su una distanza molto breve. **Non puoi eseguire il fa-jing se sei sbilanciato o non radicato e salti in aria**, o se sei malato e non hai alcun jin / jing!

Secondo Erle:

*"Respira dalla zona dei reni (Tan Tien) inspirando dal piede Yang. Nell'espiazione, emetti il respiro, il Ch'i risale dalla gamba ed esce lungo i palmi (o le mani) che attaccano. L'energia deve essere affondata rapidamente poco prima che cambi da Yin a Yang e poi esplode come una bomba durante l'attacco ... Questo è il Fa Jing "*

Il Fa-jing può essere separato in cinque aree principali di attacco:

1. Attacco d'Onda (*Diagramma 2*)
2. Attacco a Spirale
3. Attacco ad arco e freccia (*Diagramma 3*)
4. Attacco che sprema
5. Attacco a cannone (*Diagramma 4*)

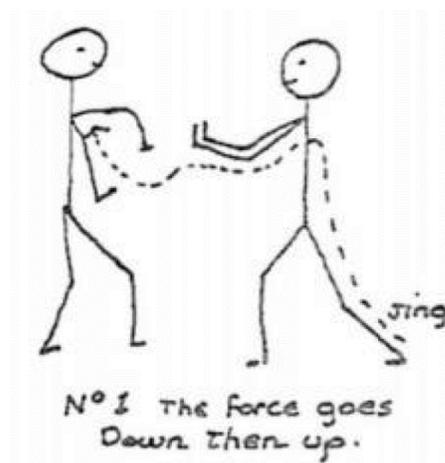


Diagram 2. Wave Attack

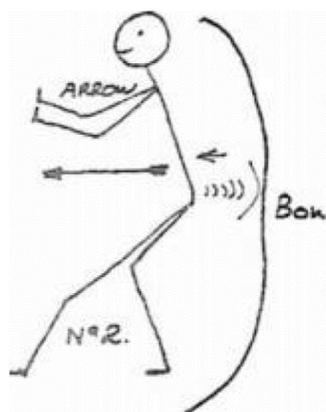
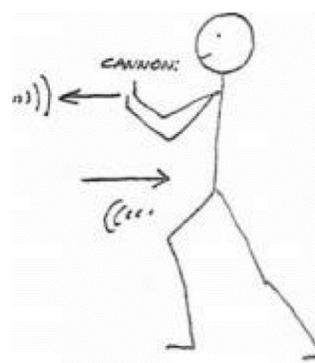


Diagram 3. Bow & Arrow Attack Diagram



4. Cannon Attack

I tre diagrammi disegnati a mano sopra mi furono spediti da Erle, quando lo interrogai sull'importanza della posizione di Gōng Bù (Arco) nella pratica del Dǎ Shou e nello sviluppo del Fa-jing, e ora fanno parte dei miei appunti (All'epoca non ero a conoscenza del fatto che fossero stati presi dalla sua unica copia del libro Power T'ai Chi Ch'uan volume 2. Questo fu in seguito ripubblicato da Colin Power sul suo sito di Tai Chi Renegade)! Ciò che è importante qui è notare che tutte le figure tratteggiate sono in una classica posizione di Gōng Bù (Arco). **Questa abilità non può essere insegnata correttamente in una posizione di Gōng Bù Inversa.** La ragione, come già chiarito sopra, è che isola la vita e quindi impedirà al principiante di comprendere appieno la differenza tra "pieno" e "vuoto", yin, yang, rilasciare e ricevere - mentre sta sviluppando i gruppi muscolari corretti, connettendo le gambe, i fianchi e la vita, l'elasticità nelle ginocchia, e comprendendo il ruolo del k'ua!

Erle è stato molto chiaro riguardo a ciò e totalmente in linea con le tradizioni della famiglia Yang: "Immagazzina la potenza come se stessi disegnando un arco. Aumenta la potenza come se stessi scoccando

una freccia ... La potenza viene dalla tua spina dorsale ... muovi l'energia come se tirassi la seta ... Girando come un volano, se qualcosa viene lanciato contro di esso, questa verrà gettata via a grande distanza "- queste sono le massime della famiglia Yang, che Erle usava regolarmente nei suoi insegnamenti!

I primi quattro di questi jings sono basati sulla potenza proveniente dal piede posteriore, mentre nell'ultimo - il jing cannone – la potenza è derivata dal piede anteriore! Questa è un'energia critica da capire in quanto ci aiuterà a sviluppare i concetti di "rinculo" - la base del **Pugno a Cannone!** Inoltre, tutti e cinque gli attacchi di cui sopra, incluso il lavoro di piedi, appaiono nell'apertura della forma originale "afferrare il passero per la coda", confermando ulteriormente che il Dǎ Shou e la Forma della Lunga Boxe così come le Tredici Dinamiche sono tutte inestricabilmente collegate!

## **Ascoltare, Neutralizzare, Afferrare ed Emettere - "Curvando, cerca di raddrizzare"**

La pratica della sequenza a solo della Forma (o Boxe Lunga) riguarda il lavoro con un avversario immaginario - l'avversario in questo caso è il sé e la pratica diventa una '**mappatura**' del sé - tuttavia, ciò rende lo studio delle energie piuttosto vago. Quindi, mentre sviluppiamo i concetti delle *Tredici Dinamiche* all'interno della Forma, le sue quattro abilità più difficili **Ascoltare, Neutralizzare, Afferrare, ed Emettere** sono sviluppate all'interno del Dǎ Shou!

Ascoltare è quando mi collego all'avversario con la mia mano, il mio polso o il mio corpo, in modo che io sia immediatamente consapevole dei suoi cambiamenti di movimento. Neutralizzare (la somma dell'energia adesiva e cedevole del Taiji) è quando eludo il suo attacco. Dovrebbe essere arrotondato e ciò non ha limiti perché una curva può continuare a curvarsi per sempre. Afferrare è quando prendo il controllo della sua tecnica. Emettere è quando attacco il suo punto più debole. Dovrebbe essere lineare e quindi può essere infinito! In poche parole, **stiamo ponendo le basi sensoriali su cui costruiremo la realtà del combattimento.**

I dettagli specifici delle quattro parti sopra di un principio si verificano in un singolo momento di attacco ed è per questo motivo che sono incredibilmente difficili e anche dopo una vita di pratica non ci sarà mai una fine nel loro apprendimento! La chiave di tutto è il Cerchio - tutte e quattro si verificano all'interno di un cerchio come le *Otto Energie* di **P'eng, Lu, Ji, Arn, Cai, Lieh. Zhou e K'ao!**

I **Fondamenti Sensoriali** attribuiti a **Yang Ban-hou** nei suoi *Spiegazione dei Principi del Taiji* intorno al 1875 sono le seguenti:

*"... attraverso l'osservazione: guardando avanti, guardando dietro, guardando a sinistra, guardando a destra. Siate consapevoli attraverso l'ascolto: c'è il sollevamento, la caduta, la velocità, la calma. Siate consapevoli attraverso il sentire: c'è l'evasione, il contrasto, la spinta, la conclusione. Siate consapevoli attraverso la finta: c'è svolta, spostamento, avanzamento, ritirata. In questo modo la tua identificazione delle energie sarà genuina.*

**Sarai quindi in grado di raggiungere il livello del prodigioso, e questo perché c'è un fondamento, la base è l'identificazione delle energie.** Le sottigliezze di flettere, estendere, movimento e immobilità sono automaticamente costruite su quella base. Quindi allargarsi, unirsi, salire e scendere sono a loro volta costruite su flettere, estendere, movimento e immobilità. Per flettere ed estendere movimento e l'immobilità, portati a lato del suo attacco quando lo vedi entrare, quindi unisciti con lui mentre cerca di uscire. Scendi quando vedi il suo attacco entrare, poi sali mentre si ritira.

*Una volta che la tua genuinità nell'individuazione delle energie raggiunge il punto del prodigioso, a quel livello sarai in ogni momento consapevole di ogni attività - che sia camminare, sedere, sdraiarsi, correre, mangiare, bere o anche andare in bagno. In questo modo, il tuo successo passerà da medio a grande. "*

Tuttavia, al fine di raggiungere una delle cose spiegate sopra, dobbiamo comprendere e conoscere il **Principio dell'Attivo** e del **Passivo**, le fondamenta del Taiji.

La posizione delle Otto Energie si basano sul *concetto degli aspetti attivi e passivi che si invertono a vicenda*. La teoria nell'antica Cina era che tutto corrispondesse in modo analogo a passivo e attivo "e quindi che gli stessi passivi e attivi non avessero ruoli fissi."

Secondo sia *Ban-hou* che *Xu*:

*"Tutte queste corrispondenze, indipendentemente da come una cosa si trasforma in un'altra, sono contenute in un cerchio. Quindi quando movimento e quiete diventano distinti, passivi e attivi non occupano lo stesso posto e il Taiji è ovunque".*

Alcuni esempi di corrispondenze attive e passive nel Taiji sono:

Attivo	Passiva
Movimento	Quiete
Mani che estendono	Mani che tirano
Avanzare	Ritirare
Durezza	Morbidezza
Emettere	Raccogliere (Immagazzinare)
Attaccare	Cedere
Articolazioni che si estendono	Articolazioni che si piegano
Divaricare	Chiudere all'interno
Espandersi	Ritirarsi
Contrarsi	Estendersi
Alzarsi	Abbassarsi
Espirare	Inspirare
Squadrare	Rotondo
Marziale	Civile
Muscolo	Osso
Corpo	Mente
L'Energia	Il Principio
La Pratica	La Teoria
Assoggettato	Sovrano

Uscire	Entrare
Obliquo	Dritto
Sole	Lune
Fuoco	Acqua
Cielo	Terra
Offesa	Difesa

## **‘Quattro Once di Forza che muovono le sue mille Libbre’ – L’abilità di ridurre il Cerchio e mantenere il Centro ben radicato nel combattimento**

### ***La Canzone del Mantenere il Centro nell’allenamento di Auto-Difesa:***

*Mentre si è in piedi centrati, i piedi devono essere radicati.*

*Inizia comprendendo le quattro tecniche fondamentali, quindi avanzando e ritirandosi. Le quattro tecniche sono parata P’eng, tirare indietro rotolando (rollback), spremere e spingere colpendo.*

*Devi lavorare molto per farli diventare reali.*

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

*Quando ci si attacca, aderisce, collega e si segue, l’intenzione e l’energia devono essere uniformi dappertutto.*

*Movimento e consapevolezza si rispondono l’un l’altro.*

*La mente è sovrana e il corpo è sottomesso,*

*Quando ottieni il livello giusto,*

*Avrai naturalmente sia l’aspetto civile che marziale. [i.e. Se il "livello " non è giusto, c’è o lo "stracotto" o il "poco cotto", nel qual caso troppo civile sarebbe il poco cotto e troppo marziale sarebbe lo stracotto.]*

### ***La canzone del disegnare i cerchi nel Taiji:***

*Girare mentre ci si ritira è facile, ma girare mentre si avvanza è difficile,*

*quindi non essere troppo molle con la vita e con la testa quando vai avanti o indietro. È difficile rimanere nella posizione centrale,*

*quindi la facilità della ritirata e la difficoltà di avanzare devono essere attentamente studiati. Poiché si tratta di movimento piuttosto che di posizione,*

*stare vicino all’avversario mentre avvanza o si ritira.*

*Può essere come un mulino ad acqua che accelera o rallenta,*

*o come le nuvole simili a draghi o i venti simili a una tigre che serpeggiano tutt’intorno. Se usi l’esempio del cielo per aiutarti a cercarlo,*

*dopo molto tempo sarà naturale.*

Nella pratica del Dǎ Shou, l’attenzione dovrebbe essere rivolta ai **Tre Centri**:

1. Ogni persona ha un centro di equilibrio,
2. Quando le loro mani "uniscono", creano naturalmente un altro centro, il punto di contatto.
3. Il terzo centro viene dalla competizione tra i due. Se ottieni questo centro, vincerai. Se perdi questo centro, perderai! Il principio è invariabile!

Tenere il centro nel Taiji è una delle cose più difficili da raggiungere. Secondo Yang Ban-hou:

***"Se cerchi di ridurre le misure prima di identificare le energie, il tuo sarà un risultato minimo e sarà***

*solo un'infarinatura dell'abilità marziale. Non sarai in grado di stimare l'avversario nemmeno a livello del suo piede prima di identificare le energie. Dopo aver raggiunto le energie identificate, avrai una comprensione prodigiosa e avrai automaticamente la possibilità di ridurre le misure, da lì potrai quindi controllare, afferrare, catturare e sigillare. "*

Dopo aver praticato i 'movimenti grossolani' e imparato a identificare le energie, finalmente iniziamo a ridurre le misure. È qui che entra in gioco la **Posizione Inversa di Gōng Bù**. La posizione inversa di Gōng Bù riduce automaticamente la distanza tra le due persone ed isola la vita per produrre una grande potenza - muovendosi "**come una ruota**" - (da qui il nome "posizione di potenza" o "power stance"). Qui stabiliamo un 'centro' della larghezza del piede circa tra i nostri due piedi attorno al quale oscilleremo come un pendolo, da un lato all'altro, con solo un leggero movimento avanti e indietro (vedi Figura 4a sopra). L'importanza di questo concetto è fondamentale per comprendere di 'tenere il centro', già menzionato sopra e spiegato molto chiaramente da **Chen Yanlin**:

*"Parare, tirare indietro (rollback), spremere, spingere colpendo e neutralizzare sono stati già classificati come avanzare, ritirare, andare a sinistra, andare a destra, e ciò che resta da spiegare è stare al centro. Il praticante medio non ha alcuna comprensione di questo, ma poiché il vero scopo di questo libro è promuovere le arti marziali, non verranno omessi dettagli, e quindi verranno spiegate le cose che sono altrimenti nascoste. Quindi, cosa si intende per "stare al centro"? Oltre al fatto che il tuo corpo sia in equilibrio verticale mentre avanza, si ritira, si sposta a sinistra o si sposta a destra, c'è anche il momento in cui la potenza interna è in procinto di emettere ma non lo sta ancora facendo. Prima centra la tua posizione, poi emetti. Assomiglierà all'oscillazione di un pendolo. Neutralizzare è il pendolo che oscilla lateralmente. L'istante tra neutralizzare e l'emissione è come il pendolo che si assesta al centro. Una volta che ti sei stabilizzato, emetti. Così, il tuo rilascio riuscirà senza alcuna inclinazione o disconnessione. Pertanto, rimanere centrati è estremamente importante per le mani che spingono".*

### **Qui abbiamo l' 'Anello' o la 'Casa' finalmente spiegato!**

Nota quello che Chen ci dice ... "*le cose altrimenti nascoste verranno spiegate*".

Questo è esattamente ciò che Erle insegnò quando dimostrò per la prima volta questo 'Anello' nel 2005 - il movimento del centro da una parte all'altra (**Elliot Morris e io siamo stati i primi studenti a cui Erle insegnò ciò personalmente**)! Mentre Chen spiega cosa significa in termini di "stare al centro" - Erle dimostrò come questo è stato raggiunto!

Tuttavia, non abbiamo ancora finito. Ci sono altri tre fattori che dobbiamo considerare per completare 'Anello'.

Per comprendere appieno l' 'Anello', dobbiamo comprendere il concetto di:

1. 'Quattro onces di forza che spostano la sua di mille libbre'.
2. 'Appoggiarsi alla staccionata e parlare al tuo vicino '.
3. Rotolamento ('Tuono Rotolante' o 'Rolling Thunder').

Per comprendere appieno il significato di '**Quattro onces di forza che spostano la sua di mille libbre**', dobbiamo prima citare il Classico del Taiji – **Boxe della Grande Polarità: La Teoria di Wang T'sung-yeh**:

*"La Grande Polarità senza poli è nata: del negativo e del positivo è la madre - Nel movimento si divide, nella quiete si unisce".*

Oppure in alternativa:

*"Il Taiji ('grande polarità') nasce dal Wuji ('non-polarità'), ed è la madre dello yin (l'aspetto passivo) e dello yang (l'aspetto attivo). Quando c'è movimento, loro (il passivo e l'attivo) diventano distinti, l'uno*

*dall'altro. Quando c'è quiete, ritornano ad essere indistinguibili. "*

Xu Yu-sheng - Il discepolo diretto di Yang Jian-hou (il padre di Yang Shao-hou e Yang Cheng-fu), già menzionato sopra, scrivendo nel 1921 in un momento in cui Yang Shou-hou era ancora vivo e a capo della famiglia Yang, ci dice:

*"Con il movimento c'è una divisione nei vettori della forza iniziale e della forza deviante (spesso chiamata 'mille libbre' e 'quattro once'). Nella quiete si fonde [nella forza netta di entrambi]. Movimento significa cambiamento. Quando c'è movimento, c'è una differenziazione tra passivo e attivo, e le due polarità si costituiscono e si avviano. Quando c'è calma, non c'è nulla di turbato e nulla rivela alcunché, sebbene il principio di passivo e attivo sia completo al suo interno.*

*Quando pratici l'arte del pugilato Taiji, in ciascuna delle sue posture, movimento e quiete si alternano tra loro. I movimenti di questa arte di boxe vanno avanti o indietro, a sinistra o a destra, in alto o in basso, ma in tutti i casi ci sono passivi e attivi, vuoti e pieni, da rispettare. Pertanto, si dice che in movimento diventano distinguibili. Nelle posizioni di quiete, anche se non c'è traccia di nulla che si possa indicare specificamente, passivo e attivo, vuoto e pieno, sono già tutti dentro. Pertanto, si dice che nella calma diventano indistinguibili. Se guastiamo l'esercizio, allora l'aspetto attivo del Taiji si trasforma e il suo aspetto passivo si fonde, che con un po' di fisica o di meccanica rappresentano i principi della "forza di divisione" [componenti della forza] e "forza che si fonde" [forza netta risultante]. Nell'arte del pugilato Taiji, quando mi scontro con un avversario e lui vuole controllarmi, io immediatamente [prendo il suo attacco] di lato. Dividendo la sua forza in due direttrici [vale a dire le componenti della forza], fa sì che la sua forza non sia in grado di raggiungere direttamente il mio corpo (disperdendo la sua energia). Questo è ciò che si intende per "Con movimento c'è divisione". - **Semplicemente, neutralizzando attaccando e cedendo!***

Tuttavia, qui deve essere aggiunta una nota di avvertimento per la grandezza della forza che devia e la direzione di deviazione: devono essere determinate dall'entità della forza in entrata, la quale non può essere trattata come se fosse mille libbre ogni volta! Usando una forza eccessiva o insufficiente, o muovendoti in una direzione troppo dritta o troppo laterale, farai l'errore di '*Allontanarti*' o '*Schiantarti*' e fallirai! Questo può sembrare facile o ovvio, ma in realtà è molto difficile da fare, finché non riesci a pesare la grandezza dell'energie avversarie e a iniziare a identificare le energie!

**'Appoggiarsi alla staccionata e parlare con il tuo vicino'** è un'idea avanzata di neutralizzazione, in cui 'succhiamo' o attiriamo il colpo avversario all'altezza della vita e rotoliamo sopra la 'staccionata' - il punto in cui siamo attaccati al nostro partner - in questo caso il polso del nostro braccio P'eng (vedi Figura 13). Questo avvicina le teste e bisogna essere consapevoli della trasformazione che porta ad essere testa a testa! È anche una rappresentazione della schiena a "C" e dell'accumulazione dell'energia dell'Arco che rilascia come una freccia come dicono i Classici:

*"Insito nel curvarsi, c'è il raddrizzarsi. Immagazzina e poi emetti.  
La potenza viene dalla spina dorsale. Fai i passi in base ai cambiamenti del corpo.  
Raccogliere è liberare e rilasciare è raccogliere. Disconnetti ma resta connesso.*

E ...

*Estendi il collo e avvicina la testa, le braccia entrambe si allentano.  
Fissa saldamente l'energia verso il basso, rinforzandola verso l'alto all'altezza del tuo cavallo.  
Risunalta dalla tua pancia quando esprimi potenza, picchiando con i pugni.  
Mentre le dita dei piedi stringono il terreno, la parte superiore del corpo si piega come un arco.*

Il principio è confermato da **Tan Mengxian**, uno studente di Yang Shou-hou nella sua Prefazione al libro di Huang Yuanxiu - *The Skills & Essentials of Yang Style Taiji Boxing and Martial Discussions* - già menzionato sopra:



Figure 14. Erle che insegna a Nasser gli aspetti più sottili del rotolare e spingere colpendo - Germania 2007.

*"Quando si apprende a neutralizzare per la prima volta, la direzione dovrebbe essere ad angolo, ma con un elevato livello di abilità, sarai in grado di neutralizzare verso il tuo stesso corpo, come nel 'attirare l'avversario a cadere nel nulla'".*

Questo ci porta direttamente sui concetti di **Rotolare** e **'Tuono rotolante'** - **Il Secondo Anello** (già discusso in *Lift Hands Volume 2*). Fu questo che distinse le 'Mani che Spingono' di Chang Yiu-chun da ciò che Erle aveva già appreso in precedenza, come gli avrebbe detto nel 1978 e riportato da Erle nelle sue Note - **Conversazioni con Chang Yiu-chun**:

*Chang:*

*"È una delle Case degli Yang dove 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.*

*Erle:*

*Il tuo modo di Spingere le Mani è lo stesso del 'Rolling Thunder', non è vero? L'ho capito solo ora. In quale 'casa' impari questo modo di Unire le Mani?*

*Chang:*

*Questo è la casa numero tre.*

Il **'Rolling Thunder'** è un avanzamento della **Forma a Spirale (Silk Reeling Form)**. È anche il ponte per comprendere il Primo, il Terzo, il Quarto e il Quinto Anello degli Yang.

Il risultato naturale dei movimenti a spirale di energia è che le braccia si ribaltino ancora di più, così che finiamo per usare il dorso delle braccia, producendo potenti attacchi mentre utilizziamo tutto il corpo! Gli attacchi si susseguono all'infinito, il corpo "si muove come il grande fiume" - come onde che si infrangono sulle rocce. In questo modo, l'energia viene continuamente riciclata senza dover caricare e ricaricare permettendo a una persona di 'riversare' tutto sul suo avversario e non stancarsi nel processo, o perdere potenza nei suoi attacchi.

Come il corpo si espande e si contrae e rotola, i tendini, i muscoli e i legamenti, nonché il sangue vengono rafforzati sia per la salute che per il combattimento. Ancora una volta, abbiamo delle prove già confermate nel volume precedente dalla 'Lista di controllo' di Gu Ruzhang:

***"Ruoti le mani come avvolgere la seta? / O le tue mani si muovono dritte e non attaccano ruotando"***

L'**Anello** ci porta nei veri aspetti marziali del Dǎ Shou. Questa è l'area dell'autodifesa. L'addestramento di base del Dǎ Shou nella posizione più ampia è il prerequisito per portarci al livello in cui non dobbiamo più preoccuparci della nostra 'postura'. Infatti, ora possiamo stare nella nostra posizione naturale, in piedi come quando si "cammina" per strada.

Ridurre il cerchio nella *Posizione di Gōng Bù Inversa* non è il fine ... il cerchio deve essere reso più piccolo non appena noi ora *"Stiamo come una bilancia, ci muoviamo come una ruota"* nella posizione 'Forma del Fiume' (vedi la Figura 8 sopra) proprio come dicono i Classici e, Gu Ruzhang a tal proposito non ci lascia alcun dubbio:

*"Lavorando per identificare le energie, devi stare come una bilancia: quando aspetti l'avversario, il tuo corpo appare come una bilancia piatta, la tua testa è come il punto più alto sopra il cardine, le tue mani fanno da vassoi su ciascun lato, le braccia legate l'un l'altra per fare in modo che il bilanciamento orizzontale regoli la vita, la base della pesa, e scendendo attraverso la base fino al coccige, c'è il perno di sostegno che tiene il tutto alzato. Il tuo coccige è centrato e lo spirito penetra fino alla testa andando su e giù in modo rettilineo. Dotati di tutte queste cose, puoi quindi pesare la grandezza delle energie avversarie: se c'è un minimo di leggerezza o pesantezza, se fluttuano o affondano. Saranno tutte rivelate con precisione."*

Questo è ciò che sono il Dǎ Shou e la Lunga Boxe del Taijiquan - saper pesare e misurare i tuoi avversari che attaccano e rispondono! Man mano che i Cerchi si riducono, semplicemente si restringono verso il *Cerchio dell'Intenzione!* A questo punto Erle ci dice che:

*"Ciò [Mani che Spingono] diventa un aiuto per l'allenamento molto dinamico. Stiamo ora guardando come combattere e difenderci ... I movimenti delle Mani Unite diventano così piccoli che non c'è quasi nessun movimento lì ... la gente si chiederà se stai facendo davvero Taiji! "*

Gu ci dice la stessa cosa:

*"Una volta che sei diventato provetto, cerca di stringere, i grandi cerchi si trasformano in piccoli cerchi che diventano nessun cerchio ..."*

Ho già citato quanto sopra e rimando il lettore alle immagini nella pagina successiva - Figura 15. Osserva la vicinanza del mio corpo e quello di Erle mentre ci uniamo nel *Dǎ Shou della Struttura Piccola - la base del Fa-jing nella Struttura Piccola e del 'Il Segreto del Cerchio Libero'* (vedi pagina seguente), come riportato da Wu Meng-hsia nelle sue *"Nove Trasmissioni Segrete sul T'ai-chi ch'uan"*, ricevuto da Nin Lien-Yuan, che li ricevette a sua volta da Yang Ban-hou. A questo livello le mani non sono più necessarie, l'intero corpo è collegato *"come una collana di perle"* o, come afferma Cheng Man-ch'ing nella sua *"Canzone della Forma e della Funzione"*:

*"Tutto il corpo è una mano e la mano non è la mano, ma la mente deve rimanere nel posto che deve stare".*



*Figure 15. Erle che insegna a Nasser gli aspetti più sottili delle Mani che Spingono nella Struttura Piccola - Germania 2007.*

### *Il Segreto del Cerchio Libero*

*La tecnica del cerchio libero è  
la più difficile da padroneggiare;  
Su, giù, seguire e unirsi,  
è infinitamente meraviglioso.  
Se possiamo attirare l'avversario nel  
nostro cerchio,  
Allora la tecnica delle quattro once che respingono  
mille libbre avrà successo.*

*Quando la massima potenza delle mani  
e piedi insieme arriva a trovare una  
linea retta laterale,  
Allora il nostro vantaggio dal cerchio libero  
non sarà sprecata.*

*Se desideriamo conoscere il metodo del cerchio,  
Dobbiamo prima trovare il punto corretto da cui emettere  
e l'obiettivo corretto,  
e poi realizzeremo il nostro compito.*

*Tai Chi Touchstones:  
Yang Family Secret Transmissions  
Compilato e tradotto dal Professor Douglas Wile  
- Pubblicato da Sweet Ch'i Press*

## In conclusione

L'argomento del Dǎ Shou è troppo vasto e complesso per essere riassunto in un articolo o persino in un libro. Ci sono alcune cose che non possono essere realmente espresse a parole ma solo mostrate o spiegate attraverso il contatto ed il sentire. Ho omesso molti, molti dettagli e le centinaia di metodi di allenamento coinvolti nel corretto sviluppo del Dǎ Shou. Ovviamente, l'omissione principale qui è quella del Dǎ Shou a due mani (Figura 16)! Tuttavia, non dovrebbe essere necessario affermare che tutto ciò che è stato scritto qui vale anche per questo!

L'obiettivo di questo articolo è stato duplice:

1. Dimostrare chiaramente che gli insegnamenti di Erle Montaigne erano pienamente in linea con i Classici e con gli insegnamenti della famiglia Yang - o almeno della famiglia Yang di un tempo.
2. Mostrare che c'è una linea di avanzamento chiara e che, **"In nessun caso passaggi da saltare"**! Erle stesso era irremovibile a riguardo.

**In primo luogo, Erle attraverso i suoi scritti e video didattici aveva chiarito in modo assolutamente netto che gli 'Anelli / Case' gli erano stati insegnati da Chang Yiu-chun - il suo insegnante. Non li aveva "inventati", né erano le sue "migliori pratiche di allenamento" come è stato propagandato di recente! Coloro che si allenarono con lui per molti anni e quelli che considerava i suoi studenti e amici personali (e non ce ne sono molti di questi) possono garantire le sue parole e ciò che ha insegnato.**

**Spero di aver dimostrato attraverso la ricerca storica, lo studio e la mia pratica personale, e note personali, nonché dalle mie numerose discussioni con altri studenti senior di Erle e amici di lunga data come Peter Jones, Colin Power e il compianto Alex Krych, come così come il dottor Greg Lawton, che non solo la conoscenza di Erle era al grado più alto, ma che proveniva in linea diretta dagli stessi Yang!**

In secondo luogo, dovrebbe essere abbondantemente chiaro a chiunque abbia anche un minimo di intelligenza, che tutto - dalla scuola dell'infanzia all'educazione universitaria e oltre - avvenga in progressione! Gli insegnamenti della famiglia Yang nell'abilità del Dǎ Shou non fanno eccezione! Seguono lo stesso principio ed è chiaramente indicato come tale!

Ancora una volta, il metodo di insegnamento di Erle non era diverso! NON cambiò le cose! La ragione per cui le persone li vedono come cambiamenti è dovuta ad una mancanza di comprensione o a una grave mancanza di apprendimento progressivo!

**Non ricordo mai una volta, in tutti i miei anni di addestramento con lui e durante le nostre numerose discussioni sull'argomento, in cui Erle mi disse o consigliò a uno dei suoi altri istruttori principali di iniziare a insegnare il Dǎ Shou / Spingere le Mani / Unire le mani - chiamalo come vuoi - ai principianti nella posizione di Gōng Bù Inversa! In realtà, fu il contrario. Diceva spesso che era il suo lavoro mostrare i più alti livelli di formazione e che era compito dei suoi istruttori insegnare agli studenti le basi e i fondamentali per prepararli alle trasmissioni più alte – Ce l'ho su video! Ogni volta che un principiante chiedeva a Erle come iniziare ad imparare Spingere le Mani, inviava SEMPRE una copia di "MTG5 - Basic Push Hands Complete" - non avrebbe MAI inviato alcun video avanzato!**

Quando Erle disse che ora stava insegnando le sue 'Mani che Spingono' dalla 'posizione di potenza', si riferiva a sé stesso dopo oltre 40 anni di pratica. Ovviamente, rimproverò e ridicolizzò coloro che erano sostenitori delle posizioni lunghe e molto basse per dimostrare radicamento o potenza, oppure della sciocca competizione 'Mani che Spingono' – che infrangono tutte le regole dei *classici* - offerta come forma di autodifesa! Era ciò contro cui era – NON la **Posizione di Gōng Bù!**

Dobbiamo porci una semplice domanda: se Erle non avesse sostenuto più di iniziare nella posizione Gōng Bù, allora perché ancora vendeva i suoi DVD sull'argomento in cui mostrava di fare proprio questo? Non

solo, Erle stesso, non avrebbe più seguito i Classici!

La maggior parte delle persone che si sono allenate con Erle hanno iniziato la loro formazione da qualsiasi punto del SUO arco di vita. Pochi suoi studenti in realtà iniziarono con lui fin dall'inizio e ancor di meno quelli che iniziarono con lui negli ultimi anni sono dovuti tornati indietro nel programma e fare TUTTO l'allenamento iniziale nell'ordine giusto per poter progredire! Posso dirti i nomi di TUTTI i suoi studenti che l'hanno fatto - possono essere contati su una mano sola e ti sorprenderesti dei nomi che NON appaiono in quella lista! Non solo, ma la gente non si rende conto che la produzione video di Erle è essenzialmente un diario del SUO ALLENAMENTO e sperimentò costantemente non solo con sé stesso ma anche con i suoi studenti per migliorare in qualche modo il loro tasso di avanzamento; ma qualunque cosa fece, ricordava sempre ai suoi studenti che dovevano seguire l'ordine di apprendimento!

Coloro che oggi nel suo nome sostengono che Erle cambiò più volte lo fanno a causa delle proprie mancanze e carenze.

*"Quattro onces di forza che muovono le sue di mille libbre"*

Attraverso il progressivo allenamento, che capisci o meno ciò - le dimensioni o la forza dell'avversario non hanno nulla a che fare con queste.

Questa è la Via del Taiji.

Questa è la Via della Famiglia Yang.

Questa è la Via del Sistema di Gung-fu Interno di Erle Montaigne.



Figure 16. Dǎ Shou Doppio con lo studente senior Woz Levins



## Sung/Sōng

### Il Quarto Anello (Casa) degli Yang

La parola *Sōng / Sung* ha causato molte polemiche o, di conseguenza, ha suscitato interesse, nel corso degli anni, quando fu stata applicata al Taiji. È stato principalmente tradotta come "*rilassarsi*", portando i praticanti moderni a distorcere e fare ogni sorta di cose strane e meravigliose con i loro corpi durante la pratica!

Ci viene costantemente ricordato nel 'canone' del Taiji che nella pratica e in tutte le cose del Taiji, il praticante deve essere in uno stato di Sōng al cento per cento, quindi sicuramente questo non può significare "*rilassare*" altrimenti cadresti di botto sul pavimento!

Mentre il dizionario cinese ci dà il significato di "*rilassarsi*", questo è semplicemente una delle diverse interpretazioni del verbo e non necessariamente quella principale. In alternativa può essere tradotto come:

*Allentare; Rilasciare; Allentare; Sbloccare, Liberare; Via libera; Lasciare libero di agire.*

Sembrerebbe che ognuna delle descrizioni di cui sopra possa essere utilizzata in un modo o nell'altro per descrivere Sōng!

Il modo in cui è stato spiegato a me stesso e agli altri da Erle è che ci si sta "*muovendo senza realizzazione*" - in altre parole, **tutta l'eccessiva tensione viene rimossa dal sistema, lasciando solo ciò che è necessario per fare il lavoro, pugile come una bambola di pezza - con l'energia che affonda verso il basso**, dando al praticante radicamento e pesantezza mentre l'energia si muove liberamente da un piede all'altro verso la vita ed esprimendosi nella mano, creando così la "*postura perfetta del corpo per combattere*", o come è stato ufficialmente chiamato "*la Posizione del Corpo a Ponte*" (*Bridge Body Posture*). Significa costruire o tenere il corpo come un ponte in modo che non collassi, a livello subconscio durante il combattimento! Sōng ci dà pesantezza negli arti e ci dà la possibilità di non telegrafare un attacco e di non pensare prima o durante l'attacco stesso - combattendo inconsciamente e in modo automatico come un animale. Deve essere sempre presente in tutti gli aspetti del nostro Taiji - sia che si tratti di forme o metodi di combattimento che naturalmente di qigong - anche nella vita quotidiana, a prescindere da quello che stiamo facendo.

Questo ha un ruolo fondamentale nei metodi di allenamento avanzati del Dǎ Shou e nella vera autodifesa.

Il corpo risponde istintivamente alle azioni dei tuoi avversari, "*Prendendo in prestito la sua forza per colpirlo!*" L'attacco e la risposta si verificano a livello subconscio mentre il corpo si scaglia istantaneamente con potenti attacchi Fa-jing che si verificano da piccole distanze, attaccando punti vitali lungo gli obiettivi presentati.

Secondo i '*Metodi di Applicazione del Taiji Boxing*' di Dong Huling:

*Mi sembra di essere rilassato ma non rilassato ... Nel pugilato Taiji, quando mandi la mano sembra rilassato ma in realtà non è rilassato. Questo sembra semplice a parole, ma è ciò che è più facilmente frainteso dalla gente. Poiché i principianti sono spesso rigidi e tesi, gli istruttori dicono loro di rilassarsi per correggersi. Il giorno dopo sono di nuovo irrigiditi e tesi, e poi il giorno dopo devono ancora concentrarsi sul rilassamento.*

*Il termine "rilassare" è più suggestivo che definitivo. È come un lungo serpente che striscia con i suoi movimenti a zig-zag, a volte alzando la testa a volte arrotolandosi, e in ogni caso si può vedere l'immagazzinamento interno della potenza. Questo è ciò che significa essere rilassati ma non rilassati. Se ti rilassi completamente, allora non ci sarà alcuna forza, e saresti come un serpente morto a terra. Tuttavia, il livello giusto di "rilassato ma non rilassato" può essere raggiunto solo attraverso l'esperienza, non attraverso la spiegazione verbale. Se sinceramente tenete in mente questo principio, dopo un lungo periodo lo sperimenterete naturalmente.*

Nell' *'Essenza del T'ai Chi Ch'uan: La Tradizione Letteraria'* di Lo / Inn / Amacker / Foe, Sung è descritto come:

*"Rilassare e affondare. Occorre fare una distinzione tra il rilassamento di tutto il corpo e una condizione floscia e flaccida del corpo: quando la testa viene sollevata, le articolazioni vengono aperte e il rilassamento di tutto il corpo è uniforme".*

Cheng Man-ch'ing nel suo libro, *'Tredici Capitoli sul Tai Chi Ch'uan'*, spiega:

*"La sola parola, "rilassare", è la più difficile da raggiungere, tutto il resto segue naturalmente. Lasciami spiegare l'idea principale delle istruzioni orali del Maestro Yang ... Il rilassamento richiede il rilascio di tutti i tendini nel corpo senza la minima tensione. Questo è ciò che è noto come rendere la vita così flessibile che tutti i nostri movimenti sembrano senza ossa. Apparire senz'ossa vuol dire che ci sono solo tendini, i quali hanno la capacità di essere rilasciati. Quando ciò è raggiunto, c'è qualche ragione per non essere rilassato?"*

*... Quando siamo in grado di rilassarci completamente, questo è affondare. Quando i tendini si rilasciano, il corpo che essi tengono insieme è in grado di affondare.*

*Fondamentalmente, il rilassamento e l'affondamento sono la stessa cosa. Quando uno affonda, non galleggia; fluttuare è un errore. "*

**Yang Cheng-fu**, stesso, nel suo libro *'Metodi di Applicazione del Taiji Boxing'*, cita dalla *'Canzone delle Tredici Dinamiche'*:

*"Quando emetti la forza, devi affondare e rilassarti ... La tua postura deve essere dritta e confortevole, rinforzata e sostenuta in tutte le direzioni. Muovi l'energia come una perla attraverso un percorso sinuoso, penetrando anche nell'angolo più piccolo (il che significa che l'energia è ovunque nel corpo). Brandisci la forza come acciaio temperato, così forte non c'è nulla di abbastanza duro da resistere contro di essa. La forma è come un falco che cattura un coniglio. Lo spirito è come un gatto che balza su un topo. In immobilità, sii come una montagna e, in movimento sii come un fiume. Immagazzina energia come se stessi curvando un arco. Emetti potenza come se stessi scoccando una freccia. Nel curvarti, cerca raddrizzarti. Immagazzina e poi emetti. La forza viene dalla spina dorsale. Fai i passi secondo i cambiamenti del corpo. Raccogliere è rilasciare. Disconnettiti ma rimani connesso. Nell'avanti e indietro [delle braccia], ci deve essere il ripiegare. Nell'avanzare e ritirare [dei piedi], ci deve essere variazione. L'estrema morbidezza genera estrema durezza. La tua abilità di essere agile si trova nella tua capacità di respirare. Nutrire l'energia con integrità ed essa non sarà corrotta. Immagazzinare la forza nelle parti corrotte ed essa sarà abbondante nella scorta. La mente comanda, l'energia è la sua bandiera e la vita è il suo vessillo. Cercando prima il movimento grossolano e poi i dettagli più fini, sarai in grado di raggiungere un livello raffinato. "*

E infine, Huang Wenshu in *'Le Abilità e gli elementi essenziali delle Discussioni sul Pugilato e sulle Arti Marziali dello stile Yang di Taiji'*, fornisce un interessante aneddoto da Yang Cheng-fu stesso, in merito alla differenza tra la struttura grande e piccola della Pugilato della Famiglia Yang:

*"Una volta chiesi a Yang Chengfu di questo, e lui mi disse:" Prima cerca di aprire, poi cerca di chiudere.*

*All'inizio dell'addestramento, dovrebbe esserci la grande struttura, per estendere i tendini e le vene, aumentando il flusso di sangue ed energia. Questo ti metterà in una posizione per poi manifestare le abilità. Quando arriverà il momento di applicare le tecniche, dovrai essere veloce e fluente, e per questo avrai bisogno della piccola struttura. Il modo in cui il mio fratello maggiore [Yang Shaohou] pratica ora [inserendo questo scambio prima del 1930] riguarda esclusivamente i metodi di combattimento ". La sua idea sembra essere che se le abilità di base non sono state ancora raggiunte, ma si desidera saltare avanti per combattere direttamente, non si sarebbe meglio di un bambino che non è ancora in grado di camminare e vuole prima imparare a saltare. Potrebbe farlo un bambino? "*

Ho iniziato questo *Anello* citando dai miei appunti e come Erle ci ha descritto *Sōng* e perché è fondamentale per la nostra pratica di Taiji. Ora confronta questo con ciò che ci viene detto da una schiera di Maestri - inclusi gli stessi Yang.

**Sono TUTTI in perfetta armonia. Sōng è l'Anello o la Casa che appare in ogni cosa - senza eccezioni!**

Guarda le immagini delle seguenti pagine: la "Posizione del Corpo a Ponte" è il "falco", la 'C' è il gatto! Apparire "disossato" è il "Pugile come una Bambola di Pezza"! I movimenti di "Mani come le nuvole" – la quintessenza di Sōng! La grande struttura per allentare e la piccola struttura per combattere – la linea seguita da Yang Shou-hou stesso!

Quindi, come si può dire che a Erle non gli fu precedentemente insegnato tutto ciò? O che l'avesse inventato? O che queste erano le sue "migliori pratiche" e che diede loro "nomi esotici" in modo che la gente comprasse i suoi DVD? Sicuramente, a qualsiasi praticante serio di Taiji dovrebbe essere ovvio che ciò non sia il caso, quando addirittura più fonti riportano insegnamenti identici.



Figura 17. 'La forma è come un falco che cattura un coniglio'



Figura 18. 'Corpo a Ponte' con l'Istruttore senior e partner principale di allenamento Elliot Morris

Ritorno ancora una volta da Huang Wenshu:

*"Allenati nella giusta sequenza e progredisci gradualmente. Non è una questione di forzare il ritmo, ma di quanto sei diligente nell'apprendere e quanto è sicuro il tuo metodo.*

***La boxe di Yang Shao hou era piccola e dura, i movimenti veloci e pesanti ... I suoi insegnamenti riguardavano principalmente i metodi di applicazione. Mentre le sue abilità rispecchiavano sicuramente la trasmissione autentica del nonno, sfortunatamente nessuna persona comune era in grado di imparare da lui. I tipi di praticanti fragili non erano in grado di sopportare il suo insegnamento, mentre quelli forti ma che non avevano ancora una base, non capivano di cosa stesse parlando. Aveva un'indole violenta, probabilmente trasmessagli da suo zio Banhou. I suoi compagni tiravano tutti dei sospiri angosciati per quanto fosse duro l'allenamento. Quindi, sebbene avesse una grande fama, i suoi seguaci erano pochi "***



Figura 19. 'Lo spirito è come un gatto che balza su un topo'

Sōng non è qualcosa che può essere apertamente intellettualizzato a parole. È qualcosa che deve essere insegnato attraverso la trasmissione visiva ed il contatto. È difficile da raggiungere e mantenere in movimento!

### **Nota dell'Autore:**

Ho incluso la maggior parte dei riferimenti all'interno dell'articolo. Un elenco completo di riferimenti e la bibliografia appariranno alla fine dell'ultima e finale Casa/Anello.