



**THE
12**
SECRET
RINGS
**OF
THE
YANG
FAMILY
PART
THREE:**

**THE
PHYSICAL
SIDE**

CORNERSTONES

**NASSER
BUTT**

Il lato Fisico Il Quinto Anello (Casa) degli Yang

CYC (Chang Yiu-chun): *Ero molto più giovane di Yang Shou-hou e pensavo che io fossi forte e come un giovane stallone ma quando arrivai alla scuola di mio cugino sono stato costretto a combattere contro di lui.*

H: *Hai dovuto combattere contro Yang Shou-hou!*

CYC: *Sì, prima di questo era solo il cugino Yang ma ora non era più mio cugino, era qualcuno contro cui dovevo combattere.*

H: *Cosa accadde?*

CYC: *Ho pensato che avrei potuto sorprenderlo con una tecnica che usavamo chiamare 'La Tigre messa alle Strette' e questo è quando usiamo molte tecniche di attacco per farci uscire da un angolo. Quando ho attaccato Yang, all'inizio ho pensato che fosse scomparso, ma in seguito ho creduto che si muovesse così rapidamente e nella stessa direzione in cui mi spostai che era proprio davanti a me prima che potessi fare qualsiasi cosa. I miei colpi erano mirati a una distanza maggiore di quanto fosse già in realtà Yang e così mi ritrovai a tappeto privo di sensi.*

Intervista con Chang Yiu-chun, China Wushu Magazine

'La sequenza di boxe di Yang Shaohou era piccola e dura, i movimenti veloci e pesanti. Ha sempre usato l'energia che irrigidisce e spezza, e quelli che hanno combattuto con lui se ne sono sempre andati con segni sulla pelle e muscoli doloranti. 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 era di 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.'

Le Abilità e i Concetti Fondamentali della Boxe Taiji Stile Yang e Discussioni sulle Arti Marziali di Huang Wenshu (Yuanxiu) - 1936

Lo "Sparring" [san shou - "tecniche libere"] è lo stesso di "free-fighting" [san da - "colpi liberi"] nello Shaolin. Il Taiji è molto raramente praticato al livello che può essere usato per difendersi dagli avversari. Questo perché c'è così tanta attenzione sulla morbidezza, ma mai nessun esame sulla durezza all'interno della morbidezza. Tuttavia, tale durezza non deriva interamente dall'eseguire la sequenza di boxe, e pertanto è necessario integrarla praticando anche la formazione di base [esempi dei quali sono nel capitolo seguente]. Solo allora, la pratica dello sparring sarà efficace. Ma se non aggiungi il meglio degli esercizi di entrambe le scuole interne ed esterne e speri semplicemente di ottenere la vittoria solo usando le mani

che spingono, non c'è modo di vincere. Pertanto, nell'insegnamento della Versione Originale della nostra scuola, facciamo allenamento sulle applicazioni per vincere. Poiché queste tecniche provengono sia dalle scuole interne che da quelle esterne, questo è un modo più sicuro di affrontare un avversario. Non devi limitarti a progredire semplicemente per mezzo delle mani che spingono in modo morbido, perché in tal caso non otterrai veramente i metodi di attacco del Taiji.

Istituto di formazione di arti marziali "Piccola collezione di libri di arti marziali" – Il Manuale di Taiji di Wan Laisheng, - 1932

Il lato fisico, o il Quinto Anello (Casa) degli Yang, non dovrebbe sorprendere nessun professionista serio di arti marziali!

Non si può dire di studiare un'arte marziale se non si ha un lato fisico nella propria fase di sviluppo e addestramento! Per troppo tempo, nelle arti interne, sia i praticanti che i maestri di oggi hanno commesso letteralmente un 'delitto' quando si tratta di allenare gli elementi fisici e combattivi della loro arte marziale e questo è molto più vero per il Taijiquan mentre, in misura minore, per il Baguazhang e lo Xingyiquan!

Tuttavia, in un'epoca in cui le cosiddette 'arti della realtà' (come se le Arti Classiche non fossero basate sulla realtà del combattimento e della guerra), sono in ascesa, e la loro popolarità ha raggiunto alte vette, gli artisti marziali 'maestri' di Taiji, e di altre arti 'morbide', si sbrigano velocemente del lato fisico davanti a questi giovani ultimi arrivati!

Non ci si deve avventurare troppo nel mondo di YouTube o di altri social media nei quali si vedono match organizzati con risultati prevedibili e pubblicizzati on line come una prova dell'inefficacia di particolari discipline! Leggendo i consueti commenti 'macho' al di sotto di tale media, è incredibilmente evidente che la maggior parte di essi sono di natura dispregiativa e praticamente tutti sono diretti all'arte stessa - mai al praticante o la sua mancanza di comprensione!

Inoltre, gli stessi commentatori che commentano così tranquillamente l'inefficacia dell'altra arte, posti davanti a delle serie domande, dimostrano inequivocabilmente di conoscere ancor meno la loro arte scelta; eppure eccoli qui, presumendo di sapere di poter commentare un'altra arte in tutto e per tutto!

Ma come ho già detto, la colpa principale di questo sta nei praticanti moderni delle Arti Interne stesse!

Non dobbiamo scavare in quella storia lontana o profonda per renderci conto che ciò che la maggior parte delle persone oggi cita come Taijiquan o T'ai Chi Ch'uan, è in realtà un'arte moderna modificata basata sull'arte della lotta antica con il suo focus quasi esclusivamente sulla salute!

Ho già parlato dell'argomento, e mi riferisco alla dichiarazione di Huang citata sopra riguardante Yang Shou-hou, ma ci sono tante prove, derivanti da altre tradizioni, per dimostrare che è andata così! Solo un pazzo e i suoi seguaci negherebbero questa premessa di base! Segnalerò semplicemente alcuni esempi qui sotto.

Secondo Xu Long-hou, un discepolo di Yang Jian-hou (il più giovane dei due figli di Yang Lu Chan n.d.r.), che fu addestrato anche da Yang Cheng-fu e brevemente anche dallo stesso Yang Shao-hou:

"Shao-hou insegnava sulla base degli studi appresi da suo zio, Yang Ban-Hou (1837-1892) che includeva tecniche di metodi di torsione delle ossa per ferire i muscoli dell'avversario, afferrare vene e tendini come in Shou Wei Pi-'Pa (Suonare il liuto), mani veloci combinate con metodi di calci esplosivi che bloccano le articolazioni e metodi per influenzare il qi e la circolazione del sangue colpendo i punti vitali."

Xu Yu-Sheng - Taijiquan Shi: Potenza della Boxe Taiji [Sviluppare Potenza nel Movimento Taiji] Pubblicato nel 1921. Tradotto e Commentato by Bradford Tyrey, Bradford Tyrey, North China Publications, USA, 2006

È interessante notare che 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 viene chiesto quali altre tecniche di combattimento

utilizza il 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 (enfasi mia)!

Tornando a Xu, tuttavia egli continua:

"Yang Cheng-fu imparò anche la forma a 73 posizioni, da suo padre (Yang Chien Hou n.d.r.) ... Essi consideravano questa particolare forma come una vera rappresentazione dei metodi di pugilato contenuti nel clan Yang ... Cheng-fu insegnò la forma a 73 posizioni ad alcuni studenti che avevano la giusta resistenza fisica e il desiderio di studiare per un certo numero di anni. "

E inoltre

"Cheng-fu scoprì che metodi così rigorosi erano molto difficili per una persona comune, così creò numerose piccole sequenze per esercitarsi, poi consolidò queste sequenze in tre sequenze più lunghe, e alla fine consolidò questi tre sequenze in una singola forma composta da 115 movimenti ... Cheng-fu più tardi levò diversi movimenti complicati e i calci saltati, dando alla forma il numero di buon auspicio di 108 movimenti. La forma a 108 movimenti divenne così il nuovo stile pubblico grazie alla sua facilità di apprendimento e pratica a qualsiasi età. "

Qui abbiamo una testimonianza di prima mano da uno studente anziano di Yang Cheng-fu che conferma che egli cambiò per la facilità di apprendimento per le masse e che questa forma sarebbe diventata la norma.

Quando avvennero questi cambiamenti? Ancora una volta, non ci viene indicato un lasso di tempo per questi cambiamenti, ma sarebbe corretto affermare che si sarebbero verificati in un periodo di tempo - forse anche di diversi anni? Il libro di Xu apparve per la prima volta nel 1921, tuttavia, a causa delle scarse vendite, fu ripubblicato nel 1927 con ulteriori commenti e spiegazioni precedenti, infine, fu nuovamente ripubblicato nel 1934 con il consenso di Cheng-fu ed un suo ritratto ufficiale. Andando a queste informazioni possiamo tranquillamente presumere che alcuni dei cambiamenti devono essere avvenuti prima del 1921. Questo sarebbe in accordo con le informazioni fornite da Chang Yiu-chun, l'insegnante di Erle Montaigue, che sostenne in un'intervista a metà anni '70 al China Wushu Magazine, che:

"Yeung Cheng-po praticava lo stile originale Yeung di suo nonno prima del 1915, poi lo cambiò".

Quindi, abbiamo un intervallo di tempo nel quale potrebbero essersi verificati questi cambiamenti iniziali, cioè tra il 1915 e il 1921.

L'ultimo pezzo del puzzle, che conferma questo lasso di tempo, è il fatto che Cheng-fu fu invitato ad insegnare Taijiquan al grande pubblico dall'Istituto di ricerca sulla cultura fisica di Pechino dal 1914 al 1928, dove *"fin da subito non si sentì a suo agio, così che i risultati furono piuttosto limitati."* Questa informazione ci viene fornita presumibilmente dallo stesso Yang nella 'sua' **Prefazione e Introduzione** che si trova in *'Taijiquan tiyong quanshu - Essenza e applicazioni del Taijiquan'* – pubblicato originariamente nel 1934!

Quindi, per 14 anni Cheng-fu avrebbe insegnato e concentrato il suo Taiji come arte per la salute. Nel 1928 si trasferì a Shanghai per insegnare su richiesta del suo allievo Chen Wei-ming nella sua scuola, che aveva già aperto lì nel 1925. L'anno del 1928 è un anno cruciale nella carriera di Cheng-fu. Anche se sembra che avesse già iniziato a manomettere o modificare la sua forma durante il periodo di Pechino, è stato lo spostamento nel Sud della Cina che l'avrebbe finalmente cristallizzata così come la conosciamo oggi!

Secondo lo storico Gu Liuxin nel suo, *An Introduction to Yang Style Taijiquan*, riportato in Fu Zhongwen, *Mastering Taijiquan Stile Yang (Yang Shih T'ai Chi Ch'uan)*:

"Lo stile di boxe di Cheng-fu durante i suoi anni centrali era audace e vigoroso, potente e forte, imponente con i suoi balzi.

Dopo che Yang Cheng-fa si trasferì nel Sud, iniziò a enfatizzare esplicitamente l'uso del Taijiquan nel trattamento delle malattie e a protezione della salute. Ad esempio, quando Cheng-fu eseguì per la prima volta la sua arte a Shanghai, i movimenti di "Separare i Piedi" e "Calcio con il Tallone" mantenevano ancora i metodi di allenamento di calci rapidi come il vento. Successivamente, tuttavia, è passato a calci lenti e gradualmente, con il fajing (rilascio di energia) nei calci nascosto al loro interno. Anche altri tipi di forza e metodi di pugno sono stati trasformati in un ritmo continuo, senza interruzione nella esecuzione, passando da un ritmo rapido a uno lento e uniforme.

Ciò è confermato da Douglas Wiles nel suo libro, *Tai-chi Touchstones: Yang Family Secret Transmission*:

"Non fu che a tarda carriera di Ch'eng-fu che reminiscenze dello stile Ch'en riguardanti salti, calci volanti, calpestanti pesanti, cambi di ritmo e grida, alla fine scomparvero dalla sua forma."

Le modifiche includevano cambi di direzione o giri fatti in modo pesante. Ciò è confermato da Fu Shengyuan, il figlio di Fu Zhongwen, nel suo libro inglese - *Authentic Yang Family Tai Chi: Step by Step Instruction* - che afferma che suo padre faceva una rotazione con il peso mantenuto sulla gamba che ruotava. Ciò era di grande importanza per la seguente ragione:

" Oscillare il peso all'indietro e girare con la gamba vuota non svilupperà la forza delle gambe nello stesso modo che ruotare il peso nella gamba solida di appoggio." Pertanto, "se vogliamo ripristinare il significato originale del Tai Chi come arte marziale, allora devi fare perno sul tallone con il peso ancora nella gamba solida."

Quindi, Cheng-fu, nel tentativo di raggiungere le masse, diluì pesantemente la sua *Forma* di famiglia e rimosse molti movimenti difficili intorno al 1928, per arrivare finalmente a una forma di cui era soddisfatto. Questi cambiamenti avvennero in aggiunta ai cambiamenti che fece tra il 1915 e il 1921, con i quali aveva avuto scarso successo! Sorprende però il fatto che un uomo che stava enfatizzando la salute come lo scopo del suo Taiji, negli ultimi anni della sua vita raggiunse l' "imponente peso di 130 Kg!" ... O potrebbe darsi che le ultime modifiche alla sua forma gli siano state imposte dal suo stesso peso?

Questa è un quesito interessante e potrebbe essere la risposta possibile alle modifiche finali alla *Forma*. Sappiamo che quando la fama di Cheng-fu si diffuse in lungo e in largo, fu continuamente festeggiato dai ricchi e famosi, partecipando a banchetti in suo onore. Le immagini di Cheng-fu da uomo giovane mostrano certamente una figura snella rispetto alle immagini con cui la maggior parte di noi sono familiari. Gli anni a Pechino di insegnamento generale al pubblico solo per la salute potrebbero aver sviato la sua attenzione dall'allenamento marziale, avendo quindi ripercussioni sul suo aspetto fisico, ulteriormente aggravato dal suo continuo banchettare? Certamente sì, se paragoniamo la sua immagine a suo fratello, Shou-hou che vediamo un uomo magro anche nella vecchiaia!

Tuttavia, non stiamo solo guardando la storia della *Forma*. Una volta che la *Forma*, la spina dorsale del sistema, fu diluita, sarebbe stato solo questione di tempo prima che i metodi di allenamento fisico associati alla boxe della famiglia Yang scomparissero dagli insegnamenti tradizionali di Taiji!

Questo ci è stato confermato da **Huang Yuanxiu** - che si è allenato con gli stessi Yang, per quanto riguarda le Otto Abilità di Calci della Boxe Taiji Yang (*vedi le immagini sul retro*) – il quale, parlando nel 1936, ci dice che solo quattro dei calci di base sono ora praticati e che riguardo alle quattro abilità di calci mancanti:

" Questi quattro calci non sono veramente facili da praticare, né sono facili da applicare, devi lavorare su ognuno di loro per un lungo periodo come pratica supplementare, altrimenti non sarai in grado di applicarli

senza problemi. Suppongo che quando gli istruttori ordinari della boxe Taiji si siano trovati incapaci di far imparare a tutti queste tecniche di calcio extra, essendo particolarmente difficili per i vecchi e i deboli da praticare, sono stati eliminati dall'allenamento. Tuttavia, a causa della loro genialità pratica, devono essere inclusi affinché la tua arte del calcio sia completa. "

Le parole di Huang sono chiare e inconfondibili! Qui non c'è alcuna ambiguità e se si lamenta di questo nel 1936, citando solo le abilità di calciare come esempio, chissà quante abilità e metodi di allenamento sono andati persi da allora?

Non c'è da meravigliarsi se oggi, un centinaio di anni dopo, la maggior parte delle persone non ha più familiarità con il Taijiquan marziale e coloro che lo fanno, tentano di farlo senza ricorrere alla **Casa del Lato Fisico**, e finiscono battuti in uno scontro!

Quindi, in cosa consisteva la Casa del Lato Fisico?

Secondo Erle mentre insegnava il Lato Fisico durante le *Sessioni riservate ai soli Istruttori*:

*"Questa è stata la **prima volta** che stava presentando la Quinta Casa degli Yang, il poco noto lato fisico dello Stile Yang. Nessuna sciocchezza mistica, solo allenamenti fisici eccellenti e tanta pratica per ottenere grande potenza nei metodi mortali dei colpi multipli inferti su tutte le parti del corpo.*

Il lato Yang Shou-hou della famiglia Yang era piuttosto duro e spesso, il sangue restava sul pavimento. Ottenere la potenza da brevi distanze era la chiave per questo tipo di allenamento. La velocità era inutile a meno che non fosse presente anche la potenza estrema. Quindi questo allenamento ti darà la massima potenza e otterrai così la sicurezza di sapere che puoi battere chiunque con uno o due colpi, indipendentemente da quanto grande o potente sia.

È inutile imparare tutte le forme ecc. e non sapere come tirare un pugno! E per nostra esperienza non molte persone sanno davvero come tirare un pugno. Certo, molti possono allineare delle tavole e romperle, ma per la strada, non possono ottenere la potenza necessaria da solo pochi centimetri di distanza per mettere subito fuori combattimento qualcuno con un solo pugno."

Ora confronta questo con le affermazioni di Chang, Huang e Wan all'inizio di questo articolo - non è esattamente quello che ci dicono?

Il Lato Fisico non includeva solo metodi di allenamento che trasformavano le nostre forme in metodi di combattimento pratici, ma includeva anche il terreno di prova delle nostre abilità con buone probabilità che *"il sangue rimanesse sul pavimento!"*

Tuttavia, ho bisogno di sottolineare un punto qui, Erle accenna sopra che questa era la prima volta che insegnava il lato fisico ... può essere così per quanto riguarda la Casa, ma le basi di questa furono gettate molti anni prima durante le sue lezioni a Sydney tra il 1984 e il 1990! In seguito, pubblicherà queste informazioni sotto il nome di *35 settimane nel Sistema di Allenamento Erle Montaigne* mentre inizialmente si riferiva ai *Metodi Base di Allenamento del Circolo Interno: l'Australian Taiji Boxing Association!*

Citerò Erle qui per quanto riguarda questo:

"Quanto segue, ho pensato che sia di interesse per coloro che stanno studiando il mio sistema. Così allenavo i miei studenti quando avevo la mia scuola a Sydney. Al giorno d'oggi, sono un po' più gentile. Quando alcuni dei miei studenti più anziani per pratica mi vengono a trovare e raccontano storie di come ci allenavamo in passato, i miei studenti attuali sono stupiti di alcune di quelle storie. Ecco dunque una sessione di allenamento di 35 settimane che ho realizzato essere il modo migliore per addestrare le persone all'uso del Taijiquan come arte di combattimento ...



*Praticando il **Ti Jiao** - calciare con il piede dalla gamba di piombo – una delle abilità ed essenziali degli Otto Calci della boxe Taiji stile Yang.*

I metodi seguenti sono ovviamente in aggiunta al normale allenamento di Taijiquan e Baguazhang. Alcuni di questi, avresti dovuto essere lì (ai tempi di quando insegnavo in Australia) per apprezzarli; tuttavia, ho lasciato tutto quanto è stato scritto ai miei studenti personali di allora".

Nota che, anche allora, Erle distingueva tra i suoi "studenti personali" e quelli del suo "Club del Circolo Interno", e al fatto che al giorno d'oggi fosse diventato un "piccolo gentiluomo"!

Mi imbattei in questi documenti nel lontano 1999 e li lessi attentamente. Iniziai persino il mio programma di allenamento basandomi su questi. C'erano molte cose che all'inizio non capivo perché non avevo alcun punto di riferimento e il mio addestramento non era abbastanza avanzato per dare un senso a tutto ciò.

Nel 2004 tutto sarebbe cambiato - Erle si trasferì in Galles e anch'io ero progredito, avevo un ottimo compagno di allenamento in Elliot Morris e una delle prime cose che feci fu di chiedere a Erle come avrei potuto seguire seriamente il suo 'diario'.

Erle rise, ricordo che disse di aver dimenticato di averlo caricato sul suo sito ed inoltre di non aver più ripassato da anni molti di questi metodi! Perseverai - insistendo sul fatto che questa formazione è stata una parte fondamentale del suo sviluppo e come tale dovrebbe far parte della formazione di tutti! Erle finalmente cedette - impressionato - le sue parole suonano ancora chiaramente nelle mie orecchie:

"Penso che tu sia l'unico mio fottuto studente che stia mettendo il naso in questa roba vecchia!"

Erle iniziò a chiarire molti dei metodi di allenamento solo per me, queste parti formano i miei appunti, inclusi quelli sulle basi della lotta corpo a corpo e dell'atterramento (*Shuaijiao*), due delle componenti critiche del Taijiquan! In seguito, mi inviò un altro documento, '*35 settimane - I Metodi di Allenamento Aggiuntivi*' che pubblicò anche online - questi chiarivano i precedenti metodi di allenamento e li facevano avanzare, oltre a fornire ulteriori metodi di allenamento per studenti avanzati e come e quando insegnarli a loro!



*Praticando il Calcio 'con il Tacco' – una delle **Otto abilità & essenziali del calciare** della boxe Taiji stile Yang.*

Così, le fondamenta iniziarono a essere poste culminando alla fine nel Quinto Anello - almeno per quanto mi riguarda!

Nel corso degli anni, continuavo a riferirmi a questi metodi di allenamento e, quando iniziammo il Quinto Anello, gran parte del lavoro mi era già familiare - non solo - il corpo era pronto a fare ciò che gli era richiesto!

Nel 2013, due anni dopo la morte di Erle, seguii un gruppo di miei studenti attraverso il corso di Formazione di 35 Settimane. Sebbene alcuni di questi si erano già allenati da tempo, questa formazione li colse di sorpresa e rese i concetti e le idee molto più chiari, ma ancora meglio - ha fatto capire a tutti quanto lontano dovevano ancora andare nei loro rispettivi percorsi di apprendimento!

Erle aveva ragione, ad oggi io sono l'unico dei suoi studenti ad aver completato e completato le sue 35 settimane di formazione e le Integrazioni, come lui stesso le insegnò a Sydney!

Il Lato Fisico è vasto! Non c'è modo di elencare o analizzare tutti i metodi di allenamento coinvolti, ci si può anche chiedere, come recita il proverbiale, "Quanto lungo è un pezzo di spago?" Tuttavia, la sua importanza non può essere sottovalutata. È nel Lato Fisico del nostro allenamento, dove iniziamo a capire se abbiamo sviluppato le corrette abilità di tempismo, capiamo la distanza, il radicamento, la potenza e il rilascio del fa-jing!

È qui, dove la nostra struttura è messa alla prova. Stiamo aderendo ai Classici? ***Ci stiamo schiantando, collassando, staccando*** o mettiamo ***resistenza?***



Sopra: Praticando un metodo di allenamento 'raro' per testare la struttura di radicamento e il fa-jing mentre qualcuno ci blocca alla vita.

Sotto: Praticare la 'presa dell'arbitro'. Questo è un metodo di allenamento eccellente per aiutarci a sviluppare la nostra centratura del peso, la capacità di restare pesanti e curvarsi, oltre a darci un allenamento completo."

Avevamo capito i concetti di cedere e non contrastare la forza con la forza così come la connettività, l'attaccamento, ed il seguire aderendo?

La lista sarebbe infinita!

Il Lato Fisico è anche il luogo dove sviluppiamo letteralmente le nostre capacità fisiche, come il nostro lavoro con il cuscino da boxe ed il colpitore. È dove sviluppiamo le nostre abilità di colpire pesantemente ed esplosivamente con qualsiasi parte del nostro corpo, senza causare danni alla parte che colpisce. È qui che mettiamo alla prova le nostre capacità di centratura del peso e di restare pesanti - la dimensione dell'avversario non dovrebbe avere importanza se uno si è allenato correttamente,



quindi dovresti essere in grado di affrontare un avversario di qualsiasi dimensione!



Quindi, dove stiamo andando con tutte queste cose fisiche? Ancora una volta, Erle fornisce la risposta:

" Queste ... devono insegnare l'autodifesa basata sui riflessi subconsci. Non impariamo a fare dello sparring o addirittura a combattere, ma una vera autodifesa ad un livello subconscio. Sparring infatti è la cosa peggiore che si possa fare se si desidera imparare l'autodifesa, in quanto ti fa imparare a fare sparring! E lo "Sparring" non accade per strada, né nei tornei "di combattimento". Certo, se vuoi fare uno sport, fai i tuoi tornei di sparring ma non aspettarti che ciò ti risparmi in un vero combattimento! In effetti, molti scoprono che è quasi impossibile imparare i veri metodi di autodifesa una volta imparato e praticato per molti anni lo sparring da torneo o addirittura dopo essere diventati Campioni del Mondo ecc. Alla prima vera lotta per strada e questi vanno giù. Questo perché non hanno mai lavorato su azioni istintive, hanno infatti provato ad usare il loro kata come autodifesa! E Kata e Forma NON sono per l'autodifesa, sono sempre stati pensati soltanto per insegnarci su come muoverci; beh, la "Forma" era per quello, allo stesso modo che la maggior parte delle scuole di karate insegnano che il kata sia per combattere!

*Quindi, d'ora in poi questo è dove prendiamo ciò che abbiamo già imparato in queste lezioni per metterlo nel mondo reale. I colpitori da mano e gli scudi sono ora sostituiti dal tuo corpo! **Faremo quello che nelle arti interne chiamiamo: "attacco / difesa". Qui è dove una persona si preparerà con delle protezioni e cercherà di buttare giù la testa del partner!** E il suo compagno deve reagire in modo istintivo e sferrare un colpo sul corpo dell'attaccante.*

Naturalmente, tutto questo procederà molto lentamente per evitare che, in modalità di vera autodifesa, si possa entrare nei punti vitali troppo presto o semplicemente dovendo combattere qualcuno quando non si è ancora pronti."

Ora paragoniamo questo con ciò che Huang Yuanxiu ha da dire riguardo al pugilato dello stile Yang:

*'La competizione all'interno dell'allenamento è chiamata "sparring", mentre all'interno di una gara viene effettivamente chiamata "competizione", e all'interno del conflitto reale si chiama "combattimento". I loro nomi sono diversi, ma la loro funzione è la stessa: una lotta per determinare il vincitore o il perdente. Abbiamo tutti gli stessi cinque sensi e quattro arti, e anche se abbiamo doni naturali diversi. Abbiamo la stessa intelligenza innata e sono in grado di vedere l'avversario e anche lui è in grado di vedermi. **Sono in grado di colpire l'avversario e lui è in grado di colpirmi. Quindi la capacità di successo risiede sia nel metodo che nell'abilità. Se ho infatti metodo ma nessuna abilità, ciò equivale a non avere nulla e se faccio affidamento esclusivamente sull'abilità ma senza alcun metodo, è come "il cieco che coltiva la cecità" e sarebbe quindi uno sforzo inutile. Dunque, ci sono tre componenti chiave per il metodo e l'abilità: determinazione, rapidità e precisione.***

- 1. Con la determinazione, posso cogliere l'attacco, sarò in grado di mettere le mani dove le invio, di esprimere la risposta con tutta la mia potenza e a sconfiggere l'avversario. Se d'altra parte sono timido di mente, qualunque cosa farò sarà facilmente resa vana dall'avversario.*
- 2. La rapidità ha a che fare quando entrambi emettiamo allo stesso tempo. Non appena emette, io entro ed emetto prima. Se emette a breve distanza, io emetto a lunga distanza. Se parte morbido, io rispondo duro. Se emette in modo vago, io emetto con determinazione. E così sarò vittorioso.*
- 3. La precisione è la più importante. Se applico una tecnica di gamba o di mano senza precisione, anche*

se sono determinato e veloce, non sarà di alcuna utilità.



Anche se l'espressione potrebbe apparire diversa - Huang, tuttavia, sta ancora parlando di allenare le nostre abilità ad un livello di riflessi subcoscienti e di mettere alla prova queste abilità!

Quindi, alla fine, il test delle proprie abilità risiede nella capacità di essere in grado di combattere - il lato fisico sviluppava questo e gli Yang e i loro studenti - almeno dalla linea di Shou-hou, dovevano combattere!

Nota che sia Erle che Huang si riferiscono proprio a questo. Infatti, Erle stesso dichiarava chiaramente che quando andò in Cina, venne "testato" dai suoi pari! Chang Yiu Chun stesso, rende sufficientemente chiaro che dovette "combattere" contro Yang Shou-hou, e Wan Laisheng nei suoi metodi di allenamento, citato sopra, concorda che senza "addestramento di base", il Taiji non può essere elevato al combattimento!

Yang Lu-ch'an NON fu un maestro auto-nominato!

Recentemente ho letto in un articolo un'affermazione, che posso descrivere come la peggior ammucchiata di banalità puerili ed egocentriche che abbia mai avuto la sfortuna di leggere, che Yang Lu-Ch'an fu un maestro auto-nominato! Questa affermazione assurda è fatta per giustificare la propria illusione di grandezza di - questo sì - un maestro auto-nominato!

Non c'è da meravigliarsi se il mondo delle arti marziali si trova nello stato in cui si trova quando si hanno questi sciocchi che vomitano tali stupide assurdità per affermare il loro ego! Inoltre, lo stesso 'maestro' autoproclamato giustifica questa ridicola pretesa affermando che essenzialmente, in Cina nessun praticante di queste arti è in grado di valutare lui, né che qualcuno sia rimasto in vita per farlo!

Ora, questo è ancora pertinente al Quinto Anello della Casa del lato Fisico e vi spiegherò perché ...

Innanzitutto, la linea di Yang Shou-hou nel Taijiquan è viva e vegeta in molte parti del mondo, inclusa la Cina! Pensare che la Cina, con una popolazione di quasi 1,4 miliardi di persone, sia priva di questo sistema è oltre il ridicolo o pensare che non ci sia nessuno vivo in qualsiasi parte del mondo per fare una 'valutazione', lo è altrettanto! Questo è narcisismo al suo meglio o peggio - a seconda del punto di vista!

Mi dilungherò su questo. In primo luogo, **Wu Tu-nan** - un rinomato Maestro di Taiji, studioso e storico - **il più famoso discepolo di Yang Shou-hou**, era vivo e vegeto negli anni '80! Infatti, Wu morì intorno al 1989, essendo nato nel 1884 - ad un'età di oltre 100 anni!

È dalle ricerche storiche di Wu che abbiamo molto di quello che chiamiamo storia del Taiji Yang. Non solo, fu Wu a parlare, per la prima volta al mondo, della **forma 'segreta' di Yang Shou-hou** detta **Piccola Struttura** - essenzialmente una forma di combattimento fatta ad alta velocità, con oltre 200 movimenti!

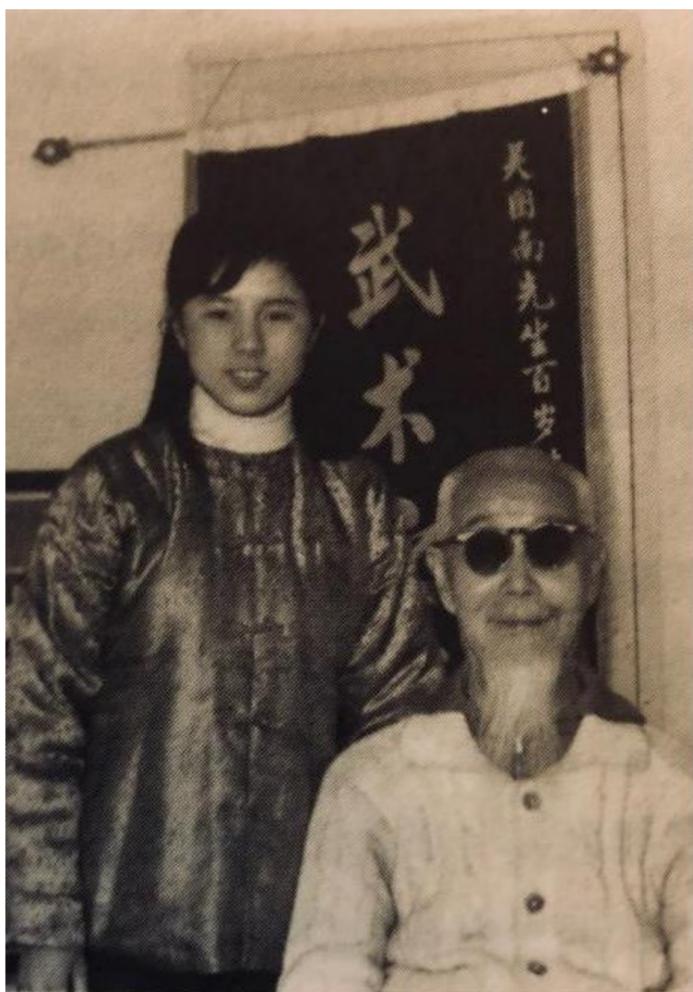
Entrambi, sia il professor Douglas Wile che Peter Lim Tian Tek, nelle rispettive ricerche storiche lo

confermano! Non solo, ma lo status di Wu Tu-nan è innegabile come studente legittimo e autentico di Yang Shou-hou! Sul retro sono raffigurate due immagini di Wu Tu-nan con il suo discepolo Chen Jingying che appaiono nel libro *The Essence of Taijiquan*, un libro dedicato agli insegnamenti di Wu, **pubblicato in Cina nel 2013!** Questo libro è disponibile solo in mandarino, sono riuscito a procurarmene una copia alcuni anni fa dalla Cina e lentamente quasi tradotto da un mio studente cinese!



La foto sopra è una rara immagine di Wu che insegna a Chen la sciabola nel 1972.

L'immagine sotto è quella di Chen e Wu nel 1985 al Festival di primavera di Gongzhong.



così ricercato che fu anche chiamato 'Ba Yeh' (Otto Signori) perché otto principi studiarono sotto di lui. '

La foto in alto a sinistra è una rara immagine di Wu che insegna a Chen lo sciabola nel 1972. L'immagine qui sotto è quella di Chen e Wu nel 1985 al Festival di Primavera di Gongzhong!

Quindi, Wu Tu-nan, uno studente di Yang Shou-hou era vivo e visto insegnare in Cina negli anni '80 nello stesso periodo in cui Erle stava visitando il paese nel suo viaggio!

Non solo, Wu aveva studenti a cui trasmetteva le sue conoscenze direttamente e, mentre siamo qui che scriviamo nel 2018, **un libro dei suoi insegnamenti fu pubblicato solo 5 anni fa dai suoi studenti!**

Eppure, dobbiamo credere a questo maestro autoproclamato che non c'è nessuno in Cina che insegni il Taiji di Shou-hou!

In secondo luogo, e ancor più importante, Yang Lu-ch'an non si 'diede i gradi' o si dichiarò un maestro - quei titoli gli furono dati dai suoi contemporanei e dai suoi pari!

Abbiamo prove storiche certe che confermano che Yang fu coinvolto in molte sfide, comprese quelle che portarono al decesso dei suoi avversari! Non gli furono semplicemente attribuiti i titoli di *Yang l'Invincibile*, *Yang l'Imbattibile* o *Otto Signori*, furono guadagnati attraverso delle prove - è così che i vecchi maestri venivano 'promossi' e non attraverso l'auto-proclamazione! Secondo Peter Lim Tian Tek nel suo libro, *The Origins and History of Taijiquan*:

'Yang tornò a Yung Nien dove insegnò arti marziali per vivere. La sua abilità fu così grande che non fu mai sconfitto ... Anni dopo, quando Yang era nella sua mezza età, gli fu consigliato da uno dei suoi studenti, Wu Ya Xiang (che in seguito avrebbe fondato la forma Wu Yu Xiang di Taiji Quan) di insegnare alla corte imperiale. Alla corte imperiale fu messo alla prova molte volte ma mai sconfitto, ottenendo il prestigioso titolo "Yang l'Invincibile". Fu l'istruttore di arti marziali per il battaglione Shen Ji e insegnò anche nelle famiglie reali. Era

Possiamo seriamente immaginare che Yang Lu-ch'an (e in seguito suo figlio Yang Ban-hou) siano stati nominati istruttori di combattimento della Guardia Imperiale o dei principi e signori della Manciuria sulla base di un'auto-proclamazione?

Inoltre, Yang non fu testato dalle sue stesse truppe o dal suo stesso sistema o dai suoi gregari. Nelle corti imperiali affrontò sfide da tutti coloro che avevano conseguito l'arte del Taiji, suo relativo nome:

'Quando Yang Lu Chan insegnò per la prima volta la sua arte in Yung Nien, la sua arte fu chiamata 'Mien

*Quan' o (Pugno di Cotone) o 'Hua Quan' (Pugno che Neutralizza), non si chiamava ancora Taijiquan. **Mentre insegnava alla Corte Imperiale, Yang ebbe molti incontri, alcuni amichevoli altre no. Ma lui vinse invariabilmente, e in modo così convincente e usando le sue tecniche morbide tanto da guadagnarsi una grande reputazione ... A una di queste riunioni, in cui Yang aveva vinto contro parecchi avversari, di grande reputazione, era presente lo studioso Ong Tong He. Costui rimase così impressionato dal modo in cui Yang si muoveva ed eseguiva le sue tecniche, che sentì che i suoi movimenti e le sue tecniche erano l'espressione fisica dei principi del Taiji (inteso come principio filosofico) e scrisse per lui un verso appropriato:***

*'Mani che sostengono il Taiji scuotono il mondo intero,
un petto che contiene l'abilità suprema sconfigge un gruppo di eroi.'*

Da quel momento, la sua arte fu chiamata Taijiquan e così si chiamarono gli stili che derivarono dal suo insegnamento e da tutto ciò che a lui si riferiva.'

The Origins and History of Taijiquan - Peter Lim Tian Tek

Quindi, l'addestramento della Casa del Lato Fisico porta ad una prova e da questo dovremmo capire che si tratta proprio di una prova di combattimento! Ciò è confermato dal sopraccitato Xu Yu-sheng che scriveva nel 1921, quando Yang Shou era ancora vivo:

*" Confucio parlava dell'educazione in questo senso: se si basa sempre su un'istruzione talentuosa, allora ogni studente ne beneficerà. Sebbene le arti del pugilato siano un'abilità minore, **bisogna applicarle agli avversari per dire che le hai imparate, alle quali nessuno è mai stato riuscito ad arrivarci in poco tempo...** "*

Per testare e combattere non dobbiamo immediatamente pensare ad un combattimento competitivo o a competizioni di mani che spingono, ma ci riferiamo al vero combattimento. Ecco perché gli studenti di Shouhou erano pochi dal momento che egli non tirava pugni, ma comunque il sangue rimaneva sul pavimento! Tuttavia, questo non deve significare neppure un 'massacro'! Cai Yi-zhong ci ricorda:

*" **Le persone che usano uno sforzo eccessivo sono spesso considerate "a rischio" a causa del loro uso della forza nella lotta. Nella Boxe Taiji, è vietato uno sforzo eccessivo ...** "*

In altre parole, stiamo ancora pienamente aderendo ai principi del Taiji!



In conclusione

I maestri del passato erano innanzitutto e soprattutto dei combattenti! Non erano studiosi, filosofi o maniaci della salute. Erano soprattutto contadini ignoranti che si erano addestrati a combattere per sopravvivere! Questa era la richiesta fondamentale della loro esistenza in un momento in cui la Cina era sconvolta dal tumulto della guerra e dal banditismo! L'Anello del Lato Fisico è una testimonianza di questi maestri, che meritatamente hanno guadagnato i loro titoli mettendo alla prova le loro vite e le loro abilità!

Il regime di addestramento di Yang Lu-chan era così severo che i suoi figli tentarono il suicidio e scapparono di casa per evitarlo!

Vi sono ampie prove e testimonianze storiche a conferma di ciò e solo un pazzo lo confuterebbe! I metodi di allenamento fisico della famiglia Yang non soltanto esistono, ma possono essere trovati abbastanza facilmente dal serio studente delle arti marziali. Ancora una volta non è stato inventato da Erle, né è esclusivo di Erle! Quello che fece Erle fu di aprire questo segreto 'chiuso' alla comunità delle arti marziali in un momento in cui Taiji era affogato nel pantano del movimento hippy degli anni '70 - quando l'amore e l'armonia della pace erano di gran moda!

Non solo questo, ma Erle sfidò apertamente la conoscenza dei 'maestri' che si erano ingrassati nei loro nomi di famiglia, o che avevano rivendicato credenziali o conoscenze dubbie!

Il Taijiquan - 'Pugno Supremo Definitivo' è un appellativo alto e riflette in modo appropriato la violenza istintiva per cui gli Yang del passato erano rinomati. Forse quando la prossima volta che un maestro di Taiji viene messo a terra da un combattente medio, si farebbe bene a ricordarglielo e per quanto riguarda i 'maestri' autoproclamati - prenderò in prestito le parole di Huang: Solo i ciechi coltivano la cecità! Ci sono molte persone vive con la conoscenza e l'abilità che possono 'valutare' e 'testare' la 'maestria' o meglio la presa in giro di questi guerrieri della tastiera e dimostrare loro i ciarlatani che sono!



Pilastri

Il Sesto Anello (Casa) degli Yang

Ho già scritto molto sui *Pilastri* nel primo numero di Lift Hands. I *Pilastri* sono una componente importante del Taijiquan e si trovano in ogni aspetto dell'arte. Nessuna eccezione! Non possono essere separati dalle *Tredici Dinamiche* o da nessuno degli altri principi fondamentali! Qui ho semplicemente riprodotto parte dell'articolo precedente per comodità.

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

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

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

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

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

Il vero significato di ciò e della posizione della testa sta nel dove viene posizionato il peso nel tuo corpo, che ti fa percepire l'energia come se salisse su per la schiena. Questo è il motivo per cui la posizione della testa è critica in quanto essa posiziona il peso esattamente sul punto giusto sul piede - proprio di fronte al tallone - o il talo per essere precisi (il ruolo del talo o astragalo è di fondamentale importanza nell'evoluzione del movimento umano e come tale richiede un intero articolo dedicato all'argomento a sé stante). È solo quando il peso viene posizionato nel punto corretto, che i flussi di energia, sia interna che esterna, iniziano a scorrere. Non solo, ma il corretto posizionamento del peso garantirà anche l'attivazione dell'energia attraverso i meridiani straordinari del corpo. È in quest'area da cui otteniamo l'energia per la guarigione, per il combattimento o per qualsiasi altra cosa che desideriamo fare, ed è talvolta indicata come il flusso di energia 'speciale'. Questo flusso di energia 'speciale' si manifesta attraverso la forma di Taiji, ma la si può percepire solo ai massimi livelli della forma dopo molti, molti anni di allenamento.

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

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

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

" Spesso vediamo uno che si è allenato duramente per molti anni ma che non è in grado di portare a termine alcuna neutralizzazione, ed è di solito sotto il controllo dell'avversario. Ed il problema qui è che l'errore di essere nel doppio peso non è stato ancora compreso. "

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

Questo ci porta al secondo Pilastro - i piedi / le gambe (come regola generale, la lingua cinese non distingue tra il piede e la gamba, guarda l'arto nel suo complesso e usa il termine jiǎo [脚] - che potrebbe indicare uno o l'altro). È la vita che 'calcia' il piede / la gamba in avanti - come un pendolo - facendoti fare il passo 'come un gatto'. Mentre il tallone si solleva leggermente da terra, il piede è in uno stato yang. Mentre il piede sta facendo il passo, ovvero nel suo 'punto vuoto' diventa concavo, e mentre il tallone viene abbassato, il piede ritorna allo stato yang, mentre si trasferisce infine il peso in avanti sull'astragalo.

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

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

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

“La tua vita è il fulcro del corpo: quando la vita si muove, la tua energia innata gira come una ruota, arrivando ovunque nel tuo corpo e non bloccandosi da nessuna parte. Non c'è nessuna parte del corpo che non si muove diretta dai movimenti e dai giri della tua vita.”

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

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

Ci deve essere un cambio di stato yin yang all'interno dei polsi con ogni movimento, altrimenti stiamo semplicemente muovendo con le mani "morte" e non con l'interno. Il concetto di doppio peso, espresso sopra, vale anche per le mani stesse. Il rilascio di energia attraverso le mani deve essere costante durante tutto il movimento. È qui che iniziamo a collegare i movimenti esterni con la nostra energia interna e questa

energia varierà in base all'ora del giorno e al modo in cui ci sentiamo in quel particolare momento, rendendo così mai due pratiche uguali!

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

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

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

"Iniziando con le basi, fai il tuo percorso attraverso la forma a solo ... movimenti grossolani e più grandi all'inizio, poi concentrati sui dettagli più fini finché l'abilità di estendere e contrarre non diventi fluente; e sarai salito attraverso la via del conseguimento, da lì in poi continuerai fino alla vetta. ... Dopo aver praticato per un lungo periodo di tempo, arriverai in modo naturale ad una svolta e realizzerai tutto ciò su cui hai lavorato, e alla fine nulla sarà abbastanza forte da resistere contro di te."

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

Attribuito a Yang Ban-hou

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

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