THE
12
SECRET
RINGS
OF
THE
YANG
FAMILY
PART 4:
ROOT
METHODS
QIGONG

Metodi Radice Il Settimo Anello (Casa) degli Yang

'Le sottigliezze del pugilato Taiji sono profonde. Se forzi la tua pratica con una comprensione incompleta, sarai costantemente portato fuori strada dalla retta via.'

Pan Shouren
Prefazione
Metodi di Applicazione della Boxe Taiji
Dong Huling, 1956

'La Vecchia Forma Yang era anche chiamata 'Sei sequenze di passi (o Routine)' e '13 Posture'. Sei sequenze di passi perché la forma lunga è stata suddivisa in sei sequenze separate e praticata come tale fino a quando il raggiungimento delle abilità e la resistenza degli studenti avessero raggiunto un punto in cui potevano collegare tutte e sei insieme in una lunga routine e praticarla nel suo complesso.'

'Yang Shao Hou fu invitato da Chen Wei Ming a Shanghai ad insegnare alla sua Associazione Zhi Rou. Yang Shao Hou insegnò la grande struttura durante le lezioni pubbliche e la sua grande struttura era la stessa di quella del fratello minore Yang Cheng Fu.

Più tardi, iniziò ad insegnare privatamente nelle case di studenti che avevano già imparato la grande struttura o la piccola struttura di Wu Chien Chuan [fondatore della scuola Wu di Tai Chi Chuan n.d.r.]. ***In queste classi private avanzate, insegnò una sequenza di combattimento avanzato che in seguito ci sarebbe stato tramandato come la piccola struttura di Yang Shao Hou.*** *Iniziò a insegnare e praticare esclusivamente questa sequenza.'*

Origini e Storia del Taijiquan
La forma Vecchio Stile Yang
Peter Lim Tian Tek

Chi si aspetta troppo non riuscirà certamente. D'altra parte, quelli di noi che iniziano con le basi e poi fanno affinamento su quelle fondamenta non falliranno certamente. Prima cerca di rendere abbondante la tua energia e il tuo sangue, e poi sarai in grado di rendere il tuo spirito pieno e il tuo corpo forte. *Assicurati che le tue posture siano corrette e che i tuoi movimenti siano appropriati. Rendi l'esercizio benefico piuttosto che dannoso.* ***Allenati nella giusta successione 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 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 Ban-hou. 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
Huang Wenshu (Yuanxiu), 1936

'La pesantezza è prodotta rinforzando il vigore delle articolazioni. Una persona sta dritta, con le braccia appese, e io uso la mia mano per sostenere il suo braccio. Se sento che il suo braccio è pesante e tuttavia non è il peso del suo braccio intero, è perché la sua mente influenza inconsciamente il suo braccio e lo alleggerisce per me. Se sollevo il braccio di una persona che è profondamente addormentata, ovviamente troverò che è molto più pesante. Questo perché non c'è un'influenza inconscia sul braccio e le articolazioni sono naturalmente rilassate. Se poi uso una mano per

Traduzione dall'inglese dell'articolo originale tratto dalla rivista **Lift Hands: The Internal Arts Magazine** Vol. 5, marzo 2018 - Editore: Nasser Butt
Link: https://issuu.com/nasserbutt/docs/lift_hands_vol.5_march_2018
È vietato riprodurre o pubblicare integralmente o in parte questo documento altrove senza l'esplicito permesso scritto del proprietario del copyright. Tutti i diritti riservati.

sostenere il braccio di un esperto di arti marziali, sentirò davvero lo stesso tipo di pesantezza di quella della persona addormentata.'

Spiegazioni Genuine per un Autentico Taiji
Wu Zhiqing, 1943

I Metodi Radice - il Settimo Anello/Casa degli Yang - sono stati ufficialmente indicati come ***'I Metodi di Fioritura'*** - per aiutare a sviluppare la comprensione della Forma che deve 'sbocciare'!

La forma di Taiji è fatta a più strati. Tutto ciò che apprendiamo, può avere e ha molteplici significati.

Come principianti, le prime applicazioni marziali che impariamo sono semplicemente lì per aiutarci a mettere mani e piedi nella posizione corretta per capire la ***dinamica*** sottostante coinvolta, così come ***il movimento per una particolare 'postura'.*** Queste sono, a volte indicate anche come ***'Applicazioni per bambini'.***

Tuttavia, ad un ***livello interno*** gli stessi movimenti insegnano al principiante come spostare o dirigere ***l'energia (Qi)*** lungo i percorsi corretti (meridiani) per ***eseguire il lavoro***! La fisica, ovviamente, ci dice che esiste una forte connessione tra lavoro ed energia e che può essere ***sia positiva che negativa.***

Per eseguire il lavoro, ci viene detto che il Qi (energia) deve muoversi tra due o più punti. Per esempio, se prendi un libro dal pavimento e lo metti su un tavolo, in termini di fisica stai portando avanti un lavoro 'positivo' dato che hai fornito una forza verso l'alto e il libro è salito nella direzione della forza fornita. Invece nei termini del Taiji e del Qi, l'energia corretta viene semplicemente fornita alla mano e al corpo nella direzione corretta, attraverso i meridiani, per farci fare tutti i movimenti giusti al raggiungimento del nostro scopo: prendere il libro dal pavimento e appoggiarlo sul tavolo!

La Medicina Tradizionale Cinese (TCM) e altre opere ci dicono che ***"Ovunque scorre il sangue, il Qi segue",*** così - ***"Se poi abbiamo un modo per dirigere subconsciamente il Qi attraverso OGNI meridiano facendo determinati movimenti che significano un certo tipo di lavoro, allora abbiamo effettivamente un metodo di guarigione potente. Questo è ciò che è il Tai Chi!"***

Inoltre:

"I vecchi maestri eseguivano una serie di movimenti per dirigere il Qi attraverso ogni meridiano e a sua volta attraverso ogni organo principale per produrre guarigione e ringiovanimento di quegli organi. I vecchi maestri in Cina conoscevano tutti le arti marziali per autodifesa, quindi il loro il modo di creare una serie di movimenti per la guarigione si basava anche sui loro sistemi marziali ereditati."

E:

" Essendo persone di grande genio e avendo anche una grande conoscenza del corpo umano e del sistema del Qi o energetico, inventarono una serie di movimenti di autodifesa che non solo avrebbero potuto metterli in grado di difendersi dall'attacco esterno fisico, ma inventarono anche una serie di movimenti che mandavano l'energia attorno a ciascun meridiano o piuttosto 'attivarlo' in ogni organo."

Quanto sopra è ciò che Erle disse - ai suoi studenti e istruttori avanzati durante le nostre ***Sessioni riservate agli istruttori*** tenute in Galles. Ora, confronta questo con la citazione di ***Huang Wenshu*** fornita sopra e scoprirai che anche Huang ci sta dicendo esattamente la stessa cosa!

Quindi, proprio come noi abbiamo un modo subconscio di spostare l'energia attorno al corpo per fare il lavoro, allo stesso modo le posture ci insegnano anche come 'combattere' in modo subconscio e istintivo.

Una volta che abbiamo imparato 'tutte' le posture di base, ci viene detto di immaginare che stiamo combattendo contro qualcuno, mentre facciamo questi particolari movimenti marziali durante la nostra Forma. È qui che

entrano in gioco le applicazioni di base o 'per bambini'. Tuttavia, ci vengono date delle regole: dobbiamo immaginare di combattere un avversario identico a noi, quindi i nostri movimenti sono relativi al nostro stesso corpo. Questo è fondamentale e ci porta nel regno della ***'Mappatura'*** (Mapping n.d.t.), un concetto molto importante che presenterò presto! Il soggetto della ***Mappatura*** richiede un intero articolo dettagliato a sé stante - basti dire, per ora, che permette a un praticante di prendere coscienza delle misurazioni del proprio sé e dello spazio che occupa nel tempo! I Classici del Taiji ci dicono:

"Gli uomini non mi conoscono, solo io conosco gli uomini."

In altre parole, prima di poter 'misurare' un altro essere umano, devo conoscere me stesso e se mi conosco, allora interagire con un altro non presenterà più problemi. Per esempio, se durante l'esecuzione di una posizione del Taiji ci viene detto di alzare le mani più in alto del viso o della testa ... allora dovrebbe diventare evidente che sto 'mappando' o 'misurando' la posizione della mia testa! Pertanto, se sono alto 170 cm e sto combattendo contro un avversario di 190 cm o viceversa di 160 cm il quale mi vuole colpire alla testa, la sua altezza è irrilevante, in quanto ciò che conta sono i miei 170 cm, dovendomi colpire in giù il primo alla mia altezza o in su l'altro! Quindi se dove sono i miei 170 cm, sarò in grado di affrontare la questione senza dover estendere eccessivamente o troppo poco!

Quindi, ripetendo le posture su base giornaliera, iniziamo a 'insegnare' al nostro corpo come combattere a livello istintivo attraverso principi legati alla postura e allenati attraverso un'applicazione di base. Il subconscio umano non conosce la differenza tra il reale o l'immaginario - ecco perché alcuni sogni sono percepiti così vividi e reali e possiamo quasi convincerci che siano realmente accaduti. Quindi in sostanza ogni volta che facciamo la nostra forma per 20 o 40 minuti o per il tempo a cui dedichiamo, stiamo dicendo al nostro cervello che stiamo combattendo! Una volta stabilita quell'associazione, anche se non si pensa più all'applicazione marziale coscientemente, il subconscio lo vede e lo ***'sente'*** ogni volta e prepara il corpo per il 'lavoro'!

Ancora più importante è il ritmo della nostra Forma. A differenza dei praticanti del Taiji moderno, che fanno la loro intera forma ad un ritmo costante, nel Vecchio Stile Yang e certamente in TUTTI i Taiji praticati prima del 1930 sono previsti cambiamenti di ritmo e dei fa-jing. Questi cambiamenti di ritmo giocano un ruolo significativo sia nella comprensione interna che esterna del nostro Taiji non solo nello sviluppo, nell'equilibrio e nel rilascio di energia, ma anche, letteralmente, su come affrontare un combattimento!

In poche parole ... Il modo del Taiji di insegnarci è una spiegazione alternativa del 'L'Arte di combattere senza combattere'!

Per coloro che erano arrivati ad un alto livello elevato di pratica arrivando, attraverso anni di pratica di base, a combattere in modo istintivo - Yang Lu-ch'an, il fondatore dello Stile Yang, sviluppò un'altra serie di movimenti più brevi basati sulle 'posture' principali della Forma Taiji - ***I metodi di fioritura o di radice!***

Questi Metodi Radice erano insiemi di movimenti brevi che comprendevano i metodi di combattimento avanzati della Forma di Taijiquan basati su Dim-mak e Fajing - dandoci movimenti piccoli e duri, veloci e pesanti!

Secondo Erle:

"Queste sequenze corte si basavano sul Tai Chi ad un livello molto più alto chiamato "Piccola Struttura" ed erano pensati solo per lo studente avanzato che era arrivato a questo livello di piccola struttura. Queste sequenze o 'Metodi Radice' erano illuminanti e quando li si imparava, era come mettere una chiave nella serratura ed aprire la porta finale ai metodi estremamente avanzati del Tai Chi".

Nota quello che Erle ci sta dicendo, che questi metodi ... ***"erano pensati solo per lo studente avanzato che era arrivato a questo livello della 'piccola struttura' ".***

Ho già scritto molto sulla Piccola Struttura *(Small Frame)* nel Volume 2 (febbraio 2017) di questa rivista – la parte prima degli Anelli/Case. Rimando il lettore a questo articolo. Tuttavia, farò un accenno significativo

anche qui, poiché conosco molti che si già sono messi a praticare il Taiji ***'a piccola struttura'***! Questi stupidi illusi che non hanno ***"raggiunto questo livello a 'piccola struttura' "*** come dice Erle - hanno semplicemente preso un DVD e imitato i movimenti di Erle e stanno 'scimmiottando' un uomo che stava ancora imparando e sviluppando dopo oltre 40 anni. Non solo, ma che anche non capiscano quello che stanno facendo è abbondantemente chiaro dalle dichiarazioni che fanno regolarmente!

Il Taiji a Piccola Struttura richiede anni per essere acquisito. Richiede una grande separazione dello Yin e Yang (come diceva lo stesso Erle) che può essere raggiunta solo attraverso la pratica diligente dei principi fondamentali ai Tre Livelli di Struttura, tra le molte altre cose. E posso personalmente affermare che NESSUNO di questi cosiddetti 'maestri' hanno mai raggiunto nemmeno il livello a Media Struttura - per non parlare della struttura di Base!

Secondo Huang, di cui sopra, gli ***"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."***

Quindi, se costoro imparavano queste cose da Shou-hou in persona - studenti che hanno vissuto e respirato il Taiji ed erano noti per essere combattenti del più alto calibro in un'epoca in cui si combatteva letteralmente per la vita - allora combattevano veramente, e tutto ciò dovrebbe mettere nella giusta prospettiva coloro che rivendicano la piccola struttura dopo solo pochi anni di studio, avendo saltato praticamente la maggior parte dei metodi di formazione di base!

Nonostante il ritmo esplosivo con cui vengono eseguiti i Metodi Radice, dobbiamo assolutamente aderire ai concetti e ai principi che abbiamo sviluppato nel corso degli anni! L'energia ora si muove intorno al corpo ad un livello di riflessi inconsci che ci permette di *"difenderci in tutte le direzioni"* in un istante e affrontare qualsiasi situazione senza pensare. Ciò che otteniamo è la capacità di rispondere istantaneamente da una data posizione, ponendo il corpo in modo istintivo nella posizione più vantaggiosa attraverso la quale possiamo raggiungere la massima potenza con il minor dispendio di energia. In altre parole, abbiamo notevolmente migliorato l'efficienza e il ritmo di lavoro del nostro motore avendo interiorizzato le 'Posizioni' e le Dinamiche! Non si tratta più di tecniche o applicazioni, ma piuttosto di movimento completo del corpo e l'identificazione delle energie. Questo è esattamente ciò che significa Yang Cheng-fu quando gli fu chiesto dal suo studente Chen Weiming, per il suo libro se aggiungere applicazioni, a tutte le 'tecniche' di Taiji lo avrebbe reso più completo.

Cheng-fu rispose:

"Le tecniche del Pugilato Taiji sono risposte a seconda delle situazioni e sono senza uno schema fisso: se sai come ascoltare l'energia, allora sentire una cosa ti farà sapere un centinaio *[di cose]* ***e se non sai ascoltare l'energia, allora anche se conosci molte tecniche, non sarai in grado di applicarle bene in ogni caso. "***

Taiji Da Wen
Risposte a Domande sul Taiji
Chen Weiming, 1929

I Metodi Radice variano in lunghezza. Alcuni sono brevi mentre altri sono più lunghi e in alcuni casi, proprio come nella principale forma del Taiji, si combinano con altre 'posture' per insegnarci come passare in modo fluido da un movimento all'altro. Ora qui iniziamo a vedere le applicazioni marziali ad un livello molto più alto rispetto a quelle con cui avevamo familiarità a livello base. Non solo, ora iniziamo a vedere le posizioni eseguite in un modo poco somigliante rispetto a quello in cui le assimiliamo in senso astratto, quando pratichiamo la Forma!

Incrocia il passo, esegui il Lu con il fa-jing – Dal Metodo Radice ‘Afferrare il Passero per la Coda’

All'inizio questo può essere scoraggiante per l’allievo, ma una volta che i concetti e le idee iniziano a essere spiegate e comprese, lo studente può vedere come funzionano, portandolo alle diverse applicazioni 'nascoste'.

I Metodi Radice sono denominati ciascuno in base a una delle principali posizioni all'interno del modulo. Ad esempio, i primi sei Metodi Radice sono:

1. Afferrare il Passero per la Coda
2. Pesci in Otto
3. Frusta Singola
4. Dita a Lancia trafiggono indietro & Doppio Palmo del Drago
5. Sollevare le Mani o Mani Alzate
6. Colpo di Spalla

Di seguito una breve descrizione del primo Metodo Radice.

Afferrare il Passero per la Coda:

1. Posizionarsi in una posizione ad arco inversa con il piede destro in avanti e le mani nella posizione Sollevare le Mani.
2. An Sinistro - Gira leggermente a destra mentre carichi il palmo della mano destra. Porta le dita da una parte all’altra per attaccare gli occhi dell’avversario. Ricarica leggermente il palmo e poi sbattilo in basso con la parte posteriore del tuo polso destro sul punto Polmone (Lu) 5 del suo avambraccio destro.
3. P'eng e Doppio P'eng - Seguono due palmi posteriori esplosivi nei punti Stomaco (St) 5 e St 9.
4. Fai un mezzo passo in avanti mentre ti 'pieghi' e attacchi con il gomito destro sul punto Vaso Concezione (CV) 22.
5. Lu - Tirare indietro e verso il basso (rollback) - Avvolgi il palmo della mano destra intorno al collo [dell’avversario] in senso orario e alza il palmo sinistro. Fai un salto tipo "Le maniche danzano come fiori di prugna", con in aggiunta "Il piccione vola in cielo" mentre gli rompi il collo. La mano sinistra finisce davanti e ora sei rivolto a Sud con il piede sinistro in avanti (vedi le immagini nella pagina precedente). Ora esegui un Lu (rollback) convenzionale a destra.
6. Ji (Chee) – fai un passo leggermente a sinistra mentre attacchi con Ji al collo [dell’avversario] o blocchi un suo attacco. Seguire con una gomitata sul lato del collo.
7. An: avvolgi il palmo della mano destra attorno al collo [dell’avversario] in senso orario e ritorni a Nord, mentre fai un passo avanti in una posizione ad arco inversa con il piede destro. Blocca il collo e ruota il piede sinistro in un arco verso la parte posteriore, mantenendo una torsione con il piede destro (vedi foto principale all'inizio dell'articolo). Quindi rilascia quella torsione con un passo che sbatte a terra verso Nord, mentre entrambe le mani lanciano in avanti in An. Finisci in una posizione ad arco inverso.

È documentato da molti che la famiglia Yang frammentò le forme più lunghe in segmenti di dimensioni più piccoli e gestibili. Ciò permetteva allo studente di concentrarsi e sviluppare le proprie capacità garantendo l’avanzamento progressivo piuttosto che imparare per il gusto dell'apprendimento!

Yang Shou-hou era noto per insegnare gli aspetti applicativi della Forma, cioè il combattimento, basato sulla sua piccola struttura che secondo Wu Tu Nan era la ***"struttura d'uso",*** appresa da suo nonno Yang Lu-ch'an:

"Ha elementi sia della Vecchia Forma Yang che della Piccola Struttura insegnata da Yang Lu Chan e Yang Ban-hou. Composta da 73 posture per un ammontare di oltre 200 movimenti, la forma è fatta molto rapidamente cercando di fare l'intera sequenza in 2-3 minuti. Anche a questa grande velocità, i principi fondamentali del corretto radicamento dell'allineamento, rilassamento, continuità di movimento, calma e coordinazione non vanno perduti. Questa sequenza può essere appropriatamente imparata solo dopo aver padroneggiato la grande struttura ed i principi. "

Gli stessi Metodi Radice possono essere collegati per formare una sequenza lunga e fluida come la Forma Lineare del Baguazhang: esplosiva in natura e forse anche più lunga! Questo può darci un allenamento cardio

molto dinamico e generare ***"pesantezza"*** nei nostri colpi - una componente chiave sviluppata attraverso il ***"vigore delle articolazioni".*** Questa è la base del Taiji di Yang Shou-hou.

È oltre lo scopo di questo articolo, né l'intento qui di insegnare effettivamente i Metodi Radice. Il nostro unico obiettivo qui è mostrare il loro significato come parte delle Case degli Yang. Possono essere insegnati in *situ* con tutti i movimenti sottili spiegati da un insegnante competente, con la comprensione e la conoscenza di come realmente funzionano. Mentre può andare bene per uno studente intermedio che si può dilettare con queste istruzioni, questo non si dovrebbe prenderlo come segno che la 'piccola struttura' sia stata raggiunta!

Erle e io ne parlavamo spesso. Egli era propenso a dare agli studenti questi metodi prima dell'inizio dello studio della Forma di Taiji della Lunga Boxe, come breve routine fisica - uno alla volta – senza i dettagli e le sottigliezze, per aiutarli a sviluppare un corpo forte pronto al combattimento, oltre che essere un modo fisico per sviluppare i concetti di base e gli elementi marziali delle Tredici Dinamiche. Tuttavia, nonostante questa sua propensione, ha sempre insegnato soltanto in modo tradizionale!

L’Ottavo Anello (Casa) degli Yang

‘Xu scrisse di aver appreso le pratiche originali e le sequenze a passo rapido della famiglia Yang da Yang Jian-Hou e, da Yang Shao-Hou aveva acquisito le abilità applicative della boxe morbida. Sotto Yang Cheng-Fu, Xu disse che divenne abile ad abbracciare la grandezza nella piccolezza [riferendosi alla pratica delle posizioni espansive mentre aderiva all'unificazione con l'interno]. Mentre con Yang Cheng-Fu a Pechino, ***Xu si è anche esercitato a stretto contatto con due dei discepoli più anziani di Yang, Chen Wei-Ming e Tung Ting-Jie, entrambi dei quali condivisero con Xu ulteriori insegnamenti sulla spada e le pratiche di qigong che erano state trasmesse loro.****'*

Prefazione del Traduttore
Bradford Tyrey
Taijiquan Shi
Autore: Xu Yu-Sheng (1879- 1945)
Prima pubblicazione in China nel 1921

‘La tua testa è come un palo centrato, come se "la corona della testa fosse sospesa dall’alto", con le mani come piatti di una bilancia su ogni lato e la tua vita come la base della pesa, "stai in piedi come una bilancia". Sia che tu riceva un minimo di leggerezza o pesantezza, fluttuando o affondando, l'inclinazione dei piatti su entrambi i lati ti rivelerà tutto. Con la testa sospesa e la vita radicata sotto, sei connesso dal coccige al cranio.’

Taiji Fa Shuo
Spiegazioni sui Principi del Taiji
Attribuito a Yang Ban-hou
Circa 1875

‘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.’

Cenni sulla Teoria del Taiji
Chen Yanlin, 1943

'Estendi il tuo 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.
Risuonala 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.'

Sette Canzoni da una Vecchia Copia dei Classici della Boxe Taiji
da Durante il Regno dell'Imperatore Qianlong (1736-1796)
An Outline Of Taiji Theory
Chen Yanlin, 1943

Il ***Taijiquan*** è un ***Qigong in movimento*** (pronuncia cikung), che letteralmente significa lavoro interno, progettato per eseguire movimenti fluidi naturali e migliorare il flusso naturale del Qi interno. Con la pratica quotidiana, il flusso del Qi attraverso tutti i meridiani dell'agopuntura può essere incrementato, migliorando la salute e aumentando la forza, mentre si induce uno stato di calma.

Tuttavia, il Tai Chi non è Qigong ai suoi livelli iniziali o persino ai suoi livelli intermedi. Il Tai Chi è solo Qigong al suo massimo livello!

Il Qi (pronuncia ci) è la nostra energia vitale può essere considerata come una forza bioelettrica che ci tiene insieme dal concepimento, il cui flusso, se impedito, può portare alla malattia o morte. Pertanto, è ovvio che per rimanere in salute dobbiamo coltivare questa forza vitale.

Il corpo umano contiene dodici meridiani principali e otto extra-meridiani di agopuntura. Questi meridiani possono essere visti come la rete di strade del corpo lungo cui il Qi deve viaggiare mentre inonda e nutre tutti i nostri organi interni. La medicina tradizionale cinese (TCM) e gli antichi testi taoisti ci dicono che il flusso interno del Qi è un'emulazione dei movimenti esterni del corpo umano. In altre parole, se i nostri movimenti esterni sono innaturali, allora il flusso interno del Qi è anche innaturale e ostacolato.

Ci sono letteralmente centinaia di diversi tipi di Qigong, sia statici che in movimento e ognuno afferma di essere migliore degli altri! Mentre i Qigong statici possono essere considerati come sfruttamento dell'energia prenatale, sono i Qigong in movimento che distribuiscono questa energia a tutto il corpo.

Il Qigong in movimento come la forma di Taiji è piuttosto difficile da eseguire. Cercare di rilassarsi ricordando intere sequenze di movimenti, dettagli tecnici, respirazione corretta, yin / yang, apertura / chiusura, bilanciamento delle coppie, ecc., può essere un incubo assoluto anche per il miglior principiante. I Qigong statici possono chiarire la maggior parte di questo affollamento di dettagli e aiutare il principiante a ottenere una postura corretta e *Sung* (pronuncia sung). Sono anche un modo per ricavare "buone cose" dalla tua pratica prima che subentri eventualmente la forma stessa!

Sung - un concetto molto importante nel Taiji - è stato tradotto in modo non corretto, come rilassarsi. Tuttavia, una descrizione più accurata sarebbe quella di muoversi senza sentire o senza essere consapevoli del movimento stesso!

Questo significato diventa più evidente man mano che progrediamo con il nostro addestramento. Basti dire che se dovessimo rilassare completamente il nostro corpo mentre facciamo il nostro Taiji o qualsiasi altro esercizio, semplicemente collasseremmo!

I qigong possono essere suddivisi in essenzialmente 3 categorie: quelli per ***auto-guarigione***, ***arti marziali*** e ***uso medico.*** Sono i primi due, che riguardano principalmente i praticanti di Taijiquan, mentre l'ultimo è per i medici.

I periodi ideali di pratica per il Qigong sono all'aperto al tramonto o all'alba. Quattro tecniche di respirazione sono essenzialmente utilizzate durante la pratica, a seconda dell'esperienza e del livello di studio e del tipo di Qigong eseguito. Questi sono:

Respiro normale - dove l'addome si espande mentre si inspira e si contrae espirando.
Respiro al contrario - dove si verifica il contrario del respiro normale.
Respiro prenatale - dove si verifica un rotolamento dell'addome.
Respiro a tartaruga – Una forma avanzata del prenatale dove tratteniamo il nostro respiro per 7 secondi permettendo alle nostre energie interne ed esterne di mescolarsi.

Il Qigong deve iniziare con il classico ***Qigong in piedi dei Tre Cerchi***. Questa è considerata la postura ***'Madre'*** di tutti i Qigong e le sue posizioni hanno un parallelo diretto nella nostra pratica di Taiji - sia per la salute che per le arti marziali! Non si deve andare oltre a questo nella ricerca di un metodo di un bilanciamento generale e per la buona salute ed è fondamentale se vogliamo che la nostra ***'Energia venga destata e che lo spirito venga raccolto all'interno',*** come scrivono i Classici del Taiji!

Photo 1

Eseguiamo questo Qigong stando in piedi con le ginocchia piegate tenendo i palmi delle mani davanti a noi per un certo periodo di tempo. Le braccia diventano pesanti e il corpo inizia a tremare e quando iniziamo questo Qigong, le braccia e le spalle ricevono un allenamento muscolare completo in modo che il giorno dopo sentiamo dolore.

La scienza ci dice che quando un sistema biologico viene posto in condizioni che non sono ideali - o avversità come nella sete o nella fame, allora si sposta in una modalità di sopravvivenza di emergenza, producendo cambiamenti all'interno del corpo per aiutare effettivamente a prolungare la vita e aumentare l'energia. Questo è parte del motivo per cui il digiuno è usato da diverse filosofie e culture come un modo per migliorare il corpo e la mente e rimuovere le impurità indesiderate dal sistema. Quando potiamo piante e alberi, seguiamo lo stesso principio per consentire loro di essere più sani e fruttuosi. Tuttavia, dobbiamo sfoltire la giusta quantità: come la potatura eccessiva può danneggiare la pianta in modo irreversibile e ucciderla in modo definitivo, allo stesso modo dobbiamo sapere come applicare la giusta dose di avversità al sistema umano senza causare ferite o danni.

Photo 2

Tenere le braccia in una posizione quasi statica per lunghi periodi di tempo causerà anche questo fenomeno, specialmente combinato con l'esercizio isometrico di piegare le ginocchia e muoversi molto lentamente come dovremmo fare nei livelli superiori della pratica del Tai Chi.

Il Qigong in piedi dei Tre Cerchi equilibra la quantità di Qi nella parte superiore e inferiore del corpo, fornendo il 60% alla parte inferiore e il 40% alla parte superiore come sarebbe naturale. È assolutamente necessario che gli studenti apprendano questi metodi di esercizio del Qigong in modo assolutamente corretto poiché si possono causare danni al sistema di energia interna (Qi) del corpo, ed in alcuni casi problemi cerebrali e mentali, nonché squilibri al sistema immunitario!

Essere in struttura significa assolutamente obbedire ai Classici del Taiji (vedi foto n° 1 e 2):

La corona della **testa** deve essere tenuta come se fosse 'sospesa dall'alto'.

I **piedi** sono paralleli e la larghezza quella delle spalle larghe misurata sul taglio esterno dei piedi.
Il 'parallelismo' dovrebbe essere misurato sulla parte interna dei piedi, il che fa sì che la parte esterna dei piedi sia solo marginalmente non parallela.

La **schiena** verticale e il più dritta possibile, dato che la schiena non può mai essere completamente diritta! Devi affondare verso il basso e non piegare la schiena all'indietro. Ciò è ottenuto attraverso il rilassamento

dell’osso sacro e lasciandolo semplicemente 'sospeso'! Questo è un errore comune durante la pratica e uno di quelli che ha bisogno di correzioni costanti per i principianti!

Il **mento** è tenuto tirato leggermente vicino al collo, ma non forzato e la lingua è posizionata sul palato duro superiore come quando si pronuncia la lettera "L". In realtà, non tiriamo fisicamente il mento - ciò avviene attraverso l'azione di sollevamento della corona della testa!

Gli **occhi** non sono chiusi ma neppure completamente aperti. Lo sguardo si perde a terra a circa 6 metri di distanza.

Le **spalle** pendono naturalmente e le braccia sono tenute come se si stesse abbracciando un albero con i gomiti che scendono sotto la linea dei polsi e delle spalle.

I **palmi delle mani** sono leggermente rivolti in fuori in modo che si trovino ad un angolo di 45 gradi rispetto al suolo con una linea dritta di pelle tra il pollice e l'indice, ma non tesa al massimo (punto Colon (Co) 4). Questo è anche, a volte, indicato come 'Aprire la bocca del drago'.

I palmi sono tenuti nel tipico "Palmo a Tegola" o "Bel Palmo" - dove ogni dito è sotto all’altro come le tegole di un tetto.

Le **dita** di ciascun palmo sono tenute a circa 7-8 cm l'una dall'altra. E per un principiante il lato superiore del dito indice dovrebbe essere in linea con la parte inferiore del naso o del labbro superiore.

I **glutei** sono tenuti leggermente abbassati in modo naturale, nella posizione di naturale leggera retroversione del bacino e distensione dei lombari che si ha quando le ginocchia sono piegate. Non forzare la chiusura del bacino o la tensione dei glutei, questo è tanto sbagliato quanto il sedere sporgente.

Le **dita** dei piedi sono tenute leggermente concave, ma non tanto da farle sbiancare. Come se stessero artigliando il terreno (vedi la citazione di Chen Yanlin sopra). Questo è quello che si definisce portare lo Yin e Yang nella base del piede in modo che lo Yang Qi sia prelevato dal punto 'Sorgente Zampillante' (Punto Rene 1) e sia poi reindirizzato su tutto il corpo.

La **respirazione** deve essere profonda, ma rilassata e non forzata. In principio si dovrebbe sempre usare un modello di respirazione naturale nella quale l'addome si espande in inalazione e si contrae nell'espirazione. Respirate con il Diaframma e non con il Collo! Quindi, non irrigidite il collo, consideratelo come una cannuccia attraverso la quale il diaframma aspira l'aria nei polmoni. Basta respirare naturalmente, consentendo al ritmo naturale di prendere il sopravvento.

Il **torace** dovrebbe essere leggermente concavo e non dovrebbero esserci movimenti del torace durante la respirazione naturale, poiché ciò indica una respirazione superficiale e un uso scorretto del diaframma per aspirare l’aria.

Si dovrebbe in principio mantenere questa posizione per almeno 15 minuti. Questo è difficile. Potrete iniziare a tremare, non violentemente, ma una vibrazione potrebbe manifestarsi su tutto il tuo corpo ed inizierete a sudare dai palmi delle mani e dalla punta delle dita.

Dopo alcuni minuti, controllate la postura di nuovo per assicurarvi che non sia lentamente ceduta e che le ginocchia siano ancora piegate.

Per finire, abbassare lentamente i palmi delle mani verso l'addome inferiore - appena sotto l'ombelico e mantenere la posizione per qualche minuto (Vedi foto n° 2).

Man mano che siete in grado di mantenere la postura, si può praticare i primi due terzi del tempo totale con i palmi delle mani nella posizione superiore e poi l'ultimo terzo del tempo totale con i palmi delle mani nella posizione più bassa.

Per chiudere, sollevare lentamente entrambi i palmi verso l'esterno fino all'altezza delle spalle inspirando mentre lo fate, quindi, con i palmi verso terra, portare entrambe le mani all'altezza del petto e premere verso il basso ventre espirando e, nel frattempo, raddrizzate le gambe lentamente. Non fate movimenti bruschi, né, in particolare, bere qualcosa di freddo per almeno cinque minuti; fate giusto una lenta camminata.

Una nota qui:

I fattori temporali qui riportati sono solo indicativi e talvolta lo studente può porre troppa enfasi su questi! Non sono quindici minuti o trenta, o neanche quaranta che contano - queste sono semplici linee guida - che in alcuni casi uno studente debba stare in piedi per così tanto a lungo affinché qualcosa accada! Il punto in cui realizziamo il Sung e il libero flusso di energia attorno al sistema può essere solo di un minuto o due, ma potrebbe richiedere diversi minuti prima che tu arrivi da qualche parte. Ho visto spesso gli studenti dare un'occhiata agli orologi e impostare i timer durante la loro pratica di qigong - questo è sbagliato e se guardi l'orologio NON stai facendo qigong!

Il processo di **non-pensiero** gioca un ruolo fondamentale nel qigong! Questo è un argomento troppo complesso da trattare qui. Ai principianti viene spesso detto che non dovrebbero pensare a nulla - nessun pensiero cosciente - questo è difficile e il vero segreto del qigong e alla fine della pratica del Taiji! Tuttavia, c'è un piccolo trucco che un principiante può usare per ottenere questo risultato.

Ai principianti viene spesso detto di **concentrarsi sul respiro** quando praticano il loro qigong. È molto più facile concentrarsi su una cosa, quindi cercare di eliminare tutto il disordine dalla tua mente. Come abbiamo già detto, questo è difficile! Quindi, ogni volta che pensieri o pensieri vaganti entrano nella tua coscienza, concentra immediatamente la mente sul respiro e questo ti aiuterà a eliminare il disordine. Tuttavia, cosa significa realmente focalizzare la mente sul respiro?

Questa è un'azione molto specifica e non c'è nulla di casuale.

Quello che ci viene detto qui è di portare la mente o il punto focale al punto Vaso Governatore (GV) 26 alla giunzione del punto superiore e inferiore della *fessura mediale (philtrum)* tra il setto nasale e il labbro superiore! È qui quando inspiriamo che il respiro si spezza ed entra separatamente in ogni narice e poi si abbassa in linea con il Tan Tien sottostante! Non solo questo aiuterà a focalizzarsi, poiché in seguito sarà molto più facile rinunciare a un pensiero singolare piuttosto che a un intero affollamento di pensieri, ma aiuterà anche con il processo di 'affondamento' e aiuterà a radicarci!

Proprio come nella Forma Taiji, anche le ***Sei Coppie Armonizzate*** devono essere presenti durante il qigong *(Vedi Lift Hands Volume 2 - The Secret Rings Part One per i dettagli).*

Una volta che siamo diventati abili con le basi del nostro qigong 'Madre', possiamo ora considerare i qigong marziali statici come ***Tenere il Bambino*** (vedi l'immagine principale in testa a questo articolo). Esso invia il 60% di Qi nelle mani e solo il 40% nelle gambe. Dovrebbe essere ovvio che non dovresti allenarti SOLO in questo unico Qigong, dovresti sempre eseguire l'esercizio di base del Qigong dei Tre Cerchi come menzionato sopra.

Come già accennato, ci sono molti qigong e una volta che le posture statiche sono state padroneggiate e poi avanzate e perfezionate, possiamo passare ai nostri qigong in movimento. Ancora una volta, lo scopo di questo articolo non è quello di insegnare i molti qigong che ci sono, ma di mostrare la sua rilevanza per il nostro allenamento Taiji.

L'addestramento al Qigong è solitamente uno dei primi 'segreti' impartiti ai nuovi studenti e molti lo scartano perché non è considerato attraente come la Forma o altri metodi di allenamento. Naturalmente, è solo più tardi, quando gli studenti non riescono a progredire o svilupparsi, che alcuni realizzano il loro errore!

Nei metodi di allenamento tradizionali, spesso era lo studente a stare nelle posizioni individuali del Taiji come fosse un qigong statico e solo quando lo stato di Sung era stato raggiunto e lo studente poteva ora 'stare in piedi' senza eccessiva tensione nel suo sistema in cui poteva collegare le posizioni e iniziare a muoversi!

L'allenamento di qigong di base non deve essere confuso con il più alto addestramento del ***Neigong*** che era dato agli studenti avanzati o ai discepoli - questo viene molto più tardi ed è essenzialmente lo smalto che pone l'ultimo risalto al tuo allenamento!

Infine, un punto che vorrei sollevare è alcune delle affermazioni fatte dai cosiddetti praticanti del Qigong, che vanno dal sublime al ridicolo!

Molti trucchi sono usati per ingannare le persone nel credere che in qualche modo attraverso la pratica del Qigong, otterranno poteri soprannaturali o guariranno malattie incurabili! Benché riconosciamo che attualmente si capisce ben poco del cervello umano e della sua capacità di influenzare certamente il nostro corpo in ciò che può sembrare un modo 'miracoloso', la maggior parte di queste affermazioni può essere facilmente spiegata attraverso la scienza della fisica o in alcuni casi come raggiri a dir poco!

Molti rinomati 'Maestri' affermano di poter attaccare e disabilitare un avversario senza nemmeno metter loro le mani con l'uso del loro Qi! Molti test sono stati condotti e filmati dove questi 'Maestri' sono sbiaditi per realizzare le loro affermazioni su qualsiasi persona diversa dai propri studenti! Il sito di social network YouTube è pieno di video di questo tipo che hanno smentito queste teorie, tuttavia questi Maestri sono sfilati via gli e permesso di guadagnare somme sostanziose dalle loro affermazioni assurde!

I trucchi da circo, come la piegatura delle lance sulla gola, la rottura delle pietre con le mani nude, il sollevamento di pesi pesanti attaccati ai genitali, ecc. sono tutti offerti come prova del Qi e del Qigong. Alcuni sedicenti guerrieri 'esoterici' rivendicano poteri sugli oggetti inanimati, come pugnali che si muovono da soli e la levitazione!

Le tecniche di contraffazione taoista e gli esercizi correlati sono stati usati per molti millenni sia da artisti marziali che da artisti non marziali. Usare il respiro per coltivare energia e rafforzare il corpo può essere trovato tra le popolazioni indigene di quasi tutte le terre emerse di questo globo che chiamiamo terra.

Quello che dobbiamo fare è togliere le nozioni folli e vedere di praticare i Qigong per quello che sono … essenzialmente un bel modo per unificare mente, corpo e spirito. Conducendoci a una vita più sana e una forza interiore, che può essere chiamata nel momento della battaglia, sia che si tratti di una battaglia contro una malattia, un confronto fisico, una sfida mentale o emotiva o magari anche una ricerca spirituale!

L'Ottavo Anello degli Yang è forse il passo più critico nel nostro viaggio di Taijiquan, è dove iniziamo e ciò che apprendiamo qui costituisce le basi della nostra arte marziale e della salute. Ci dà la pesantezza, la non-mente, la radice e l'abilità di muovere il nostro intento e la nostra energia senza ostacoli e ininterrotti secondo i Classici del Taiji!

Traduzione dall'inglese dell'articolo originale tratto dalla rivista **Lift Hands: The Internal Arts Magazine** Vol. 5, marzo 2018 – Editore: Nasser Butt
Link: https://issuu.com/nasserbutt/docs/lift_hands_vol.5_march_2018
È vietato riprodurre o pubblicare integralmente o in parte questo documento altrove senza l'esplicito permesso scritto del proprietario del copyright. Tutti i diritti riservati.