



**SULL'**

**INVERSIONE**

**DELLE FORME**

*“Il Taijiquan è armonia in sé. Pensa a tutta la  
forma come armonia.”*

*Erle Montaigue*

**NASSER BUTT**

Traduzione dall'inglese dell'articolo originale tratto dalla rivista **Lift Hands: The Internal Arts Magazine** Vol. 6, giugno 2018 - Editore: Nasser Butt

Link [https://issuu.com/nasserbutt/docs/lift\\_hands\\_vol.6\\_june\\_2018](https://issuu.com/nasserbutt/docs/lift_hands_vol.6_june_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.

**L**a domanda se la Forma del Vecchio Stile Yang di Taijiquan debba essere praticata invertita specularmente rispetto al modulo originale ultimamente mi è stata posta spesso. È un tema ricorrente degli ultimi mesi.

Mentre inizialmente, rispondevo semplicemente "No!", dopo un'ulteriore indagine - la mia curiosità crebbe e mi resi conto che era necessaria una spiegazione più dettagliata alla luce del perché la domanda mi venisse rivolta.

Inizierò con una serie di semplici affermazioni:

Erle Montaigne non ha **MAI** dichiarato o insegnato che, *'... qualsiasi forma o allenamento che "non" sia fisicamente bilanciata dovrebbe essere eseguita su entrambi i lati.'*

E non disse **MAI** che *'la forma di YLC "possa" essere eseguita da entrambe i lati, a tuo piacimento'*. - Certo, può, se tu "vuoi", tutto si può, ma ciò non significa che si debba o necessiti di farla!

E infine, non affermò **MAI** che *'l'unica ragione ... perché non "devi" eseguirla da entrambi i lati, è che la forma "sia" fisicamente bilanciata, - soltanto per questo!'*

Amplierò e fornirò le mie ragioni alle dichiarazioni di cui sopra a tempo debito.

Iniziamo con il motivo per cui ci viene detto che la forma YLC dovrebbe essere invertita o praticata specularmente:

***"... la forma in effetti non è fisicamente bilanciata."***

Il Taiji è un'arte basata sull'**istintività**, cioè le nostre capacità innate, intuitive, naturali, non apprese. Ci viene detto questo senza mezzi termini dall'unico altro uomo a cui è stato dato il titolo "Invincibile" dopo Yang Lu-Ch'an - suo figlio, Yang Ban-hou – nel libro ***"I Principi del Taiji spiegati"*** [Taiji Fa Shou, nel 1875 circa]:

***"Dalla nascita, i nostri occhi possono vedere, le orecchie possono sentire, il naso può annusare, la bocca può assaporare. Luoghi e suoni, odori e sapori: tutti sensi innati. Danza delle mani, calpestio dei piedi - le abilità delle nostre membra sono tutte forme innate di movimento. Riflettendo su questo, scopriamo che la nostra esperienza è casuale: "Le nostre nature ci rendono uguali, ma le nostre esperienze ci rendono unici." [Lun Yu, 17.2] - questo ci fa perdere il contatto con ciò che è innato. Se vogliamo ritornare alle nostre qualità innate, non ci sarà nessun aspetto marziale se non cercheremo la fonte del movimento, e non ci sarà alcun aspetto sociale se non cogliamo le basi della consapevolezza. Con queste cose, allora ci si muoverà con consapevolezza.***

*Se c'è attivazione e percezione, ci sarà azione e realizzazione. Se non c'è attivazione o percezione, non ci sarà azione o realizzazione. Quando l'attivazione è al suo massimo, l'azione inizia. Quando la percezione è completamente lucida, c'è realizzazione. L'azione e la realizzazione sono le parti facili. L'attivazione e la percezione sono quelle difficili."*

Nel suo libro ***'Internal Gung Fu Volume One: Qi'***, Erle Montaigne afferma:

***"La forma del Taijiquan con il movimento lento ci fornisce i tre prerequisiti essenziali per qualsiasi arte di combattimento. Perfetto equilibrio, coordinazione e, soprattutto, tempismo. Una volta che si sono ottenuti questi prerequisiti, si è in grado di passare alle tecniche più avanzate della forma di Pauchui (pugno a cannone), mani che spingono, Da-lu, San-Sau e Long Har Ch'uan o boxe del grande gambero. Impariamo le forme per abbandonare poi tutte le forme quando acquisiamo una comprensione delle arti marziali. In altre parole, usiamo le forme per tornare all'istinto naturale del bambino. Solo allora saremo in grado di reagire istintivamente anziché in modo innaturale, ma ci vuole molto lavoro per arrivare a questo livello"***.

Possiamo chiaramente vedere dalle affermazioni precedenti che sia Erle che Yang Ban-hou stanno parlando esattamente della stessa cosa ... l'istintività e la sua sorgente!

***Le Tredici Dinamiche*** sono le fondamenta o 'l'alfabeto' del Taijiquan, costituito dagli ***Otto Cancelli (Energie)*** e dai ***Cinque Passi (Elementi / Direzioni)***, senza le quali la lingua del Taijiquan non può essere compresa o letta!

Le posizioni degli Otto Cancelli (*Quattro Punti Cardinali e Quattro Angoli*) si basano sul *principio degli aspetti attivi e passivi che si invertono a vicenda*, ripetendo il ciclo ogni volta, succedendosi senza fine nel loro svolgimento.

Il corpo stesso compie i passi secondo i Cinque Elementi - **rinforzandosi in tutte le direzioni**.

Chen Yanlin nel suo libro *Taiji Compiled [circa 1943]* ci dice chiaramente:

*“A volte si pensa che le Tredici Dinamiche significhino tredici posizioni, ma ciò in realtà è falso. Le tredici dinamiche sono le otto tecniche più i cinque passi.”*

Secondo Huang Wenshu in *The Skills and Essentials of Yang Style Taiji Boxing and Martial Arts Discussions [circa 1936]*:

*‘Il modo di fare il passo è la parte della formazione più facilmente trascurata dai praticanti, tuttavia è il più importante di tutti, perché la tua postura sono le tue fondamenta. La tua velocità sta nel tuo passo e così anche la tua stabilità. La tua tecnica sta nel tuo passo, e così l’abilità di eseguirla. Un esperto disse: “Se i tuoi piedi non arrivano quando arrivano le tue mani, scoprirai che hai molto di cui preoccuparti. Se stai chinando la testa e ti incurvi al livello della vita, quello che ti è stato insegnato non è sicuramente di un livello molto alto”.’*

Erle, stesso, afferma nel già citato *Internal Gung Fu Volume One: Qi*, che:

*“Non è la postura che è importante, ma piuttosto il modo in cui facciamo il passo e usiamo le mani”.*

Inoltre, Erle afferma nei suoi scritti sulle Tredici Posizioni:

*“Le tredici posture erano le posizioni originali dei primi tentativi di costruire una sequenza nell’ H'ao Ch'uan che in seguito divenne noto come Taijiquan. Quelle tredici posture rimangono ancora oggi ...”*

Sebbene Erle usi il termine ‘postura’, dal contesto del suo scritto e dalle spiegazioni che diede alle sue classi, si riferisce chiaramente alle dinamiche e non alle posizioni fisiche ed è pertanto in totale accordo con Chen Yanlin!

E infine, Chu Minyi nel suo *Taiji Boxing Photographed [circa 1929]* afferma che:

*“Le posture della Boxe Taiji sono molto numerose ..., ma sono sempre conformi ai cinque elementi e agli otto trigrammi, che formano le tredici dinamiche.”* (Vedi sotto)



Sopra (da sinistra a destra): Lu classico (Tirare indietro rotolando) e la sua variante dinamica nella ‘postura’ Passo in Avanti, Parata, Presa, Pugno a Martello durante il primo terzo della Forma Vecchio Stile Yang. La dinamica delle ‘posizioni’ è palesemente ovvia.

Xu Yusheng, scrivendo nel 1921, in *Taiji Boxing Postures Explained* informa il lettore che:

***La Boxe Taiji è uno studio su concetti astratti. Modellato sui principi contenuti nel Libro dei Mutamenti di passivo e attivo, movimento e quiete, i suoi movimenti e le sue posizioni sono semplici e naturali, come qualcosa che viene generato dal nulla, in altre parole: Wuji [“nessuna polarità”], poi Taiji [“grande polarità”] ... All'interno di ogni postura e tecnica, c'è una forma rotonda, che spiega quindi il ricorso all'utilizzo del principio taiji [cioè il simbolo dello yin-yang], che serve a fornire le analogie del passivo/attivo, movimento/immobilità, duro/morbido, attacco/ritirata e così via, e non è lo stesso della comune superstizione sciamanica nell'usare il termine "Taiji". Al giorno d'oggi la scienza prospera e la prossima generazione di studenti sarà in grado di utilizzare la geometria ed altri studi per spiegare i suoi principi piuttosto che tirare a indovinare dal Libro dei Mutamenti, lo spero vivamente.”***

Ovviamente, ciò che Xu sta citando sopra è semplicemente le righe di apertura del Classico del Taiji di Wang Zongyue, Boxe della Grande Polarità: La Teoria, con commento di Chen Weiming qui riportato in basso:

***“Il Taiji nasce dal Wuji ed è la madre dello Yin e dello Yang.***

Yin e yang [gli aspetti passivi e attivi] sono generati dal taiji [la grande polarità], che deriva da wuji [nessuna polarità]. Nella Boxe Taiji, ogni parte del tuo corpo si divide in vuoto o pieno, cioè passivo o attivo. Ecco perché questa arte di pugilato si chiama Taiji.

***Quando c'è movimento, gli aspetti passivi e attivi diventano distinti l'uno dall'altro. Quando c'è quiete, ritornano ad essere indistinguibili.***

Quando il mio corpo non si muove, ovunque è un Taiji. Una volta che si muove anche un po', passivo e attivo diventano distinguibili.”

Yang Ban-hou ci informa che:

***“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 bilanciato dal passivo, l'acqua e il fuoco sono in uno stato di reciproco vantaggio, il cielo e la terra sono in pace tra loro e la genuinità della propria essenza vitale è preservata.”***

Erle ci racconta:

***“Affinché il Qi passi dal Tiantien ovunque, deve fluire o essere attivato lungo una sorta di conduttore elettrico. Ciò accade nello stesso modo in cui una corrente fluisce su un dato percorso, ad esempio, l'illuminazione elettrica nella tua casa. Naturalmente non abbiamo fili elettrici che attraversano tutto il nostro corpo, ma abbiamo dei conduttori di tipo liquido, non diversamente dalle celle di una batteria.”***

Quindi, come funziona una semplice cellula?

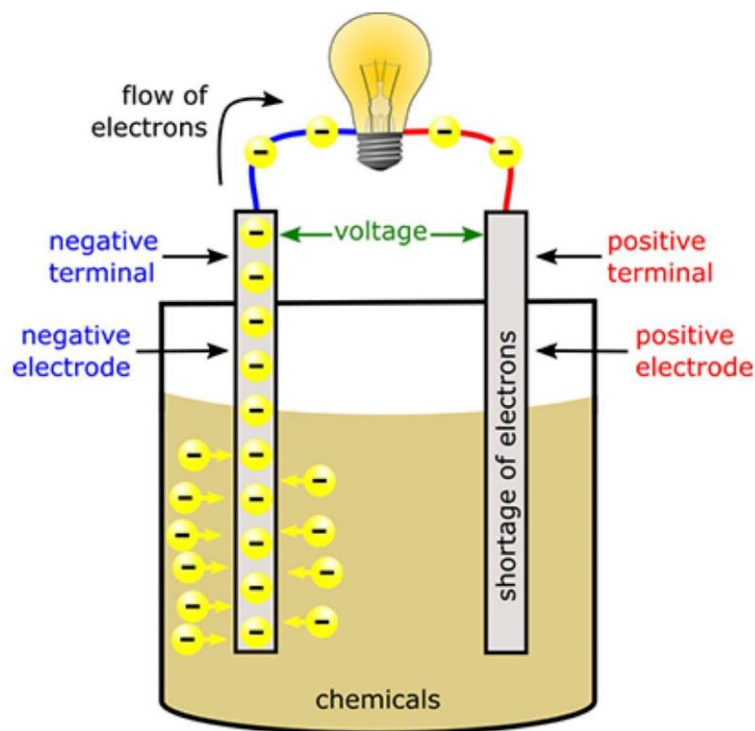
Senza immergersi nello studio approfondito dell'elettronica e della fisica, ci basta guardare come viene costruita una semplice cella e i suoi elementi di base delineati di seguito da <http://www.dummies.com>:

***Ogni batteria ha una cella che contiene tre componenti: due elettrodi e un elettrolita tra di loro. L'elettrolita è una soluzione di idrossido di potassio in acqua. L'elettrolita è il mezzo per il movimento degli ioni all'interno della cellula e trasporta la corrente ionica all'interno della batteria.***

***I poli positivo e negativo di una batteria sono collegati a due diversi tipi di piastre metalliche, note come elettrodi, che sono immerse in sostanze chimiche all'interno della batteria. Le sostanze chimiche reagiscono con i metalli, causando l'accumulo di elettroni in eccesso sull'elettrodo negativo (la piastra metallica collegata al polo negativo della batteria) e producendo una carenza di elettroni sull'elettrodo positivo (la piastra metallica collegata al polo positivo della batteria).***

***La differenza nel numero di elettroni tra i poli positivo e negativo crea la forza, nota come tensione. Questa forza vuole uniformare le due squadre, per così dire, opposte di cariche, spingendo gli elettroni in eccesso dall'elettrodo negativo all'elettrodo positivo. Ma i prodotti chimici all'interno della batteria si comportano come***

un posto di blocco ed impediscono agli elettroni di viaggiare tra gli elettrodi. Se c'è un percorso alternativo che consente agli elettroni di viaggiare liberamente dall'elettrodo negativo all'elettrodo positivo, la forza (tensione) riuscirà a spingere gli elettroni lungo quel percorso.



Quando colleghi una batteria a un circuito, fornisci il percorso alternativo agli elettroni da seguire. Quindi gli elettroni in eccesso scorrono dalla batteria attraverso il polo negativo, attraverso il circuito, e di nuovo nella batteria attraverso il polo positivo. Quel flusso di elettroni è la corrente elettrica che fornisce energia al tuo circuito.

Questo è essenzialmente come funziona la Forma del Taiji!

**È necessario creare un differenziale affinché le cose accadano. Questo viene mostrato più e più volte nel programma di studio del Taiji. Yin / Yang devono essere separati!**

Ogni dinamica nel Taiji è resa come Yin o Yang, attivo o passivo, per esempio, i *Quattro Cancelli Primari* (Energie) di *P'eng*, *Lu*, *Ji* e *An* sono designate come segue, come riportate nei miei appunti e dalle conversazioni con Erle e i suoi e altri lavori pubblicati:

P'eng (Parare colpendo)	Difesa Yin
Lu (Tirare indietro rotolando)	Attacco Yin
Ji/Chee (Spremere)	Attacco Yang
An (Spingere premendo)	Attacco Yang

Come regola generale, P'eng jing è la jing principale utilizzata su tutte le altre. P'eng è Qi che muove mentre Lu è 'Qi che raccoglie', Ji è Qi che riceve mentre An è Qi che colpisce.

**Notare la 'discrepanza' immediata nella tavola, mentre abbiamo quattro (numero pari) Cancelli Primari che si scompongono in due Yin e due Yang – lo stesso numero si suddivide in Tre attacchi (due Yang, uno Yin) e Una Difesa (Yin), con un rapporto di 3:1!**

**Tuttavia, l'unica Difesa Yin è la jing prevalente usata su tutte le altre ed è per questo che ci viene detto dai maestri del passato che se impari solo una jing nel Taiji, allora dovrebbe essere P'eng jing - quindi nonostante l'apparente 'discrepanza' abbiamo l'equilibrio completo!**

Illustrerò ulteriormente questa 'discrepanza' con un altro esempio molto semplice:



Fig.1 – Qigong dei Tre Cerchi  
Postura Superiore



Fig.2 – Qigong dei Tre Cerchi  
Postura Inferiore

Durante l'importantissimo *Qigong dei Tre Cerchi* (vedi Figg. 1 e 2 sopra), trasmesso a TUTTI i principianti di Taiji all'inizio della loro pratica - indipendentemente dal fatto che si stiano allenando come artisti marziali o a scopi salutistici (che approfondirò più avanti) - ci viene detto di tenere la *posizione superiore (Yang)* per *due terzi* e la *posizione inferiore (Yin)* per solo *un terzo* del tempo totale.

Sicuramente, se stessimo parlando qui di equilibrio fisico o esterno, avremmo erroneamente avviato gli studenti al percorso sbagliato, dovendo essi tenere le due posizioni per un uguale periodo di tempo?

No!

Questo perché la postura è divisa in Yin / Yang. In questo caso, la postura Yin inferiore è la più potente rispetto allo Yang superiore e pertanto dobbiamo tenerla per un tempo minore al fine di bilanciare il sistema!

Questo è vero per la Forma stessa ed infatti il Vecchio Stile Yang viene insegnato in *tre terzi*.

Ora chiunque abbia mai praticato la Forma o visto farla, noterà immediatamente che i tre terzi non sono "fisicamente" uguali! Il secondo terzo è circa il doppio del tempo del primo terzo e l'ultimo terzo è approssimativamente uguale alla lunghezza dei primi due terzi messi insieme! Tuttavia, li consideriamo come tre terzi uguali: pensaci, non è difficile! (\*)

Abbiamo già parlato delle Tredici Dinamiche, ne ho scritto più dettagliatamente nei numeri precedenti e ho indirizzato il lettore alla loro lettura. Mentre la Forma di Taiji nel corso degli anni ha avuto come base 37 posizioni, la Famiglia Yang ha avuto una varietà di Forme composte da un numero variabile di posture. Si prega di notare che stiamo parlando di posture esterne definitive - non collegare movimenti o dinamiche, che sono molto di più!

Ancora una volta, secondo Xu Yusheng, menzionato da Bradford Tyrey nella sua Prefazione del traduttore al libro Taijiquan Shi (Potenziamento e posture del Taiji):

(\*) La risposta è perché ogni terzo nella Forma è suddiviso egualmente dal punto di vista energetico – e non nel numero delle posizioni fisiche! In altre parole, ogni terzo della Forma ha ciascuno uguale energia. Per questo motivo consideriamo i tre terzi uguali anche se fisicamente non lo sono! La Forma di Taiji fu progettata in modo da avere fisicamente diverse lunghezze di movimento, ma energeticamente/dinamicamente i tre terzi sono uguali. (n.d.t. a seguito di una comunicazione privata con Nasser Butt)

*'Yang insegnò anche una forma a 85 posture che Xu disse fosse la seconda forma più antica insegnata in classe. Era quella la forma creata dagli anziani della famiglia Yang per allenarsi all'interno del proprio clan. Tuttavia, la più antica forma insegnata nella loro classe di Peiping era la forma a 73 posture che, secondo Xu, Yang Jian-Hou stava insegnando.*

*In uno degli altri libri che Xu scrisse, menziona che Yang Cheng-Fu imparò anche la forma a 73 posture da suo padre, Yang Jian-Hou, il quale a sua volta imparò i segreti di questa forma direttamente da suo padre, Yang Lu-Chan. Considerarono questa particolare forma come una vera rappresentazione dei metodi di pugilato contenuti nel clan degli Yang ...'*

Di nuovo, attiro l'attenzione dei lettori sulla stranezza dei numeri. Dovremo aspettare che le modifiche di Yang Cheng-fu perché si arrivi a una Forma pari, la 108 (numero propizio) che derivò da una Forma di 115 Posture!

**Quindi, possiamo chiaramente stabilire che la Forma di Taiji riguarda le Tredici Dinamiche e come passiamo da una all'altra e non le stesse posizioni fisiche finali o la loro uniformità in numero!**

TUTTE le posture sono conformi alle regole della *Tredici Dinamiche* senza eccezioni e si basano sull'istintività!

La Forma è bilanciata attraverso gli aspetti passivi e attivi delle Tredici Dinamiche - sia fisicamente che internamente (energeticamente) – le quali appaiono attraverso la forma in vari modi e combinazioni. Queste stesse Dinamiche producono le polarità necessarie per spostare il Qi in tutto il corpo, non molto diversamente da una batteria moderna e, in tal modo, alcune 'posture' vengono ripetute più sul lato destro poi a sinistra in base al fatto che siano Yin o Yang, ma il bilanciamento è ancora raggiunto.



Sopra (da sinistra a destra): Mani Sollevate postura classica e alcune delle sue varianti come appaiono nel Vecchio Stile Yang.

Contando il numero di posture in un modo fisicamente esterno e sostenendo che devono essere ripetute specularmente è una follia. Come ho già mostrato sopra, questa non è la natura del progetto originale della forma e mostra anche una mancanza di comprensione della funzione interna innata!

**In generale, la scienza ci dice che circa il 90% del mondo è destrorso, il restante 10% è mancino o ambidestro, anche se i veri ambidestri sono solo l'uno per cento della popolazione. Quindi, innatamente abbiamo la destra dominante, il che significa che usiamo principalmente il lato sinistro del nostro cervello!**

**Semplicemente ripetere la Forma fisicamente sul lato sinistro uguale al lato destro non andrà a bilanciare il corpo e nemmeno di colpo renderà il tuo attacco con la mano sinistra uguale a quello con la tua mano destra, come è stato suggerito! Questa è solo una nozione sciocca. In effetti, in termini di funzionalità cerebrale, usando entrambi i lati del cervello per fare la stessa funzione, la stai rendendo inefficiente! Usare un emisfero per fare un lavoro perfettamente bene da solo, liberi l'altro emisfero per fare qualcosa di diverso.**

**Qui sta esattamente la genialità della forma del Taiji, nel suo disegno e nella sua funzione: libera i due emisferi per fargli fare cose diverse nello stesso istante.**

Prendi un pugile ad esempio, nella boxe occidentale ci sono solo quattro tecniche: diretto/*jab*, diretto incrociato/*cross*, montante e gancio. Fine! Tutto il resto è varianti delle stesse e abilità del boxeur.

Un pugile che combatte in una posizione naturale non perde tempo a sviluppare la stessa potenza con entrambe le mani, poiché ciò richiederebbe troppo tempo ed un costo per la forza della sua mano naturale! Ovviamente, gli avversari possono attaccare con la loro gamba sinistra o destra in avanti (in base che siano destri o mancini), ma ciò non significa che sia necessario cambiare lato per affrontare la situazione.

È stato argomentato che la Forma speculare è particolarmente importante per coloro che praticano il Taiji solo a fini salutistici, poiché non hanno altri esercizi marziali per aiutarli a bilanciarsi fisicamente. Di nuovo, questa è una nozione assolutamente falsa!

Chen Yanlin afferma: "... se stai cercando un modo per coltivare la salute, praticare la tradizionale arte della boxe Taiji è il mezzo più affidabile ed efficace per farlo".

Erle Montaigue, nel suo libro *Il Vecchio Stile Yang di Taijiquan*, afferma:

***"La Medicina Tradizionale Cinese, insegna che molti disturbi e malattie sono causate da uno sbilanciamento nelle quantità di energia Yin e Yang nel corpo. Da qui derivano le grandi proprietà curative del Taijiquan, ma solo se praticato esattamente come è stato pensato originariamente, senza variazioni!"***



Sopra (da sinistra a destra): L' 'Airone Spiega le Sue Ali' classico e alcune delle sue varianti come appaiono nel Vecchio Stile Yang.

*La bellezza del Taijiquan, specialmente di questa forma Yang è che fu considerata nei minimi particolari dal suo fondatore. Vide il bisogno di concepire un sistema di arti marziali che non contenesse solo le applicazioni mortali di autodifesa ma anche di prevenzione contro le malattie e l'esaurimento o gli squilibri del Qi. Così costruì in tutta la forma un modo per manipolare ogni meridiano di agopuntura singolarmente, in modo che sia attivato per un periodo di 24 ore. In questa maniera ogni organo del corpo è "messo a bagno" nel Qi e grazie a questa manipolazione che emula l'esatta attivazione dei meridiani durante il giorno, per tutti i giorni. Questo è il modo in cui Taijiquan funziona nel campo della cura sia come prevenzione sia come metodo per guarire molte malattie."*

Inoltre, durante le nostre 'Classi di Taiji per gli Istruttori', Erle continuò:

*"Molti studenti mi dicono che non hanno bisogno di imparare come muoversi in questo modo poiché desiderano solo insegnarlo per la salute, ecc. **Quanto si sbagliano, poiché non puoi nemmeno iniziare ad insegnare il Taijiquan finché non hai appreso il lato marziale, in quanto entrambi sono inestricabilmente connessi a formare un insieme ben bilanciato di movimenti i quali, se combinati, sono eccellenti per la salute.** Anche se si desidera solo insegnare una lezione durante la pausa pranzo per la locale associazione delle donne di campagna (CWA) la*



*cui l'età media è 60 anni e dove le tinte blu per capelli abbondano, è importante essere in grado di mostrare loro le applicazioni marziali.”*

**In altre parole, non puoi ottenere la salute senza aver acquisito l'aspetto marziale! Persino coloro che praticano semplicemente a fini salutistici dovranno apprendere alcuni dei metodi fondamentali di addestramento marziale.**

Insegnai per Age UK per circa dieci anni, e alcuni dei migliori risultati che ottenni, specialmente su coloro che avevano problemi di equilibrio o infortuni, vennero raggiunti attraverso esercizi marziali come *'Oltrepassare il cancello'* e i *Metodi Wudang di Passo*.

Potrei andare avanti e fornire ulteriori esempi del motivo per cui non è necessario eseguire la Forma speculare ma, credo, qui ci siano ampie prove sia per i cultori dell'arte che per coloro di buon senso. L'idea è di mantenere le spiegazioni semplici ed evitare di usare quei termini o quelle descrizioni apertamente tecniche che si sono insinuate nel lessico del Taijiquan nel corso degli anni!

Sembriamo dimenticare che l'arte fu forgiata e sviluppata principalmente da contadini, che guardavano a ciò che li circondava e basavano sulle loro abilità innate, rispetto agli ultimi praticanti che hanno iniziato ad intellettualizzare l'arte!

Ho iniziato questo articolo con una serie di affermazioni e ora darò risposta qui di seguito.

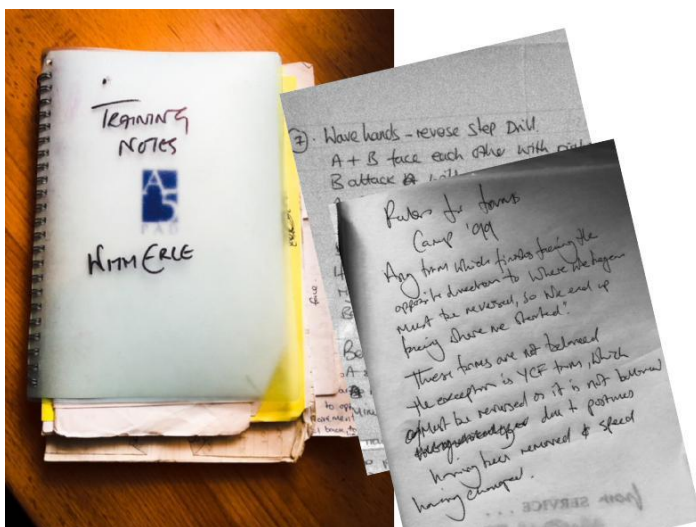
*Erle Montaigne non ha MAI dichiarato o insegnato che, '... qualsiasi forma o addestramento che sia 'non' fisicamente bilanciato dovrebbe essere fatto [su] entrambi i lati.'*!

Ciò che affermò in effetti molto chiaramente, sia nelle sue visite del 1999/2000 in UK, che in quelle successive - e che riportai meticolosamente alla lettera nel mio taccuino di allenamento e formazione - da quando ho iniziai ad allenarmi con Erle stesso - è quanto segue:

***“Qualsiasi Forma che finisce nella direzione opposta a quella in cui hai iniziato deve essere invertita da quella posizione, così che finiamo di nuovo da dove siamo partiti. In altre parole, se avevi iniziato la Forma rivolgendoti a Nord e l'hai finita a Sud, allora devi invertirla per ritornare a Nord! Queste Forme non sono bilanciate ...”***

Riguardo ai metodi di addestramento, Erle semplicemente affermava:

***“Tutti i metodi di addestramento devono essere praticati su entrambi i lati sia in una posizione naturale (stessa mano, stesso piede in avanti) che in posizione incrociata (mano opposta al piede). Questo ci fornirà quattro modalità di pratica ... tuttavia, DEVI apprendere il metodo di addestramento correttamente sul tuo lato naturale prima di tentare di farlo al contrario! L'eccezione a queste regole sono quei metodi di allenamento o Qigong che iniziano nella posizione incrociata: questi vengono eseguiti solo a destra o a sinistra.”***



I miei amati appunti dei miei allenamenti con Erle dal 1999 fino alla sua morte avvenuta nel gennaio 2011.

Confermai queste affermazioni con quelle degli istruttori / studenti senior di Erle che erano presenti e si allenavano allora e poi altrove. Erle non si scostò mai da questa affermazione!

Né disse **MAI** che *“il modulo YLC “può” essere fatto da entrambe le parti se lo si desidera”*.

**Questo fu affermato solo sulla Forma Yang Cheng-fu, non sul Vecchio Stile Yang!** Di nuovo, ho tutto ciò nei miei appunti e dalle mie molte altre domande a Erle. Questo, ancora una volta, può essere verificato dagli studenti senior di Erle, tra cui Peter Jones - lo studente più anziano di Erle, istruttore capo dei principi di allenamento in UK.

A Erle fu chiesto più volte il motivo per cui la versione di Yang Cheng-fu della Forma doveva essere praticata anche specularmente rispetto al Vecchio Stile Yang, allorché entrambi iniziano e si concludono guardando nella stessa direzione.

Erle rispondeva chiaramente:

***“La Forma di Yang Cheng-fu può / deve essere invertita perché non è bilanciata a causa della rimozione di alcune posture e della modifica del ritmo della Forma!”***

Poi avrebbe ulteriormente elaborato quanto segue (tratto dai miei appunti durante le sessioni di istruttori e workshop di Leicester):

***“La forma Originale della famiglia Yang conteneva movimenti lenti per raccogliere il Qi, movimenti veloci per bilanciare il Qi e movimenti esplosivi (Fa-jing) per disperdere lo Yang Qi, accumulato durante la pratica, al contrario dello stile lento delle sole forme moderne, rendendolo così un sistema completamente bilanciato. Questo è fondamentale, poiché i movimenti lenti di queste forme modificate portano a un eccessivo accumulo di Yang Qi, che quindi si trasforma nel suo opposto stato Yin, causando dannosi "torpori Yin" all'interno del corpo.”***

In effetti, Erle allude a quanto sopra in un modo po' più enigmatico, facendo riferimento ai Classici del Taiji, nel suo libro – Il Vecchio Stile Yang:

***“Sii stabile come una montagna, muoviti come un grande fiume.”***

***“... chiunque apprenda questa forma o addirittura la veda eseguita guarda con ammirazione a una sequenza di movimenti meravigliosamente potenti e 'calmi', che scorrono in completa armonia con la natura e con il flusso interno del Qi (energia), con occasionali esplosioni di energia (fa-jing), un movimento che rappresenta il "Grande Fiume" con il suo fluire dolcemente ma spesso con i suoi movimenti violenti. Questa forma di Taijiquan è il motivo per cui le viene dato il nobile nome di "Boxe Suprema Definitiva" (Taijiquan), perché era ed è la forma più alta di Taijiquan, l'apice delle Arti Interne Marziali / Curative.”***

È stato per rimediare a tutto questo ritmo lento e lento che Yang Shou-chung 'ideò' il piccolo *San-sau* da far praticare ai suoi studenti, al fine di restituire la componente Yang al loro allenamento! Dong Yingjie raggiunse lo stesso risultato grazie alla sua *Forma Rapida*.

*E infine, non ha MAI affermato che l'unica ragione ... perché tu non la "debba" praticare da entrambi i lati, è che la forma "è" fisicamente bilanciata!*

**Questa è la citazione esatta di Erle sull'argomento, che è di dominio pubblico, quando gli fu chiesto se fosse giusto invertire la Forma del Vecchio Stile Yang:**

***‘La forma di Yang Lu-ch'an non fu mai praticata dall'altra parte poiché è totalmente bilanciata fisicamente e internamente rispetto allo scorrimento del Qi. Tuttavia, spetta a te decidere se farla dall'altra parte, la eseguii solo una volta o due e non mi piacque. Tuttavia, eseguo sempre la forma di Cheng-fu su entrambi i lati poiché essa non è bilanciata fisicamente.’***



In alto: Erle dimostra e spiega a Leicester nel 2008 le dinamiche avanzate di 'Avanzare, Parare, Afferrare, Pugno a Martello' - una variante dell'attacco Yin, Lu.

**Questa citazione deve essere vista e compresa in linea con le altre citazioni di Erle che ho fornito sopra! Questa citazione apparve già nel 2008, confermando ciò che aveva insegnato durante tutta la sua vita a proposito del Vecchio Yang ... non se ne discostò mai una volta!**

Il problema che abbiamo qui sono quelle persone le quali all'epoca non si allenavano adeguatamente o che semplicemente non erano presenti alle sessioni in cui Erle spiegò chiaramente ciò e che oggi citano selettivamente il pensiero di Erle - senza contestualizzarlo – riguardo a questioni che non loro stessi capiscono a causa delle loro stesse mancanze. Tuttavia, hanno l'audacia di affermare che Erle si 'sbagliava' in materia!

Chiunque abbia praticato o visto la Vecchia Forma Yang può vedere che alcune 'posizioni' sono ripetute più da una parte che dall'altra. Ciò non è di nessuna importanza, è alquanto ovvio! Tuttavia, meno ovvio è il fatto che le stesse tredici dinamiche siano presenti in tutte le direzioni e che le 'posture' siano ripetute dinamicamente al contrario (vedi le immagini nelle pagine precedenti). Come ho già sottolineato sopra, la ragione per l'apparente 'discrepanza' da destra a sinistra è lì per un motivo ben preciso. L'energia Yang si muove dal lato destro del corpo a sinistra in un modo non così dissimile dagli elettroni nella cella sopra [Certamente, un praticante di medicina tradizionale cinese potrà approfondire questo aspetto, ma stiamo cercando di mantenere le cose semplici e di non lasciarci coinvolgere troppo dalle complessità della medicina cinese - dopotutto stiamo discutendo dei trucchi di un'arte marziale]!

Nel 2008, Erle visitò Leicester due volte durante le quali tenne, a mia richiesta, due sessioni magistrali di quattro giorni sulle Tredici Dinamiche e la Forma del Vecchio Yang, così come sul Pauchui o Forma del Pugno a Cannone. Queste furono alcune delle sessioni più illuminanti sulle basi del Taijiquan e di queste ho quasi 10 ore di film.

Erle parlò a lungo del bilanciamento e di quanto ciò equivallesse alla Forma stessa e alle arti interne in generale.

**Il bilanciamento qui non è inteso solo come bilanciamento fisico: più importante è il bilanciamento interno. Le Tredici Dinamiche assicurano che siamo dinamicamente bilanciati e rinforzati in tutte le direzioni durante la Forma (a tal proposito Mani che si Uniscono è il terreno di prova) e che le nostre sei parti principali del corpo sono allineate in armonia (vedere Lift Hands Volume 2, febbraio 2017).**

Durante queste sessioni Erle sottolineò anche come fosse naturale che tutti noi, quando siamo inconsciamente eretti in piedi, stiano con più peso su una gamba rispetto all'altra. Perché stare con il nostro peso equamente distribuito su entrambi i piedi ci rende effettivamente vulnerabili, ed essere facilmente spinti all'indietro! Riferendosi al Classico noto come Boxe della Grande Polarità: La Teoria e al suo commento sul doppio peso... cito:

*“Parla di movimenti con il doppio peso. Ma ciò non significa soltanto che non dovremmo stare con il peso posizionato in modo uniforme su entrambi i piedi, ma anche che non dovremmo avere un Qi uguale nelle mani, nei gomiti, nelle spalle, nei fianchi, nelle ginocchia. Questo può essere esteso anche a ciascuna delle sei coppie di organi nei quali non dovremmo essere doppiamente ponderati. Ancora più in profondità, anche subconscio e conscio non dovrebbero essere doppiamente ponderati!”*

Nota, come ho già detto sopra, che quando iniziamo la Forma Taiji siamo in Wuji - siamo doppiamente ponderati e non succede nulla - tutti i lati sono uguali. È solo quando iniziamo a muoverci che il Taiji nasce come passivo e attivo separati e una volta che si fermano, torniamo in Wuji, torniamo allo stato originale!

Speriamo che i lettori possano ora vedere e risolvere autonomamente la ragione per cui il Vecchio Yang è considerato bilanciato sia internamente che fisicamente (dinamicamente) rispetto al **bilanciamento esterno**, che è ciò che viene realmente proposto qui e va contro l'essenza stessa di movimento innato!

È assurdo insinuare che Erle non abbia investigato fisicamente la Forma e abbia semplicemente accettato la parola del suo insegnante Chang - **la sua citazione sopra dimostra esattamente il contrario** [Non solo l'ha investigata fisicamente, ma l'ha anche studiata storicamente!] Oppure, che Chang e i giganti degli Yang, Lu-ch'an - il fondatore della Forma - insieme ai suoi figli Jian-hou, Ban-hou e Shou-hou e Cheng-fu avevano tutti mancato di notare che la Forma era, all'occhio del non iniziato, prevalentemente 'sul lato destro'. E qui ci viene raccontato circa 300 anni dopo, da qualcuno il cui allenamento non ha nemmeno scalfito la superficie del Taiji!

Erle aveva attraversato il mondo indagando e studiando il Taijiquan insieme ad alcune leggende del Taiji inclusi Fu Zhongwen e Yang Shou-cheung. È un insulto alla sua memoria affermare di essersi sostanzialmente sbagliato, da

parte di coloro che non erano nemmeno nati quando Erle si stava allenando, imparando e insegnando le arti ai cinesi di Hong Kong e di ogni parte del mondo!

Non ci sono documenti o testimonianze della famiglia Yang che menzionino l'inversione della Forma, anche quando la insegnavano per la salute. Questo fenomeno prese piede solo dopo le modifiche di Yang Cheng-fu e le successive modifiche da parte dei moderni praticanti!

La maggioranza delle Forme o dei Kata nelle arti marziali di entrambi gli stili interni ed esterni sembrano essere 'dominanti da un lato' come praticamente vale ciò per quasi tutto il genere umano - ma sono bilanciati dinamicamente!

In conclusione, l'unica cosa che è stata provata NON è che il Vecchio Stile Yang sia "non fisicamente bilanciato", ma piuttosto che coloro che stanno proponendo tali idee siano privi di senso per il tutto il disegno, i meccanismi e le teorie delle arti interne stesse!