



**Svelando**

**Il piccolo San Sao**

**Xiao Sà Shou**

**I cinque livelli: Dai**

**Principi al Combattimento**

**Parte seconda**

**NASSER BUTT**

**e**

**Elliot Morris**

Traduzione dall'inglese dell'articolo originale tratto dalla rivista *Lift Hands: The Internal Arts Magazine* Vol. 8, dicembre 2018 - Editore: Nasser Butt

Link: [https://issuu.com/nasserbutt/docs/lift\\_hands\\_vol.8\\_december\\_2018](https://issuu.com/nasserbutt/docs/lift_hands_vol.8_december_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.



# Origins & Theory

*Nota dell'autore: si ricorda ai lettori che questa è una versione ridotta del lavoro originale non ancora pubblicato!*

散	手
Sàn	Shǒu
Disperdere	Mani
Spargere	
Disgregare	

## O rigini

Il termine “*Sàn-Shǒu*” può essere letteralmente tradotto in “*Mano che disperde o che disgrega*”. A volte, è conosciuto anche come “*Mano Libera*”.

In origine, il termine venne coniato dall'esercito cinese per descrivere una forma di autodifesa sviluppata a partire dallo studio di una varietà di arti marziali tradizionali e di moderne tattiche di combattimento. Lo stesso nome venne adottato da molti stili vecchi e moderni, diventando parte del loro vocabolario.

Il SÀN-Shǒu non deve essere considerato come uno specifico metodo di combattimento o una forma in sé, ma piuttosto considerato come una componente dell'apprendimento insegnato insieme alle forme tradizionali, dando loro un significato. Può essere suddiviso in quattro distinte categorie:

1. Colpi alla parte superiore del corpo - consistenti in pugni, palmi, gomiti, avambracci, dita, spalle, testa, ecc.
2. Colpi alla parte inferiore del corpo - consistenti in calci, pestate di piedi, ginocchiate, etc.
3. Lanci - consistenti in rovesciamenti a terra e spazzate, etc.
4. Prese - consistenti in blocco delle giunture, rotture, soffocamenti, strangolamenti e manovre di sottomissione.

Inerenti a tutte e quattro le categorie sopra menzionate sono i concetti del Dim-mak (Colpi sui Punti Vitali) alimentati dal Fa-jing (rilascio di energia esplosiva), e i metodi dei colpi appresi e sviluppati a livello di riflessi automatici subconsci!

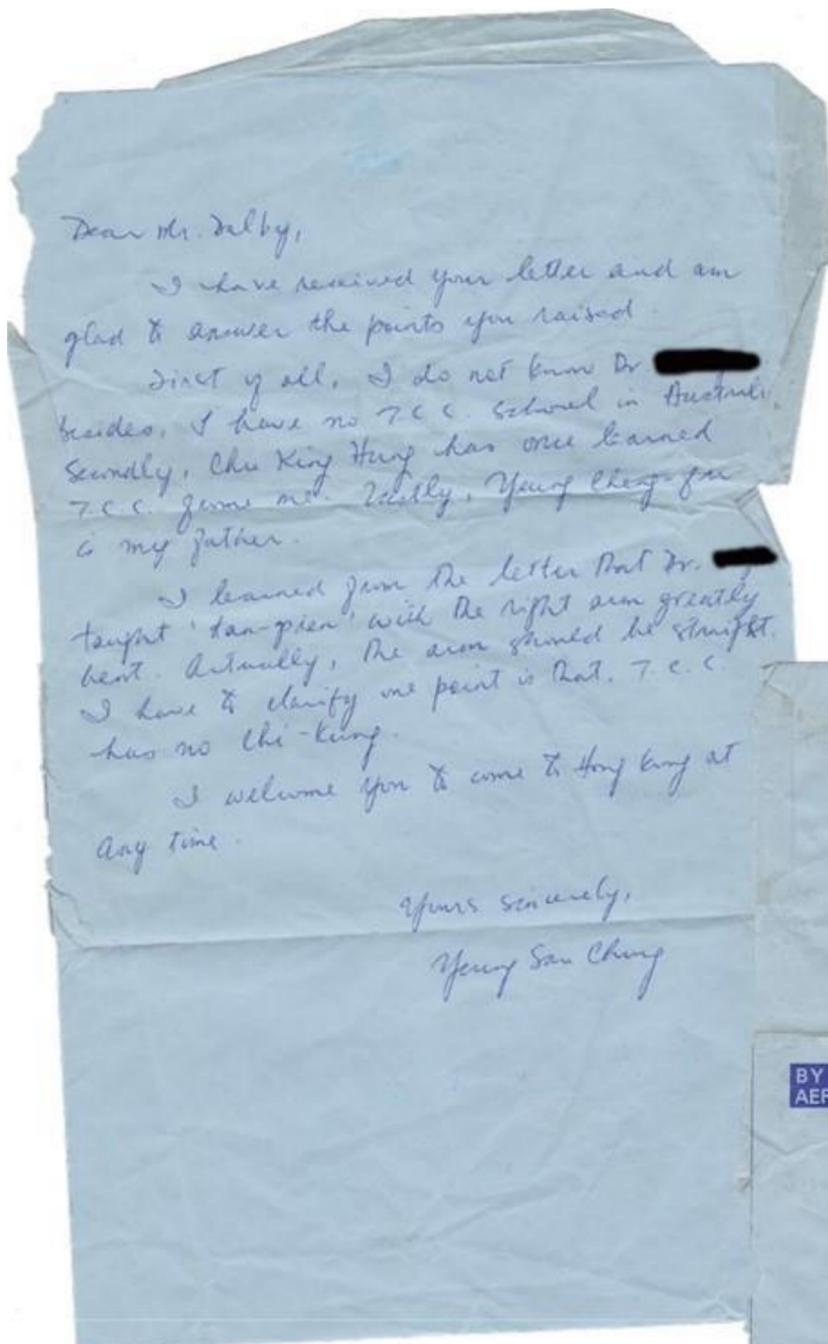
Il piccolo Sà-n-Shǒu trae le sue origini nella versione modificata della forma lunga di Taijiquan della famiglia Yang così come venne insegnata da Yang Cheng-fu - nipote del fondatore Yang Lu-ch'an - e non la forma "Vecchia" così come praticata da suo nonno, suo padre (Yang Jian-hou), zio (Yang Ban-hou) e fratello maggiore (Yang Shou-hou).

Yang Cheng-fu eseguì una serie di modifiche (1) alla sua forma di famiglia per insegnarla alle masse, spostando il focus dagli aspetti marziali a quelli salutistici. I cambiamenti principali si verificarono durante il periodo 1915-1928, con gli aggiustamenti finali alla forma realizzati nei primi anni '30.

Durante questa trasformazione tutte le componenti esplosive (Fa-jing), i calci saltati, gli abbassamenti e i cambi di velocità furono rimossi dalla forma, lasciando così una forma molto più morbida, più espansiva, eseguita tutta ad un ritmo costante. Fu questa la versione della forma della famiglia Yang che venne resa popolare in tutta la Cina e poi ulteriormente modificata e abbreviata da alcuni studenti, così come negli anni successivi dalle Istituzioni Cinesi di Educazione Fisica di Pechino.

All'epoca della morte di Yang Cheng-fu nel 1936, la sua forma modificata era diventata così popolare da essere associata, quasi automaticamente, alla forma della famiglia Yang "ufficiale". La "vecchia" forma divenne un lontano ricordo, principalmente praticata solamente da un pugno di studenti di Yang Shou-hou.

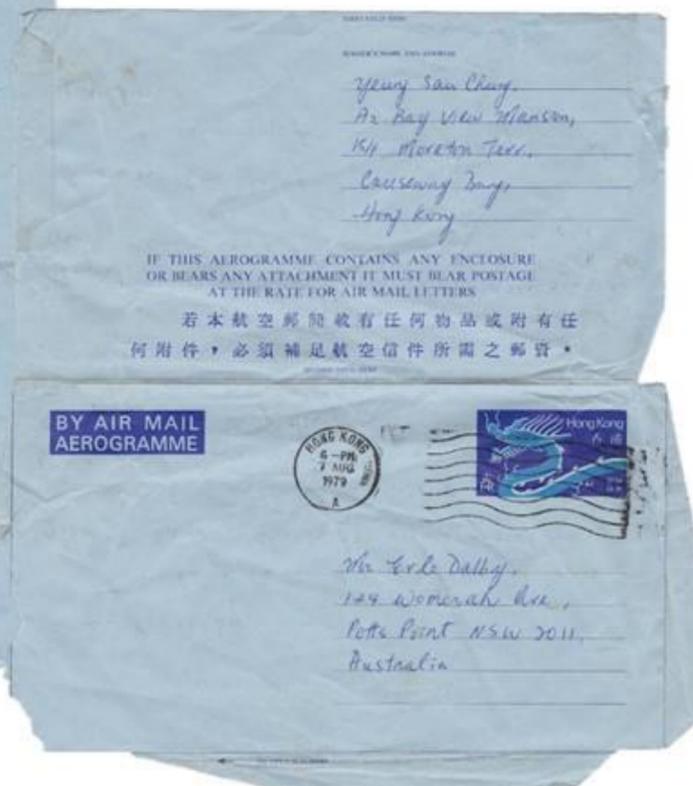
Fu da questa versione modificata della forma che si crede che Yang Shouzhong, il figlio maggiore di Yang Cheng-fu, sviluppò il Piccolo Sà-n-Shǒu per riportare qualche elemento Yang nella formazione dei propri studenti - che fino a allora avevano praticato una forma Yin, persino nel ritmo, di suo padre!



*Lettera da Yang Sau-chung a Erle, timbro postale dell'agosto 1979 [scritto da un interprete].*

*Nella lettera, Yang Sau-chung conferma Chu King-hung tra i suoi studenti, oltre a negare qualsiasi conoscenza di un tal dottore cinese che dichiara di essere uno dei suoi studenti in Australia! (Nota: il nome del medico cinese è stato deliberatamente oscurato dall'editore per ovvi motivi!)*

*Yang Sau-chung dice anche ad Erle il modo corretto di eseguire il Tan-pien e conclude la lettera invitando Erle a Hong Kong.*



Si ritiene che Yang Cheng-fu abbia apportato tre importanti revisioni alla sua forma di famiglia. Il piccolo Sà-n-Shǒu, mentre Cheng-fu lo insegnava al suo discepolo Chen Wei-ming, si basa sul primo cambiamento o revisione dal momento che conserva ancora i movimenti *An sinistra e destra* nella sequenza! La forma moderna o più comunemente praticata omette questi movimenti e si dice che sia basata sulla terza revisione della forma di Yang Cheng-fu.

Nel 1979 Yang Shouzhong invitò personalmente Erle a Hong Kong ad allenarsi con lui che a quel tempo era uno dei primari allievi di Chu King-hung – a sua volta uno dei tre principali discepoli di Yang Shouzhong [gli altri erano Ip Tai-Tak e Chu Gin-soon]. Erle accettò quell'offerta nel 1981 e si recò a Hong Kong, accompagnato dal suo insegnante Chu! Qui, la forma di Taiji di Erle (nella versione di Yang Cheng-fu) fu personalmente valutata e corretta da Yang stesso, così come il suo piccolo Sà-n Shǒu. Yang rispose anche a molte domande di Erle a carattere storico relative al suo sistema di famiglia.

Il Piccolo Sà-n-Shǒu fu erroneamente attribuito a Yang Shou-hou da alcuni "maestri" ed esperti autoproclamati dello stile Yang. Infatti, questo non è semplicemente vero! Non vi è assolutamente alcuna prova a sostegno del fatto che un qualsiasi manuale basato su ciò che tramandarono Yang Shou-hou o Yang Cheng-fu sia mai esistito. Idem, che Yang Shouzhong fosse realmente il creatore del Piccolo Sà-n-Shǒu per come lo stesso Erle lo assimilò durante il suo addestramento assieme a Chu King-hung. Questo equivoco nasce da alcuni concetti e idee introdotte nel San-sau da Erle Montaigne che si basavano sugli insegnamenti del suo maestro Chang Yiu-chun, il quale a sua volta fu un discepolo di Yang Shou-hou!

Yang Shou-hou certamente praticava il Sà-n-Shǒu, tuttavia praticò il "Large Sà-n-Shǒu" della famiglia Yang - più precisamente conosciuto come "Pauchui" o "Pugno a Cannone" - basato sull'intera forma lunga originale della famiglia Yang inventata da suo nonno, Yang Lu-ch'an!

Questa forma a due persone ha un interscambio tra lato A e lato B, mentre il piccolo San-sau è un metodo di allenamento - che usa un compagno di allenamento (uomo "di legno") - senza il lato B interscambiabile!

Inoltre, un'ulteriore prova che il piccolo Sà-n-Shǒu non possa essere più vecchio proviene da Chang Yiu-chun, l'insegnante principale di Erle e uno degli studenti di Yang Shou-hou.

Quando Erle mostrò la forma a Chang, questi riconobbe che sebbene non conoscesse questa forma, poteva confermare sicuramente che si basava sui "vecchi" metodi di allenamento della famiglia Yang.

Secondo quanto testimoniò Erle, il suo insegnante Chu King-hung insegnava solo il piccolo Sà-n Shǒu come set a due persone e non come sequenza a solo. Yang Shouzhong, invece, lo insegnava prima a solo e poi come sequenza a due persone.

Qualsiasi versione è valida.



# T eoria

*“Il piccolo San-Sau è uno dei test da includere nel sistema Erle Montaigne in contrapposizione al sistema di gradi del WTBA. Considero questo esercizio uno dei metodi di allenamento più importanti in quanto insegna, i tempi, l'equilibrio e la coordinazione, dove colpire, come colpire, la direzione degli attacchi di dim-mak e la potenza da usare. Tuttavia, è necessario sottolineare che sebbene ciascuna tecnica possa essere utilizzata come metodo di difesa personale, è necessario trattare il piccolo San-Sau come metodo di allenamento, senza mai togliere o aggiungere nulla ad esso.”*

*Erle Montaigne*

Il primissimo prerequisito dell'EMS per ottenere il grado era quello di essere capaci di eseguire i quattro metodi di attacco a un livello di vero fa-jing - con il suono del "battito di una sola mano"!

Ci sono tre pugni e una tecnica di palmo e sono tutti inerenti al piccolo San-Sau! Questi sono:

**Palmo a Penetrazione, Pugno Taiji a scatto (snap punch), Pugno Taiji rovesciato (Taiji Back Fist) e Pugno Taiji a Penetrazione.**

Ovviamente, all'interno di ogni tecnica di pugno e palmo si possono trovare molti altri metodi di attacco, ma questi sono semplicemente derivazioni dei quattro attacchi originali! Pertanto, si devono solo capire i quattro attacchi "madre" per apprendere ogni altro tipo di metodo di attacco!



Il piccolo Sà-n-Shǒu segue i movimenti della forma di Taijiquan di Yang Cheng-fu fino alla postura nota come *‘Frusta singola’*, comprese le posizioni comunemente chiamate *‘Afferrare la coda del passero’*.

I movimenti della forma piccolo Sà-n-Shǒu sono:

An - sinistra, destra e sinistra. [ST9 & PC6 (Neigwan)]

Blocco a destra [PC 6 (Neigwan), CO10]  
P'eng [ST. 5, Punto della Mente, HT7, LU8]  
Blocco a Sinistra [PC 6 (Neigwan), CO10]  
Doppio P'eng [SP19, CV24]  
Lu (Rotolare indietro) [CO12 e LU8, HT5]  
Ji (Spremere) [GB24]

An - 3 Tecniche:

An 1 [PC 6 (Neigwan), HT3, CV23]  
An 2 [PC 6 (Neigwan), CV22, HT5 & Ribs] - Colpo fisico / Passo  
An 3 [Attaccare all'interno delle braccia, colpire e tirare sui punti, testate su GB3 (punto Cistifellea 3) seguita da ST15 e 16] Primo Cambio di Passo

Pesci in Otto sinistra [Chiudere su TH 8, Attacco destro su GB3]  
Pesci in Otto destra [Chiudere su TH 8, Attacco sinistro su GB3]

Frusta singola (Mano ad uncino) [PC6, CO10 seguito da GB22 e SP21]  
Frusta singola (Mano ad uncino) [PC6, SI11]  
Frusta singola (Mano ad uncino) [Rottura di gomito] Secondo Cambio di Passo mentre chiudi lo spazio.  
Frusta singola (Palmo) [Banda della Forza/SI11]  
Frusta singola (Palmo) [PC6 (Pericardio 6/Neigwan), Fascia della Forza /SI11]  
Frusta singola (Palmo) [PC6 (Pericardio 6/Neigwan), Fascia della Forza /SI11]  
Chiusura - Colpire entrambi i lati del collo all'altezza della base della mascella, portare la testa / faccia sul ginocchio e terminare con un colpo ai reni.

La forma ci insegna sulle **Tredici Dinamiche del Taijiquan**, insieme con l'energia del grande e piccolo cerchio e gli attacchi secondari quando le armi 'primarie' falliscono!

Le Tredici Dinamiche erano le posizioni originali dei primi tentativi di mettere insieme una singola sequenza di movimenti nell' H'ao Ch'uan in seguito noto con il nome di Taijiquan. Quelle tredici posizioni rimangono ancora oggi e in effetti sono più evidenti nelle mani che spingono a livello avanzato.

Senza aver compreso e colto l'essenza e i principi di queste Tredici Dinamiche - NON c'è H'ao Ch'uan – né può esistere il concetto di **'muoversi con consapevolezza'**! Semplice!

Il concetto di boxe 'Non-Mente' nasce da una profonda comprensione di questi principi. Per esempio, se non capiamo perché P'eng sia considerato una difesa Yin e Lu sia considerato un attacco Yin, allora non riusciamo a capire come connetterci all'energia del nostro avversario, a livello subconscio, producendo così una risposta automatica 'Non-Mente'.

Le Tredici Dinamiche consistono in otto porte o energie e cinque direzioni:

**P'eng** (difesa Yin) **Lu** (attacco Yin) **Ji** (attacco Yang) **An** (Attacco Yang)

I quattro sopra sono generalmente indicati come i **Quattro Metodi Primari**.

P'eng jing è la jing principale usata tra tutte le altre. P'eng muove il Qi, mentre Lu 'colleziona il Qi', Ji riceve il Qi mentre An colpisce il Qi.

Queste coprono le Direzioni Primarie e, in caso di fallimento - a causa di una cattiva tecnica, scarsa conoscenza o semplicemente mancanza di allenamento - allora si deve ricorrere ad uno dei Quattro Metodi d'Angolo per salvarsi!

Quindi, le prossime quattro porte sono:

Tsai

Lieh

Chou (2a linea di Difesa)

K'ao (3a linea di Difesa)

Infine, le restanti Cinque 'posture' o piuttosto le direzioni sono:

Muoversi in Avanti

Muoversi Indietro

Sguardo a Destra

Sguardo a Sinistra

Equilibrio centrale (Energia della Terra)

***L'Equilibrio centrale o l'Energia della Terra*** appaiono in tutte le posizioni!

Inoltre, il piccolo Sàn-Shǒu ci aiuta a sviluppare le ***'Sei Grandi Arterie'*** e le ***'Sette Ingegnosità'***. Questi sono concetti importanti, non solo in termini della forma lunga, ma per aiutare a sviluppare concetti base marziali come il ***Principio dell'attivo e del passivo***, il ***Principio di ripiegamento***, la ***Connettività*** e l'unione di ***Cielo e Terra***!



## Le Sei Grandi Arterie

Queste si riferiscono alle *sei unificazioni: la mente unita all'intenzione, l'intenzione unita all'energia, l'energia unita alla forza, la mano unita al piede, il gomito unito al ginocchio e la spalla unite all'anca* ... le 'arterie' sono delle linee immaginarie che uniscono tutto ciò!

## Le Sette Ingegnosità

Queste rappresentano i sette modi fondamentali in cui possiamo trasformare il corpo:

1. Trasformare al livello della vita
2. Trasformare al livello del polso
3. Trasformare al livello del gomito
4. Trasformare al livello della spalla
5. Trasformare con il busto
6. Trasformare al livello del fianco
7. Trasformare con il passo

Il termine si applica anche a sette modi di muoversi:

1. Avanzare
2. Ritirarsi
3. Passo laterale,
4. Andatura continua,
5. Zig-zag,
6. Girare intorno,
7. Scuotere.

I metodi principali del movimento nel Sàn-Shǒu sono: *ruotare facendo perno su un piede, passo in avanti stoppato, cambio di passo e passo fisico*. Questi coprono le cinque direzioni.

Usiamo il movimento naturale con una piccola quantità di movimento controllato, per generare così potenti attacchi. Il corpo 'si apre' e 'si chiude' o si espande e si contrae durante ogni movimento.

I movimenti verticali comportano *passi 'che sbattono a terra' ('slap' steps)*, mentre i movimenti laterali comportano un *passo 'a rimbalzo' (bounce step)*.

Il piccolo Sàn-Shǒu è progettato per insegnarci la massima potenza istintiva e la corretta meccanica del corpo per un attacco da qualsiasi angolazione, riportandoci alla nostra natura istintiva. ***Questa potenza si trova in una direzione specifica. Quindi, qualsiasi cambiamento genererà la direzione e la potenza sbagliate, ostacolando i nostri movimenti naturali e istintivi!***

Dobbiamo essere in grado di fare una distinzione tra forza e potenza.

La forza proviene dalle ossa e può fermarsi nella parte superiore della schiena da dove non può essere emessa. La potenza d'altra parte proviene dai nervi - da lì può estendere la lunghezza dell'arto ed essere emessa.

La potenza è invisibile e rotonda, mentre la forza è quadrata e visibile!

La potenza è liscia e veloce, la forza è lenta e ruvida!

La forza è dispersa e superficiale, mentre la potenza è concentrata e penetrante; la forza è smussata mentre la potenza è affilata!

### **Una Parola sulla Connettività**

La connettività è uno dei concetti più critici, in particolare, nelle arti interne e nelle arti marziali in generale!

Questo concetto, insieme al Radicamento a terra, viene insegnato dal primo giorno a tutti gli studenti e, come il suddetto, è un concetto difficile da comprendere per la maggior parte degli studenti. Ho avuto diversi allievi, che sono praticanti di alto livello in altre arti marziali, che bisticciano ancora con questo concetto.

Connettività non deve essere confusa con ‘attaccarsi’, come spesso accade: i due sono completamente diversi e spesso confusi.

Uno studente deve imparare a connettersi con sé stesso e poi attaccarsi al proprio avversario!

La connettività, come nella maggior parte delle cose, deve essere prima sviluppata e compresa a livello fisico. Se uno studente non riesce a connettersi con sé stesso a livello fisico, non riuscirà neppure a connettersi con la mente e, quindi, con lo spirito!

Il piccolo Sàn-Shōu è un ‘maestro tutor’ della connettività. Ci insegna come connetterci con il corpo, poi con la mente e infine aprire la porta verso lo spirito. A questo livello - non c'è avversario che tenga!

### **Una Parola su Cielo e Terra**

Quando il cielo e la terra si uniscono, il corpo superiore e quello inferiore sono in grado di muoversi indipendentemente, ma in totale armonia l'uno con l'altro. La testa rappresenta il ‘cielo’ e i piedi rappresentano la ‘terra’, con l'uomo al centro - perfettamente allineato, bilanciato e radicato - come se fosse sospeso dall'alto!

### **A Parola sui 4 Pilastrini (2)**

I 4 Pilastrini sono:

1. Corona della testa - "Sospesa dall'alto".
2. Vita – il "Sovrano"
3. Piedi e Gambe
4. Mani (Polsi)

Capire perché dobbiamo essere "sospesi dall'alto" è fondamentale e costituisce il primo caposaldo. La sua comprensione primaria non ha nulla a che fare con le energie, ma piuttosto l'equilibrio - sia interno che esterno! La sua realizzazione aiuterà a capire i Quattro Errori.

Ci viene detto senza mezzi termini, addirittura da un'autorità come Yang Ban-hou che, *“La vita e capo devono essere studiati minuziosamente per tutta la vita!”*

## **'Regole' per Combattere – Un breve sommario**

Il piccolo Sà-n-Shǒu ci insegna inconsciamente le 'regole' corrette per combattere, in particolare:

Non fare mai un passo indietro.

Non scagliarti mai contro l'arma periferica (braccio o gamba) che attacca; contrattacca il corpo intero dell'avversario.

Non opporre la forza con la forza, muoviti sempre leggermente verso l'attaccante mentre ti muovi.

Non usare mai il doppio peso in combattimento.

Non guardare mai la parte attaccante.

Non usare mai una stretta o una presa come principale metodo di combattimento. Non usare mai spinte o tiraggi nell'autodifesa.

Non finire mai a terra. (Ciò non significa che il Taiji o le Arti interne non abbiano nel loro sistema delle prese 'corpo a corpo', significa semplicemente che non dobbiamo portare la lotta a terra!)

Le gambe sono fatte per stare in piedi, le mani sono fatte per combattere.

Queste 'regole' non sono regole arbitrarie! Garantiscono le risposte corrette che provengono dal corpo stesso. Il modo in cui il corpo si muove nel piccolo Sà-n-Shǒu è un metodo di allenamento pianificato per innescare cambiamenti specifici e garantire la nostra sopravvivenza in situazioni di pericolo!

### **I Quattro Errori:**

**Schiantarsi sull'avversario, che significa sporgere la testa.**

**Crollare, che significa non mettere abbastanza pressione.**

**Allontanarsi, che significa separarsi.**

**Resistere, che significa mettere troppa pressione.**



Questi quattro errori interferiranno con la nostra comprensione di attaccarsi, aderire, connettersi e seguire!

### **Il Ruolo dell' 'Uomo di Legno'**

Nella versione a due persone del piccolo Sà-n-Shǒu, il tuo partner agisce come un 'Uomo di Legno' - lui o lei, in parole povere, sono un sacco da boxe! Solo UNA VOLTA durante il piccolo Sà-n-Shǒu il tuo partner fa "qualcosa di diverso dal tirare semplici pugni".

Il lavoro dell' 'Uomo di Legno' è insegnare a NON competere! Se l'Uomo di Legno inizia a competere, il praticante non riesce a imparare o a sviluppare correttamente!

Solo in un altro metodo di allenamento legato al piccolo Sà-n-Shǒu, l'Uomo di Legno fa qualcosa di più che tirare solo dei pugni. Qui, uno deve capire chiaramente, COME MAI?

Questo sarà anticipato nel capitolo dedicato alla sequenza a due persone!

### **Una Parola sui 5 Elementi**

Mentre i 5 Elementi compaiono nella tradizione del Taiji, questi però devono essere capiti e apprezzati partendo dalle nozioni di base di un contadino il quale a quei tempi era il principale cultore di quest'arte.

I 5 elementi erano semplicemente quelle cose che facevano parte della vita quotidiana del contadino:

Fuoco, Terra, Metallo, Acqua e Legno.

Questi erano rappresentative del loro lavoro e dei loro mezzi di sostentamento.

Terra per crescere e produrre cibo.

Utensili realizzati in legno e metallo. Il legno rappresenta anche la crescita!

Acqua per irrigare i campi e trasportare.

Fuoco per bruciare la terra e prepararla alla semina. Una fonte di calore per il caldo e la cottura.

Prendendo in considerazione quanto sopra, non sorprende che questi elementi avessero formato una parte del loro processo di pensiero marziale:

Essere radicati e radicati come un albero. Avere la flessibilità del legno e la forza del metallo, con la fluidità e l'adattabilità dell'acqua, e la ferocia e la rapidità del fuoco!

Sarebbe stata la futura *intelligenza* ad aggiungere a questi elementi il pensiero confuciano e taoista insieme a concetti di medicina tradizionale cinese.

Ciò viene confermato da Wang Xiangzhai, il fondatore di Dachengquan (3):

*'Ricordo bene le parole del mio ultimo insegnante sui cinque elementi: Metallo indica la forza contenuta nelle ossa e nei muscoli, la mente ferma come ferro o pietra, capace di tagliare l'oro e l'acciaio. Legno ha il significato della postura anche piegata ma radicata di un albero.*

*Acqua significa forza - quando viene utilizzata è come le onde del vasto mare, vivace come un drago*

*o un serpente, capace di pervadere tutto. Fuoco significa che la forza è come la polvere da sparo, i pugni sono come proiettili sparati, con la forza di bruciare il corpo dell'avversario al primo contatto. Terra significa esercitare forza pesante, profonda, solida e perfettamente rotonda, il Qi è forte, ha la forza di unire il cielo con la terra.*

*Questo è il sincretismo dei cinque elementi. Non ha nulla a che fare con una tecnica che supera un'altra tecnica, come afferma la gente di oggi. Se si vede prima con gli occhi, poi si pensa di nuovo con la mente, e poi si lancia il contrattacco verso il nemico, è facile essere picchiati.'*

In sintesi, la ragione per cui ci alleniamo nel Piccolo Sà-n-Shǒu è quella di imparare il corretto "linguaggio del corpo" e la violenza istintiva per l'autodifesa in strada. Questo metodo di allenamento ci insegna non a combattere ma a fermare l'attacco o sopravvivere, proprio come farebbe un animale!



Tuttavia, semplicemente non è sufficiente fare i movimenti come insegnano alcuni. Devi capire i movimenti e ciò che ti stanno insegnando e il loro fine. Questo è il motivo per cui studiare solo questo metodo di allenamento può richiedere diversi anni ma, se perseveri e lo segui progressivamente, i premi saranno fantastici!

## *Referenze*

*1. Oggigiorno ci sono molti documenti che confermano il semplice fatto storico che Yang Cheng-fu abbia modificato la sua forma familiare per la comodità delle masse durante i suoi anni a Pechino e Shanghai! È assolutamente assurdo e futile suggerire il contrario! La maggior parte delle forme moderne di Taiji stile Yang sono ulteriori diluizioni delle modifiche di Cheng-fu.*

*Lo storico Gu Liuxin offre un eccellente riassunto della storia del Taiji stile Yang e delle modifiche apportate da Cheng-fu in "An Introduction To Yang Style Taijiquan": Mastering Yang Style Taijiquan; tradotto da Louis Swaim.*

*T'ai-chi Touchstones: Yang Family Secret Transmissions del Professor Douglas Wile - pubblicato da Sweet Ch'i Press, 1983 - è un'altra ottima fonte che conferma questi cambiamenti per lo studioso principiante!*

2. *Lift Hands Magazine Volume 1, November 2016: Moving With Awareness - The 13 Dynamics, The Cornerstones And Their Significance*

*Lift Hands Magazine Volume 4, December 2017: The 12 Secret Rings of the Yang Family Part Three: The Physical Side/Cornerstones*

3. *Dacheng Quan by Wang Xuanjie*