

**PREFAZIONE** Le interviste con Wang Xiangzhai sono state pubblicate su due giornali di Pechino ('Shibao' e 'Xinminbao') nel 1940 sotto il titolo di 'Il Maestro del Dachengquan Wang Xiangzhai discute l'essenza della scienza combattimento e 'Intervista con il Maestro del Dachengquan Wang Xiangzhai. Le interviste furono pubblicate in diverse parti, ma sono tutte relazionate tra di loro e quindi non separabili.

Notevole è la differenza tra questi "scritti" e il primo libro: "Sentiero corretto dell' "Yiquan". La divergenza rappresenta in parte il cammino svolto da Wang Xiangzhai e da alcuni suoi allievi nel tentativo di attualizzare e perfezionare l' arte del Yiquan che in questo periodo prende quindi il nome di Dachengquan. Il rapporto tra la filosofia e cultura tradizionale cinese sia infittisce e viene definitivamente coniugato con un approccio scientifico marcatamente in linea con le allora "recenti" ed innovative conquiste della scienza occidentale.

Lo scopo è di unire l' indispensabile comprensione dell' arte, attraverso la pratica percepita e guidata, con la spiegazione scientifica dei meccanismi, dei processi e delle procedure che il corpo e la mente adottano durante l' esecuzione di un gesto nel suo complesso in un determinato contesto. Molte traduzioni pubblicate in passato sono state caratterizzate da errori, cattiva comprensione, manipolazione e o malafede; la seguente fa riferimento agli originali e non da traduzioni d'estratti di dubbia provenienza.

Il fondatore del 'Dachengquan', Wang Xiangzhai, che è famoso nel nord e nel sud, e riconosciuto da tutti i circoli d'Arti Marziali della Nazione, si è trasferito recentemente a Pechino.

Il Maestro ha stabilito un orario (Domenica pomeriggio dall' 13.00 alle 18.00 in Dayangbin Alley # 1) in modo da poter confrontare conoscenze e scambiare opinioni con i più famosi esperti dell' arte del combattimento. Il sincero desiderio del Maestro è quello di promuovere lo spirito marziale e il progresso della nostra nazione. Un intervistatore lo ha incontrato nei giorni passati e questo è il frutto di quelle discussioni.

- (1) Intervistatore: tutti ammirano e rispettano la vostra tecnica superba nell' arte della boxe. Posso chiederle quali sono le sue ambizioni a riguardo? Wang Xiangzhai: sono molto imbarazzato quando i miei amici mi indicano come il rappresentante del Dachengquan. Ho lasciato il mio maestro nell' anno del regno Guang Xu della dinastia Qing (1907). Da allora ho viaggiato moltissimo nel nord e nel sud del fiume Yangtze, ho visto e imparato moltissimo, lasciato le mie impronte in infiniti luoghi e ho incontrato famosi maestri e combattenti veterani. La mia grande fortuna è stata quella di trovare, durante gli ultimi trent' anni, molti amici e maestri, che con i loro consigli e il confronto mi hanno aiutato a migliorare. Per questo mi considero un vecchio boxer con una notevole esperienza nell' arte e una conoscenza corretta del cammino.

Recentemente Mr Zhang Yuheng ha rilasciato delle interviste. Avendo timore che le persone non scorgano correttamente il significato delle sue parole e quindi le fraintendano desidero chiarire ciò che ho in mente.

Sono ormai vecchio e non mi interessa la ricerca della fama o del guadagno personale. Quello che veramente mi interessa è cercare con i miei compatrioti di ritrovare la moralità e la naturalezza istintuale delle arti marziali prima di diventare troppo vecchio in modo da contrastare coloro che fanno del male agli altri e a se stessi con i cattivi insegnamenti. Non voglio assolutamente essere strumentalizzato o permettere a altri di ingannare la gente.

- (2) Intervistatore: Quali sono i fondamentali dell' arte della boxe?

Wang: quali sono i fondamentali dell' arte della boxe? A questa domanda persone diverse danno risposte diverse. Molte persone adorano imparare sequenze e forme, prestando attenzione alle figure e ai movimenti, e praticano colpi e pugni. Tutti vanno annoverati nella categoria dei praticanti superficiali, e sebbene le sequenze e le forme del movimento nella boxe siano ormai molto famose da tanti e tanti anni, nella realtà e nella pratica sono molto dannose per chi le pratica.

- (3) Intervistatore: Xingyi, Bagua, Taiji e Tongbi appartengono alle famiglie degli stili interni della boxe, quali sono le differenze tra tutte queste diramazioni?

Wang Xiangzhai: Le persone spesso parlano di Xingyi, Bagua, Taiji e Tongbi. Io non so da dove provengano queste definizioni quindi non posso quindi fare alcun commento. Comunque analizzando i vari maestri uno studioso può comporre parte del quadro.

Lo Xingyi, lo xinyibai e il Liuhebu sono della stessa famiglia e appartengono alla provincia dell' Henan. Quando si traccia la linea di discendenza da Mr Li Daidong (conosciuto come Old Dai) dell' Henan si scopre che era il nipote di Mr Li Zhihe che era stato il maestro di Mr Dai Longbang. La famiglia Yuan dell' Jiyuan in effetti seguì la scuola di Mr Li, anche se chiamò lo stile in modo diverso. Mr Dai comunque anche se cambiò il nome da Xinyi in Xingyi, non era in vero contrasto col significato originale e in quello stile la parola boxe significava veramente boxare! . LO Xingyi origina completamente mancava dell' allenamento delle dodici forme, tutto il corpo doveva invece esprimere queste dodici forme. Non c' erano movimenti fissi e tutto il corpo doveva esprimere un unico concetto di potenza. Nemmeno esisteva alcuna teoria dei cinque elementi e del loro concatenarsi. I cinque elementi rappresentano solo cinque direzioni della forza, non un metodo o delle forme precise della boxe.

Ricordo ancora i precisi insegnamenti dei miei maestri:

Metallo è la forza delle ossa e dei muscoli La mente è ferma come l' acciaio o la roccia e può tagliare l' oro e l' argento

Legno è la forza che rende in grado di piegarsi, ma di essere ben saldi nel terreno come un albero.

Acqua è la forza dell' onda che esce dall' oceano ed è simile a un drago o a un serpente che nuota nell' acqua, penetra ovunque.

Fuoco è la forza che scoppia come la polvere da sparo, i pugni sono come pallottole che vengono esplose in grado di bruciare il corpo dell' avversario al più piccolo contatto.

Terra è la forza solida, pesante e potente perfettamente rotonda, il Qi (il vigore) è forte e sembra essere tutt' uno con il cielo e la

terra.

Questi sono i cinque elementi e devono essere uniti in uno solo, non certamente, come oggi si insegna, questo significa imparare forme su forme di gesti e pretendere che alcuni si incastrino in successione con altri. Se una persona prima osserva con i suoi occhi, e poi pensa nella sua mente, e quindi lancia un contrattacco contro il nemico; nel combattimento reale, è praticamente sicuro di essere annientato ancor prima di iniziare a muoversi.

Il Bagua era originariamente conosciuto come "Quanzhang". Nella mia giovinezza incontrai Mr Cheng Tinghua. Mi ricordo che sembrava un drago divino che si avvolgeva nel cielo, cambiava di continuo e penso si a praticamente impossibile oggi giorno avvicinarsi a quella capacità tecnica e spirituale. Ricordo vagamente Mr. Dong Haichuan, è molto difficile capire quanto profonda era la sua conoscenza del mare della Legge, e il raggiungimento del Tao. Mr. Liu Fengchun è un mio amico, il suo livello è molto profondo, ma i risultati sono un pò inferiori, comunque chiunque studi i sessantaquattro palmi e i settantadue passi non può avvicinarsi al suo livello di pratica. Spero che tutti coloro che praticano il Bagua si concentrino sul Quanzhang, prestando particolare attenzione alla percezione precisa di ogni singolo movimento, dovrebbero inoltre approfondire il metodo e capire la teoria, cercando di metterla in pratica per lungo tempo, solo così potranno in un qualche modo avvicinarne l'essenza.

Come maestri del vero 'taijiquan' posso indicare i fratelli Yang Shaohou e Chengfu. Sono miei buoni amici, io so che questa boxe ha una certa conoscenza delle meccaniche, ma su cento praticanti nemmeno uno spesso raggiunge la sua essenza, e anche se la ottiene rimane unilaterale perché la conoscenza fondamentale della percezione intuitiva (propriocezione incosciente ndr) è andata persa da tempo quindi i loro corpi non hanno una vera forza da poter padroneggiare. Originariamente questa boxe consisteva di soli tre pugni chiamati anche "i vecchi tre tagli". Mr Wang Zongyue cambiò il metodo in "tredici posizioni" e successivamente divenne lo stile delle cento quaranta o cento cinquanta posture, da qui un'ovvi a distorsione del metodo.

Per la parte terapeutica è solo un modo di reprimere la mente e lo spirito con il solo risultato di portare sconforto al praticante. Per il combattimento danneggia gli arti e il tronco del praticante, e porta il corpo a diventare un a cosa meccanica e rigida, arreca disturbi nervosi al praticante e si riduce in una dannosa perdita di tempo. Riguardo al metodo di pratica un colpo con un pugno lì, e una sberla con il palmo là, un calcio a sinistra e un altro a destra, e solo miserabili e ridicolo. Di fronte a un combattente con esperienze o un nemico veramente motivato non prendete nemmeno in considerazione queste pratiche, perché, salvo che il vostro avversario non sia stupido e rigido, in un confronto reale anche i più grandi esponenti di questa arte soccomberebbero sicuramente se tentassero di applicare quello che insegnano. Questi abusi sono talmente diffusi che presto il taijiquan diventerà solo un arido manuale di scacchi. Negli ultimi vent'anni coloro che hanno studiato questo metodo non sono stati in grado di differenziare giusto da sbagliato, e anche coloro che in passato sono stati in grado di operare una distinzione non sono stati capaci di metterla in pratica.

A tutti gli studenti preghiamo di credere ai loro occhi e non alle loro orecchie. Questa boxe è così rovinata che è diventata inutile. Spero che i veri maestri di questa scuola la puliranno e svilupperanno nel futuro. Quando il giorno del successo arriverà saranno accolti con gioia da tutti i fans dell'arte della boxe. Io oso dire di conoscere profondamente il taijiquan e coloro che non sono d'accordo possono dirmelo o biasimarmi, ma coloro che sanno mi capiscono. Allo stesso tempo i pochi che veramente conoscono i principi del taijiquan possono solo condividere queste mie parole e sorridere in cenno di assenso.

Il Tongbiquan è molto popolare nel nord della Cina, specialmente a Pechino. I praticanti che ho incontrato erano un pò fuori forma e alcuni di loro possedevano almeno una teoria che era molto vicina al vero, ma la loro realizzazione del metodo era molto lontana dalla loro conoscenza.

Sicuramente i loro predecessori erano molto diversi, ma le ultime generazioni hanno perso l'essenza della pratica. Qualche volte compare qualche praticante che ha una parziale conoscenza del metodo, ma solo su di un lato della pratica quindi la possibilità di progredire è talmente remota da ritenersi impossibile.

Il Meihuaquan, anche conosciuto come wushizhuang, ha una linea diretta che è stata trasmessa da generazione a generazione, in particolare nelle province dell'Henan e dello Sichuan. Il loro metodo è diverso nell'approccio, ma ugualmente soddisfacente nei risultati di quello dei praticanti di wujianshou di Fuzhou, Xinghua, Quanzhou, Shantou, e altri luoghi. Hanno i loro punti di forza nel confronto con un nemico, purtroppo molti di loro sono unilaterali e solo alcuni veramente completi.

Bafan, mianzhang, pigua, baji, dagongli, sanhuangpao, niantui, lianquan, sono tutti metodi con punti forti e deboli alcuni sono unilaterali e inclini o alla durezza o alla morbidezza, a molti manca la capacità di unire lo spirito e la mente. Per quanto riguarda dahongquan, xiaohongquan, tantui, chuoqiao, la boxe lunga e corta e le altre scuole non mi perdo nemmeno a discuterne.

(4) Intervistatore : Qual'è la vostra opinione sul mantenimento delle Arti Marziali Nazionali?

Wang Xiangzhai : Le discipline di combattimento nel nostro paese sono in condizioni caotiche, per questo molti praticanti non sanno bene cosa fare. In poche parole è stata abbandonata la quintessenza e sono stati mantenuti i rifiuti. Nonostante le arti della boxe giapponese e occidentale siano unilaterali hanno dei punti di forza. Rispetto a una normale pugile della nostra nazione sono infinite miglia avanti. La gente dovrebbe vergognarsi invece di insegnare. Noi desideriamo fare un po' di pulizia e procedere oltre. A parte la nostra scuola conoscete altri in grado di farlo?

Nonostante la mia tranquillità sono disposto a dimostrare con i fatti queste affermazioni.

(05) Intervistatore : Maestro avete offerto uno spazio agli altri artisti marziali per dimostrare le loro capacità, questo è stato prova di grande modestia e entusiasmo per la Via della conoscenza marziale. Perché tutto ciò?

Wang Xiangzhai : Si apprende attraverso il confronto anche e soprattutto nell'arte della boxe. Col confronto emergono vincitori e sconfitti, ma la personalità può solo migliorare e la morale crescere. Se tutti potessimo imparare dalle esperienze altrui, le dispute intrascolastiche potrebbero essere evitate e tutte queste chiacchiere avrebbero termine. Spero che tutti coloro che inseguono il mio stesso obiettivo non considereranno queste come parole vane, allo stesso tempo tutti i personaggi eminenti e i grandi santoni di questo paese saranno sicuramente desiderosi di intraprendere un bel viaggio e di fornirmi istruzione. Chunque è impossibilitato a presenziare

è gentilmente pregato di scrivere una nota di invito e sarò pronto a partire il giorno stesso. In poche parole mi interessa l' arte della boxe il resto non mi preoccupa assolutamente.

(06) Intervistatore : Maestro voi siete il fondatore del "dachengquan", voi avete sicuramente precise idee sulle finalità della vostra scuola potete parlarcene?

Wang Xiangzhai : La Via del combattimento è estremamente complicata e difficile da svelare. Estremamente complicata e difficile, ma allo stesso tempo semplice quando la sua essenza è stata colta. Per questo motivo quando intraprendiamo lo studio della boxe dobbiamo avere bene in mente il motivo per cui lo facciamo. Quando sappiamo tutto ciò sicuramente riusciremo ad ottenere qualcosa. Molte persone praticano essenzialmente per tenersi informi principalmente e secondariamente per autodifesa. La salute è alla base di tutte le attività dell' uomo, per questo mantenersi efficienti e sapersi proteggere dai "pericoli" sono aspetti che non possono essere ignorati. Se si imparano correttamente i principi i benefici possono realmente essere grandi, altrimenti uno scorretto apprendimento può anche condurre alla morte. Sono pochi tra gli atleti coloro che possono dire di aver vissuto a lungo. I pugili che si sono fatti seriamente male o addirittura sono morti a causa di esercizi inadeguati sono veramente tanti. Queste tipologie di combattimento sono tristi e miserabili. Conoscendo i pro e i contro dello studio della boxe si possono "esperienziare" e osservare i vari stati del movimento e dell' immobilità con grande precisione fino a giungere a percepire "lo stato di perpetuo movimento dello spirito". Si dovrebbe sempre osservare con lo spirito e la mente per percepire le trasformazioni di tutto il corpo sia internamente sia esternamente e comprendere se ogni movimento è più o meno in accordo con i reali requisiti dell' autodifesa o del mantenimento della salute.

Perché muoversi ? Perché restare immobili ? Quali sono i risultati ? Qual' è il fenomeno nella trasformazione del processo ? Fatevi guidare dall' intuizione e vi avvicinerete alla verità. Per quanto riguarda la profonda e sottile essenza del Tao solo attraverso il continuo studio e la ricerca si possono intravedere le basi. Adesso farò un breve riassunto di tutti i fini e le conseguenze del "dachengquan", qui risiedono le risposte semplici alle molte richieste degli amici marzialisti; su queste fondamenta siamo pronti al confronto. In primo luogo desidero parlare dei livelli di apprendimento della boxe. Come ho affermato precedentemente la salute e l' auto difesa sono elementi imprescindibili e inseparabili l' uno dall' altro; se un aspetto viene ignorato si corre il pericolo di intraprendere un sentiero errato e pericoloso. In primo luogo si deve assolutamente allenare e fortificare lo spirito, il temperamento e l' istinto naturale, solamente dopo potremo affrontare il problema dell' allenamento dei nervi, degli arti e del tronco durante i vari movimenti. Il primo gradino nell' allenamento e nello studio è l' esercizio dei nervi, successivamente la comprensione e la percezione della peristalsi di tutto il corpo (in un unico respiro ndt.) Successivamente si apprenderà la prova e la verifica della forza (shili) e della voce (shisheng). Il terzo livello riguarda l' autodifesa: Segue la descrizione precisa dei tre punti sopra elencati :

- 1) Allenamento base : nella vita di oggi, per ottenere risultati dall' allenamento si pratica sempre : mentre si cammina, si sta in posizione eretta o reclinata . tutto parte dal corretto apprendimento del metodo del palo eretto (zhanzhuang) . Correggere in modo adeguato la postura di tutto il corpo nel suo insieme, rimanere in posizione eretta senza pensieri, rinforza i nervi nell' immobilità, regola la respirazione, riscalda e nutre la muscolatura, lascia che naturale sia l' attivazione cellulare. La forza viene dall' interno e si trasmette all' esterno naturalmente in tutto il corpo nel suo insieme. Per questo un praticante non allena volontariamente ossa e muscoli in quanto si allenano da soli, il nostro compito è l' osservazione e la percezione di tutti quei movimenti scarsamente percettibili che naturalmente si attivano nel nostro corpo. Dopo un certo periodo di pratica risulta ovvia l' affermazione che le posizioni statiche sono portatrici di inesauribili meraviglie. Chi vuole realmente ottenere dei risultati stupefacenti nell' arte della boxe deve innanzi tutto dedicarsi alla pratica del palo eretto.
- 2) Provare la forza e la voce : dopo aver acquisito i fondamentali della boxe, l' istinto naturale deve essere fortificato. Nell' applicazione di questi principi si devono prendere strette precauzioni contro il prevalere dei desideri umani; in caso contrario si incontreranno fantasmi e credenze ingannevoli. Questa è la ragione per cui gli studiosi del passato si raccomandavano di non cercare di aiutare i colpi a diventare più veloci spingendoli volontariamente. Il modo in cui applicare gli istinti naturali può essere adattato ai bisogni singoli di ogni individuo, ma sempre in primo luogo si deve comprendere lo stato di perpetuo movimento della forza; solo allora si può passare alla seconda fase. Le prove di forza (shili ndt) sono indispensabili nella pratica e facendole si imparano correttamente le fondamenta del movimento incrementando la propria forza allo stesso tempo giorno dopo giorno. Provando la forza si realizza e si comprende come usarla. In primo luogo si deve rendere uniforme la forza in tutto il corpo, i muscoli devono essere agili, e le ossa in grado di sostenere l' architettura del corpo; solo in questo modo si può passare alla contrazione, allungamento, rilassamento e tensione sempre assecondando il naturale movimento del corpo nel suo insieme. La forza proviene dall' interno e viene emessa all' esterno. Nel movimento la lentezza è migliore della velocità (per apprendere ndt) ; e sempre si deve rimanere rilassati, non impazienti, il movimento deve essere "sottile" e lo spirito forte e focalizzato. Quando ci si vuole muovere ci si deve fermare, quando ci si vuole fermare ci si deve muovere e allo stesso tempo essendo fermi non si può far altro che muovere e muovendosi non si può far altro che fermare. Durante la prova della forza non si deve avere forza unilaterale e si deve essere sempre in grado di cambiare qualità e quantità del proprio gesto. Si deve partire dalla precisa percezione se la forza del corpo nel suo insieme e "omni pervadente" oppure no, allo stesso tempo si deve capire se si è in grado di reagire "all' atmosfera" che cambia oppure no; si deve percepire se si è in grado di emettere la forza in ogni punto e in qualsiasi momento verso ogni direzione sempre impedendo alla mente di rompersi e allo spirito di disperdersi. Sempre si deve essere in grado di emettere la forza in modo duro o soffice; quando una parte del corpo si muove tutto il corpo la segue. La forza è consistente e si risolve nel pieno e nel vuoto, nel duro e nel soffice senza sostanza e contemporaneamente si realizza nel rotondo e nell' unitario con sostanza. Le sei direzioni su e giù, avanti e indietro, destra e sinistra non devono essere mai ignorate. In conclusione ciò che non conduce a comfort, felicità, ottenimento della forza non merita di essere chiamato boxe. La prova della voce è supplementare all' insufficienza che a volte emerge dalla prova della forza. Gli individui hanno differenze fisiologiche consistenti dovute a fattori costituzionali e/o genetici; ognuno ha delle difficoltà a collegare le diverse parti del corpo : questo è l' aiuto supplementare fornito dalla prova della voce o esercizio interno sul respiro. Questa pratica viene anche chiamata respiro interno profondo, o respiro della parte posteriore dell' addome o del cervello.
- 3) Autodifesa : praticamente combattimento reale. Si deve comprendere che il piccolo movimento è migliore del grande movimento, e che il piccolo movimento è peggiore dell' immobilità; solamente l' immobilità rappresenta il movimento continuo e senza fine. Se il corpo si muove , è solo la rappresentazione dell' incapacità di reagire adeguatamente e di controllare la propria forza, il vero movimento risiede nell' immobilità, è muoversi senza far percepire che ci si sta muovendo, il movimento e l' immobilità sono aspetti e fondamenta l' uno dell'altro. Le meraviglie nascono dal controllo del sistema nervoso, il cervello deve condurre il movimento e le piccole e grandi articolazioni con i rispettivi legamenti estendersi e contrarsi mutuamente, il fulcro deve essere solido come l' acciaio ed essere in grado

di avere la forza di torsione e di esplosione nelle direzioni opposte, il movimento ruota attorno al centro e lo muove in modo bilanciato ed equilibrato; la potenza esplose in un tutt'uno con il respiro. Se tutto questo può essere controllato a piacere le basi del combattimento non sono difficili da comprendere. Tutto ciò è sicuramente molto astratto ed impossibile ad esprimersi a parole, ma la pratica incessante rende naturale e non difficile la sua realizzazione. La distinzione tra movimenti grandi e piccoli è solo virtuale e dipende dalle singole capacità; fondamentale è la comprensione dei vari tipi di forza e il loro controllo da parte del corpo e della mente. Se si riesce ad alzare le braccia e muovere le gambe contemporaneamente con il corpo che controlla tutto il movimento con precisione allora il grande movimento va bene ma anche un movimento né grande né piccolo è efficace. Ma se vengono a mancare le fondamentali capacità di controllo meccanico allora tutto il movimento è di base errato. Lo stesso concetto si può applicare al fatto di utilizzare o non utilizzare la forza. I movimenti della persona comune non possono produrre forza senza una costante tensione unilaterale che disturba la circolazione vascolare, ogni tipo di forza basato sulla tensione costante unilaterale è rigido e disarmonico, pericoloso per la salute. Avere forza senza ricorrere alla tensione unilaterale rappresenta avere la forza, ma non usarla; allo stesso tempo quanto si usa involontariamente la si accumula. Questa è la vera e devastante forza istintiva. E' come evocare dall'irreale il reale, renderlo vivo e inesprimibile. L'arte del "dachengquan" è ben lontana dall'essere buona o cattiva, dipende dall'attività cerebrale. In conclusione possedere una forma e delle tecniche prestabilite è tutto una grande falsità, il metodo di raggiungere la non forma è ormai molto raro.

(07) Intervistatore: Dovrebbe aver avuto molti visitatori da quando ha rilasciato la scorsa intervista sul nostro giornale o sbaglio? Si è per caso presentato qualche praticante brillante e dalle capacità non comuni?

Wang Xiangzhai: Desidero per l'appunto ringraziarla per la grande occasione che mi avete dato introducendomi ai lettori. Tra tutti i praticanti di Pechino non si è presentato però neppure un individuo. Solamente le numerose lettere provenienti da tutte le regioni del paese fanno intravedere che ci sono persone compassionevoli. Alcuni si sono presentati per contrattare una qualifica di istruttore. Di questi tempi coloro che indagano e cercano consigli per comprendere l'arte del combattimento sono in realtà molti, alcuni si sono presentati da soli altri invece si sono fatti precedere dalla loro fama. Vorrei essere chiaro a riguardo non amo scontrarmi, né provocare scontri con questi individui anzi sto cercando di agire in modo che la legislazione riguardante le competizioni venga modificata definitivamente e completamente. Vincere o perdere non rappresenta onore o disgrazia. Spero che tutti gli altri pugili non pensino che studiare ciecamente e senza sosta sia l'unico modo di essere nel giusto. Spero che tutti i praticanti siano in primo luogo praticanti sani, e non imbonitori che vagano di città in città per ingannare con trucchi e bugie. Purtroppo oggi non nemmeno un pugile su cento ha qualcosa di corretto nella sua formazione, anzi sinceramente penso che molti sbagliano proprio tutto, completamente. So che molti vivono di quello che insegnano, ma non dovrebbero vergognarsi di continuare ad apprendere da altri dopo aver intrapreso l'insegnamento; non devono essere duri con loro stessi, ma seguire duramente coloro che sono a loro superiori. Un istruttore non può e non deve danneggiare i suoi studenti. I pugili non sanno bene dove sia in realtà il vero spirito della boxe; spesso non hanno alternative di sopravvivenza, ma non dovrebbero assolutamente insegnare fantasie e violenze: Molti sono gli insegnati che sono lontani dalla verità così come il paradiso lo è dalle profondità dell'oceano. Troppe sono le debolezze di allievi e istruttori, sicuramente il loro atteggiamento non cambierà né sarà influenzato dalle mie parole; spero solo che giorno dopo giorno diventino consci della verità e inizino ad esaminarsi poco a poco, ma in profondità.

(08) Intervistatore: Da quando è nata l'arte marziale, infinite sono le scuole che sono sorte, ognuna intenta a sostenere le sue ragioni di essere; in conclusione gli studenti si sentono solo più confusi e ignoranti. Che cosa è e non è legittimo quindi?

Wang Xiangzhai: L'apprendimento dipende dal confronto, solo così si può distinguere il bene dal male, al contrario ogni scuola può affermare di essere nel giusto e allo stesso tempo gli uomini di sapere finiscono con l'incontrare sempre maggiori difficoltà nel valutare ciò che è giusto e ciò che è sbagliato. Non è la vittoria o la sconfitta che stabiliscono se una scuola è affidabile, ma bensì l'applicabilità e l'adeguatezza dei suoi metodi ai bisogni dell'uomo. Corretto è sentirsi confortevoli, aumentare la propria forza, e ottenere soddisfazione e compiacimento dalla propria vita; se non si ottengono tutte queste qualità allora non si può e deve parlare di arte della boxe. La conoscenza o meno della storia della boxe è un fatto irrilevante; quello che conta è verificare se un metodo risponde alle numerose necessità del vivere. Per parlare brevemente della storia della nostra nazione è importante sapere che la tradizione secolare è vecchia di secoli. Tutto iniziò a rivelare la sua brillantezza nel Periodo degli Stati Guerrieri (403 AC – 221 AC) e successivamente si sviluppò e progredì. Durante le dinastie Tang e Song, la boxe vide il sorgere delle tecniche specifiche, successivamente gli stili si svilupparono. Molte e diverse erano le scuole popolari durante le dinastie Yuan, Ming e i primi anni della Qing; molti erano i praticanti, e fu solo a causa dei loro diversi livelli di pratica, conoscenza e intelligenza che nacquero le scuole locali ognuna con la pretesa di essere nel giusto. Queste scuole videro il nascere degli stili. Durante i regni di Kangxi e Yongzheng appartenenti alla dinastia Qing (1662-1735) le armi da fuoco ancora non prevalevano, e i governanti temevano che le arti marziali potessero essere usate contro il governo, a questo proposito pianificarono una distruzione del sapere definitiva e incontrovertibile.

Il primo passo fu convincere il popolo a tenere in grande considerazione le arti civili e a disprezzare tutto ciò che veniva definito marziale; da una parte descrissero le gesta di spadaccini volanti e stimolarono la nascita di misteri e bugie, dall'altra si codificarono sequenze tecniche precise proprio per miscondurre i praticanti delle varie discipline. Non si doveva assolutamente parlare della via di mezzo né tantomeno del Tao, a questo fine ben assolvero al loro compito l'opera e le rappresentazioni che divennero metodo di propaganda. Non contenti fecero spesso perseguire alcuni valenti praticanti dai burocrati che fecero diventare la situazione da brutta in pessima. Nella tragedia e nella tristezza emersero le più disdicevoli rappresentazioni. Fortunatamente i nostri predecessori segretamente allevarono discepoli in grado di trasmettere la tradizione e un barlume di luce rimase nelle tenebre. Durante gli ultimi vent'anni ho visto fiorire moltissime palestre con la pretesa di allevare le arti marziali, maggiore è la pretesa più grande il fallimento, la perdita irrecuperabile così come la capacità di ritornare al sentiero di pratica corretta. Imparare la boxe non è difficile, ma a causa del tormento creato nella testa dei praticanti dalle leggende la pratica è fuorviante così come ingannevole è l'insegnamento di molti insegnanti che vivono solo di bugie. La scienza del combattimento è allo sbando. Poche sono le persone che ne sono consapevoli, e anche a questi è di ostacolo la vergogna che hanno nell'andare da altri ad imparare. Ormai siamo in un circolo vizioso senza uscita. In quest'ultimo anno molti sono i pugili che sono venuti a confrontarsi con me, in combattimento. Non dirò chi erano, lasciando pure che continuino a vivere di espedienti, ma sicuramente ora sanno quali sono le loro reali capacità. Perché queste ed altre persone non accettano di confrontarsi apertamente e di migliorare le loro conoscenze? Sistematicamente costoro si muovono contro la loro stessa coscienza e dicono che gli altri sbagliano. Non fanno altro che creare storie assurde e allo stesso tempo fingono di ignorare le storie che essi stessi raccontano, e

allora? Poi ci sono i non professionisti che vivono nel desiderio di diventare uomini dai poteri misteriosi, creano bugie da bugie e si comportano alla stregua dei teatranti che recitano male, lanciano pugni all' aria e pensano così di dimostrare capacità che meritano solo di essere biasimate. Nel caso qualcuno pensasse che dico stupidaggini venga pure a trovarmi, c' è forse qualche pugile non professionista che può darmi istruzione? Inoltre non vedo l' ora di confrontarmi amichevolmente in combattimento con questi individui, e anche nel caso non risultassero in grado di combattere non verranno accolti da insulti e non divulgherò la loro reale condizione per non danneggiare i loro affari. Addirittura andrò io personalmente a fare visita a tutti coloro che non possono muoversi e porgerò loro rispetto per verificare i loro insegnamenti. Farò pubblicità a tutti coloro che avranno anche un bagliore di verità nel loro insegnamento, e se non ci saranno punti forti comunque non sparlerò di loro, tacerò. Chi si considera un grande pugile tra le pareti, al chiuso di casa sua non vale in realtà un penny.

(09) Intervistatore : Ho avuto modo di ascoltarvi mentre affermavate di aver introdotto un atteggiamento nuovo e fresco , all' interno dello scenario delle nostre arti marziali nazionali, quando avete proposto, essendo l' obiettivo comune, di cercare il buono nell' atteggiamento di ricerca di ogni scuola. Ritengo però che le vostre critiche riguardo il 'Taijiquan' siano state un pò eccessive.

Wang Xiangzhai: La mia comprensione del Tao é ancora molto limitata, non oso certo affermare di aver introdotto qualcosa di veramente nuovo , il mio compito é solo quello di seguire e diffondere la tradizione dei nostri predecessori. Ci sono molte cose in realtà da dire , ma sono un pò in imbarazzo nell' affermarle avendo molti buoni amici tra i praticanti di Taiji. Allo stesso tempo questa boxe (quan) é più abusata di molti altri stili , e ha più praticanti attenti e sensibili, così mi sento libero di parlarne altrimenti avrei smesso di discuterne a riguardo un bel pò di tempo fa.

Per quanto riguarda le critiche , tra i praticanti di Taiji coloro che non capiranno veramente niente della scienza del combattimento sono veramente tanti, e coloro che sono molto lontani dal diventare insegnanti preparati ancora di più. In tenera età ho sentito parlare della fama del Taoista Zhang Sanfeng. Quando sono cresciuto, ho viaggiato molto e conoscendo molte scuole di boxe ho scoperto che il taijiquan annovera tra le sue fila il maggior numero di praticanti. Era già parecchio tempo che nutro i miei dubbi su questo tipo di boxe, avevo inoltre sentito dire che derivava da Zhang Sanfeng e quindi ho ricercato parecchio in questa direzione. Successivamente lessi una raccolta di scritti di Zhang Sanfeng e ho capito che il Maestro era andato in profondità nel mare della Legge, aveva inoltre realizzato profondamente la verità assoluta. Questo comunque non faceva altro che farmi credere che questa boxe non derivava assolutamente da lui. Comunque questo non é il nocciolo della questione poiché che discenda o no da Zhang Sanfeng una persona non é autorizzata a parlare di un ' arte s non ne possiede l' essenza. Non so chi siano stati i successori di Zhang Sanfeng, ma sicuramente erano a lui di molto inferiori. Se erano capaci perché avrebbero dovuto condurre malamente gli altri? Il problema centrale é sempre se gli insegnamenti che gli allievi ricevono sono portatori o meno di verità. I praticanti di taijiquan sono diversi uno dall' altro, le teorie e i principi ancora di più , tutto é falso e casuale. Ricordo uno scritto di Zhang Sanfeng che affermava: 'abbandonare completamente il proprio corpo é sbagliato, ma ugualmente sbagliato é fissare (concentrarsi/bloccarsi) troppo il proprio corpo

'Taijiquan' ha forme composte da cento quaranta o centocinquanta posture , non sono forse tutte collegate a precisi e definiti allineamenti corporei che necessitano grande concentrazione, e poi a che cosa servono? Lo spirito deve essere sempre attento a come si muove il corpo e quindi di certo non può essere libero. Questa pratica della forma é molto dannosa ai nervi, alle articolazioni, al tronco. Ricordando la saggezza di Zhang Sanfeng come avrebbe potuto 'comporre' il Taijiquan in un modo così inadatto?

Riguardo il contenuto del testo "Teoria del Taijiquan" di Mr Chen Xin , il singolo e doppio 'peso' e il peso in se stesso non sono altro che un parte dei rudimenti della scienza del combattimento. Posso per gentilezza domandare a tutti i famosi Maestri di Taiji di esaminare la loro coscienza, e di scoprire se conoscono una sola posizione o metodo che sia in accordo con i precetti di Zhang Sanfeng? Visto che dicono sia il metodo supremo di combattimento, come mai i risultati sono così scarsi? Addirittura ci sono delle credenze superstiziose nella pratica di questo stile che sono ancora più pericolose e assurde. Anche se tutti i metodi di questo stile di boxe dovessero eccellere sugli altri stili , cosa impossibile ; dal punto di vista spirituale la pratica sarebbe comunque completamente sbagliata . Anche se il Taijiquan viene praticato da moltissime persone, e in questi anni ha ottenuto grande pubblicità e notorietà, le persone sagge sanno da lungo tempo che in realtà é da tempo collassato su se stesso. Forse le mie parole sono un pò inadeguate , ma se qualche artista marziale vuole contrastarmi non esiti in alcun modo; se c' é qualcuno che può istruirmi , spazzerò la strada per farlo entrare e "ascoltarlo".

(10) Intervistatore : Maestro, voi avete criticato alcuni pressapochismi del 'Taijiquan', devo ammettere che in parte alcune osservazioni sono vere, ma personalmente ho molti amici che hanno ottenuto ottima salute praticando questa disciplina, ho paura che le vostre critiche siano in un qualche modo inappropriate.

Wang Xiangzhai: Il valore della scienza del combattimento non é solo nel rilassamento e in altri 'ingannevoli' meccanismi. Capire la scienza del combattimento risiede nell' apprendimento continuo, é un bisogno umano e non può essere appreso in un tempo molto breve. Questo é il motivo per cui Zhuangzi affermava: "Le Arti Marziali hanno penetrato realmente il Tao, sono la base della cultura e delle arti , sono la linfa dello Zen e della filosofia". Se un movimento leggero e gentile potesse risolvere il problema del combattimento, non si sarebbe alcuna necessità di studiare e osservare la scienza del combattimento. Se una persona si concentra sulla pratica come lei descrive sicuramente si otterranno alcuni risultati. Allo stesso tempo però tutti dovrebbero capire che se ci si dedica alla pratica della boxe, senza alcuna forma prefissata, e lentamente lasciare la percezione unirsi con l' intuizione, allora il risultato sarà veramente grande, oso dire infinitamente più grande di quelli da lei menzionati.

(11) Intervistatore : Le diverse scuole di boxe sono molto numerose e le loro teorie differiscono radicalmente una dall' altra. Tra i miei buoni amici ce ne sono parecchi che praticano la boxe, alcuni seguono i libri e le "scritture" , nessuno comunque ha ottenuto dei risultati almeno discreti , quali libri dovrebbero adottare dunque?

Wang Xiangzhai: La scienza del combattimento non può e non deve essere divisa in scuole, e la teoria della boxe non deve presentare distinzioni tra cinese e non cinese, tra nuovo e vecchio. L' unica cosa importante é la verifica sulla applicabilità o meno , sulla giustezza o meno degli insegnamenti. Le numerose scuole presenti nella nostra società si dividono essenzialmente per il modo di affrontare forme e tecniche attraverso cui imparare la boxe. Questa é comunque una trasformazione apportata dalle ultime generazioni non é assolutamente l' essenza originale della scienza del combattimento. Anche se alcuni praticanti hanno realizzato alcuni meccanismi parziali e tecniche parziali

(ndt l' espressione usata da Wang per parziali é un solo lato).

in realtà non hanno abbandonato completamente i metodi e le forme, in questo modo non c'è soluzione di continuità. Anche gli scrittori dei libri sulle arti marziali non riescono slegarsi da queste considerazioni. Anche se la dottrina é relativamente facile, non é però così semplice come seguire un branco di pecore. Talvolta perfino coloro che hanno ricevuto gli insegnamenti direttamente da un maestro sia viva voce sia attraverso il cuore riescono a differenziare il giusto dall' errato, nemmeno in dozzine di anni. Come possono le scritture essere di alcun aiuto quindi? In ogni tipo di insegnamento si devono prima apprendere i fondamentali, poi poco a poco capire le varie sottigliezze, sempre partendo dalla base. In aggiunta é importante distinguere sempre tra giusto e sbagliato, sottoporre a continue verifiche gli insegnamenti attraverso la propria percezione e l' esperienza, solo così può compiersi l' avanzamento personale e tecnico di un "ricercatore".

Si deve evitare di allenarsi di fronte a uno specchio perché si può copiare e aggiustare la forma, ma non lo spirito. Coloro che si allenano seguendo gli scritti altro non sono che ciechi condotti da ciechi. Infatti praticando secondo le indicazioni di un libro si possono cogliere le cristallizzazioni di tutte le possibili teorie senza prestare attenzione alla posture e all' intenzione formale. Dopo trent' anni di esperienza questa parte dell' apprendimento é estremamente difficile anche se esternamente facile. Un allievo dotato può diventare un grande autodidatta dopo solo cento giorni di apprendimento, ma tra cento allievi spesso non esiste nessuno con queste qualità, e nella maggior parte dei casi le persone sagaci e con talento, difettano di onestà e tolleranza, alcuni di loro si tramutano in ingannatori e truffatori. Questo é il motivo che fa dividere maestri e allievi nella maggior parte dei casi. Gli allievi generalmente sono veramente deprecabili e continuano a credere alle loro orecchie piuttosto che ai loro occhi. Due parole fama e fatti non possono essere menzionate nella stessa frase. Anche se moltissimi sono i boxer nel mondo, quelli che hanno l' essenza del combattimento sono rari come il corno dell' unicorno. Coloro che hanno ottenuto l' essenza sono ben diversi dalle persone ordinarie in carattere, non vengono sedotti dalla fama o dai benefici, e non si assocerebbero mai con gli ipocriti! Trovare un maestro é la cosa più difficile in realtà. Anche se lo incontrate spesso non saprete distinguere se é saggio o meno e soprattutto se vuole veramente insegnarvi qualcosa. Qualora decida di insegnarvi non é detto posseda il metodo corretto di insegnamento. E anche se possiede un buon metodo non é detto che voi riusciate a realizzare il significato dei suoi insegnamenti. Queste sono solo alcune delle innumerevoli difficoltà che una persona inesperta incontra sulla via dell' apprendimento.

Oggi comunque imparare é più semplice di molti anni fa, la scienza e la corretta conoscenza sta fiorendo. La scienza aiuta infinitamente la comprensione dei principi del combattimento, ma allo stesso modo il combattimento non può essere limitato solo a questo. Se si affrontassero le questioni attraverso la fisiologia e l' anatomia ci sarebbe un' unica e corretta via di apprendimento. Invece ancora molti sono i principi della nostra scienza del combattimento che devono essere ancora spiegati e indagati, ma la ricerca negli anni futuri può aiutarci a fare luce e a chiarire ulteriormente ragioni e torti. L' apprendimento non conosce limiti, e non é detto che non si trovino le parole per spiegare, chi può affermare questo? In conclusione si dovrebbe, grazie alle conoscenze e alle condizioni di oggi, aggiungere un atteggiamento scientifico allo spirito della scienza del combattimento, solo così dipanare dubbi e incomprensioni risulterà non solo necessario, ma paradossalmente più facile.

(12) Intervistatore : I nostri lettori nei loro commenti ripetutamente non negano il valore delle vostre teorie, ma si sentono imbarazzati e incapaci nello studio senza esser guidati da forme e combinazioni tecniche, in particolare se si tratta di principianti.

Wang Xiangzhai: Il corpo umano ha tutti tipi di funzioni, nessun uomo saggio può esaurire la loro conoscenza nemmeno in un metodo di pratica. Perché quindi abbandonare l' essenza e studiare i rifiuti? Più una persona studia le forme e le combinazioni tecniche, più si allontana dalla verità. E' come "legare i piedi alle donne", più é profonda la comprensione di un individuo, più diventa difficoltoso compiere un altro passo. Infatti i principianti in realtà compiono progressi più velocemente dei veterani, che anzi spesso cercano volontariamente o involontariamente di trattenerli. Quest' argomentazione é stata provata da molte teorie non confutabili. La teoria creata da alcune delle ultime generazioni che una certa posizione produce una determinata forza, e quindi serve per contrastare una determinata tecnica é magniloquente e allo stesso tempo ingannante. Chi afferma questi principi non ha capito un bel niente della boxe.

(13) Intervistatore : Quello che Lei dice signore é in realtà molto corretto, le Arti Marziali sono in realtà allo sfascio, potreste insegnare a ognuno di noi un modo semplice ed efficace attraverso cui ottenere dei risultati concreti?

Wang Xiangzhai: La linea generale per il raggiungimento della salute é stata già sottolineata sopra, se qualcuno se la sente di seguire le indicazioni ha già percorso in realtà metà del cammino lungo la via della preservazione della salute. Se qualcuno vuole invece addentrarsi nei profondi meandri del combattimento, allora deve decidersi ad affrontarli, ma a meno che una persona non sia un grande o un pazzo o un grande saggio non vedo perché dovrebbe esserne in alcun modo interessato. Se una persona é un saggio o ha un carattere simile a quello degli antichi saggi, non c'è bisogno di studiare tutti quei metodi complicati. Comunque la Via del combattimento ha come fondamenta gli esercizi del palo (zhan zhuang) e della verifica della forza (shi li), di questi ho già parlato in queste interviste. I metodi per le verifiche della forza sono numerosi, comunque non si deve credere che una volta completato il loro studio e si sia padroneggia la direzione di tutte le varie linee di forza si sia completato il cammino della Via del combattimento. Per esempio ben altro compito é ottenere la comprensione e il controllo " del controllo dell' interazione del rilassamento e della tensione in modo che non siano mai scorrette, e dell' interagire del vuoto e del solido in un perfetto equilibrio".

Comunque dopo aver trovato un insegnante, la profondità e l' interiorizzazione dei risultati dipende unicamente dal talento personale e da esso deriva anche il padroneggiare la forza, le tecniche, e il tempismo nel lanciare un attacco in ogni condizione e momento; tutto ciò comunque é impossibile comunque senza esperienza diretta nel combattimento reale.

(14) Intervistatore : Ho sentito molti artisti marziali fare la seguente affermazione : "Se non si usa la forza, come si può aumentarla? Nessuno dei Maestri antichi o moderni ha mai rinnegato il controllo e l' arricchimento del dantien qi (regione pubica, basso addome) ? in quanto solo grazie a ciò si può realmente avere successo".

Wang Xiangzhai: Le teorie sull' utilizzo della forza sono sviluppate dai bugiardi. Alla stessa stregua sono coloro che affermano il principio di non utilizzare la forza, non sanno nemmeno ciò di cui stanno parlando.

Non usare la forza "locale" é corretto in linea di principio, ma non utilizzare la "mente" é profondamente sbagliato. L' utilizzo della forza bruta porta inevitabilmente alla morte tutti gli organi interni, costringe il corpo all' inefficacia, alla stupidità e alla rigidità; facilmente si possono contrastare questi individui. La forza bruta é solo un modo di resistenza passiva, l' idea di resistenza nasce dalla paura di essere colpiti dall'

avversario, ma spesso in questo modo non ci si rende conto che lo spirito ha già in realtà accettato di essere colpito ; quindi inevitabilmente come potrà non essere colpito dall' avversario? L' utilizzo della forza é un grande tabù nella scienza del combattimento. Per quanto riguarda l' utilizzo del dantien qi (energia dell' addome) da un punto di vista teorico, dai test scientifici e dalla mia osservazione e percezione, la teoria non é in alcun modo adeguata. Nell' addome ci sono gli intestini, lo stomaco, e il fegato, non c' é alcun "luogo" in cui depositare il qi. Per quanto riguarda gli effetti della forza sono tutte risultanti della matrice del controllo delle forze opposte , della forza esplosiva , e delle forze dell' universo (ndt qui Wang fa riferimento alla forza di gravità, alla forza peso non a "energie mistiche" di alcun tipo) che attraverso l' emissione del respiro fanno comprimere ed espandere il corpo come la membrana di un tamburo , aprendosi e chiudendosi; mentre il tutto si integra e propaga nell' atmosfera attraverso l' intenzione dell' individuo. Tutto ciò non ha assolutamente nulla a che vedere con quello che le persone chiamano il qi del qi gong. Alcuni identificano il dantien qi con un "recipiente" collocato nell' addome: ciò é completamente sbagliato. Quando la forza viene prodotta il modo deve essere completo e lineare. Per poter essere completamente libero di agire e di raccogliere la forza, la mente e il corpo devono essere profondamente "liberi", il praticante deve sentirsi comodo e naturale : questo é ragionevole. I migliori praticanti ai giorni nostri hanno comunque dimenticato i principi fondamentali della pratica, spendono dozzine di anni lavorando molto duramente, ma invece di ottenere corpi vitali e menti reattive attraverso l' allenamento , diventano semplici macchinette, non é tutto ciò una spiacevole tristezza?

(15) Intervistatore : Nonostante la vostra critica si appropriata, si tratta sempre della stessa "arena di combattimenti" ; quindi se voi, prima o poi, doveste accidentalmente accettare una sfida che cosa succederebbe allora ? Wang Xiangzhai: Come potrei dichiarare e accettare sfide apertamente? Non oso nemmeno essere l' organizzatore delle sfide, non mi interessa certo questo tipo di gloria. Il mio intento e di confrontarmi, indagare, discutere, con gli altri ricercatori nel campo dell' arte della boxe; se questo dovesse avvenire sicuramente non sarebbe più impossibile pensare al progresso dell' arte del combattimento.

Comunque se a nessuno interessa tutto questo, inizierò e proseguirò da solo, continuando a avvisare gli altri con parole umili e con le più buone intenzioni. Inoltre inietterò del cardiotonico nelle braccia degli altri pugili del paese in modo da curare poco a poco la loro malattia e paralisi, io continuo a stimolare attraverso dei luoghi comuni il confronto in modo che altri possano intervenire con opinioni interessanti. Anche se il mio corpo fosse coperto con tagli e cicatrici un volta io fossi riuscito a divulgare la verità della via del combattimento il fine del mio più alto desiderio sarebbe stato raggiunto

(16) Intervistatore : La maggior parte degli individui ha accettato i vostri confronti, ma ci sono ancora persone che la criticano aspramente.

Wang Xiangzhai: Coloro che capiscono ciò di cui sto parlando sono persone sagge , gli altri dovrebbero veramente sedersi nella notte immobile e ascoltare attentamente il battito dei loro cuori. Comunque chi deve ridere rida pure, non mi interessa. Se la vera essenza dell' arte del combattimento potesse prosperare nuovamente ben poca importanza avrebbero i ringraziamenti o le lamentele, che differenza farebbero?

(17) Intervistatore : Come possono persone mediocri criticare la vostra preparazione e la vostra moralità?

Wang Xiangzhai: Sono infatti molto triste per questo: diventare socialmente riservati, onesti e prudenti é la chiave di volta per coltivare la propria morale e il proprio apprendimento. Essere solidi all' interno e vuoti all' esterno, fermi all' esterno e malleabili all' interno. E' lo stesso principio che Laozi affermava dicendo : "Colui che é senza desiderio può scoprire l' essenza, colui che é troppo desideroso scorge solo l' apparenza". Coloro che ingannano se stessi e la società purtroppo hanno già fatto ampiamente uso di questo : raccontano e dimostrano bugie e inganni. IO ho percorso in lungo e in largo il paese per quasi quarant' anni e spesso ho conosciuto solo "gli attori da teatro" che permettono di fare di tutto senza prendersi le dovute responsabilità; comunque ci sono anche stili che non conosco. Per quanto riguarda l' onestà e la prudenza ritengo si deve agire sempre in relazione all' altra parte senza d'altronde dimostrare immotivata eccessiva gentilezza. Come i saggi del passato mi pongo sotto la guida di persone importanti e purtroppo vedo che gli insegnamenti delle scritture e della morale sono scarsamente riconoscibili oggi come oggi. Solo ciò che viene chiamato Tao tutto pervade e congiunge ed é l' unica vera causa da perseguire. In altre parole ci si deve sempre domandare se una cosa é ragionevole o irragionevole. Il tao é ragionevole, ciò che non é ragionevole non é il Tao. Non é superstizione , magia e misticismo e nemmeno vuote parole raggruppate in capitoli e versi di letterati pedanti o popolari. Non é la ricerca delle persone eccentriche, che dimostrano "insanità", e del loro affermare che la dottrina del Buddismo e del Taoismo sono diverse non possono nemmeno sognare di avvicinarsi al cancello della Grande Via. Con coloro che non capiscono la società non mi resta che la rinuncia di poter parlare di questi argomenti, sarebbe inutile.

(18) Intervistatore : Voi affermate esistono ancora palestre in cui si pratica comprendendo a fondo la vera essenza dell' arte della boxe, purtroppo molte sono invece le palestre in cui la verità é stata in un qualche modo persa. Non vi sembra che questa affermazione sia un pò pesante, su quali basi potete fare questa affermazione?

Wang Xiangzhai: Nell' arte della boxe originariamente esisteva l' esercizio del qiba (l' arte di spingere il corpo) che é uno degli esercizi dello shi li del dachengquan . Qiba rappresenta la ricerca di pilotare la direzione di forza di un corpo agendo sul vertice e sui due piedi, riuscendo ad estendere il corpo completamente e ugualmente, facendolo diventare tutt' uno con l' universo: per questo si chiama esercizio qiba. Alcuni lo chiamano "la crescita del controllo" , ma osservando le loro posture e le loro teorie, non sono completamente "adeguati", allo stesso tempo però non sono nemmeno lontani dalla verità, c' é un pò di essenza nascosta. Nonostante molte persone ricerchino la bellezza della forma e l' ammirazione delle persone, queste forme in realtà sono tutte cose costruite sul nulla e di nessuna efficacia reale. Delle posizioni adottate dai boxer odierni non ne conosco nessuna che abbia il benché minimo equilibrio, i vecchi e i giovani si imitano e inseguono a vicenda, se non riescono a volte a imitare nemmeno queste "bambinate" come possono sperare in cuor loro di raggiungere la vera arte della boxe?

(19) Intervistatore : Penso che recentemente non ci sia stata di certo mancanza di persone desiderose i consigli , quale fu la vostra attitudine signore?

Wang Xiangzhai: Sebbene ci siano state molte persone provenienti da circoli ben diversi tra di loro che sono venute a trovarmi in questi giorni, erano solo dei curiosi e ciò di cui si discuteva non era certo relazionato alla scienza del combattimento. Per quanto concerne invece coloro che erano interessati alle mie stesse "problematiche" nessuno di loro era il tipo di persona che mi aspettavo di incontrare.

(20) Intervistatore : Perché , che tipo di persone vi aspettavate di incontrare?

Wang Xiangzhai: Sebbene io sia profondamente incompetente, mi aspettavo di incontrare persone desiderose di mettermi alla prova con problemi difficili riguardanti le loro specifiche abilità, di discutere con me quello che ha senso relazionato alla scienza del combattimento e alla vita, e allo stesso tempo ciò che è relazionato alle arti marziali in generale nel senso più vasto. Nonostante il combattimento sia solo un aspetto limitato, purtroppo senza di esso i risultati non possono essere verificati, per questo sono pronto a cimentarmi in un amichevole scontro di combattimento. In questi giorni ci sono stati un mucchio di "inconvenienti" quindi non ho potuto incontrare personalmente tutti i visitatori; mi spiace per questo e quindi ho deciso di fissare degli incontri aggiuntivo dal mercoledì al venerdì , dalle tre alle sei.

(21) Intervistatore : Che cosa pensano i seguaci della boxe di questa vostra iniziativa?

Wang Xiangzhai: Per riuscire a ricercare la vera essenza della boxe, i ho già affermato la necessità di disapprovare le derisioni o le venerazioni; allo stesso modo non sosterrò mai il super naturale. Sostengo l' altruismo, e non mi preoccupa se qualcuno può realmente essere mio allievo o maestro. Quello che mi preoccupa sono questi grandi maestri che non sono disponibili a confrontarsi , indagare e discutere i problemi reciprocamente. In questo modo mai si potrà perseguire la via del combattimento con il benché minimo successo. Comunque , desidero sostenere l' avanzamento della vi del combattimento, ripulendo gli obiettivi della ricerca marziale della nostra società, e ripulendo le cattive abitudini profondamente radicate. Il resto non mi riguarda.

(22) Intervistatore : Le vostre ultime dichiarazioni hanno causato un subbuglio generale, sicuramente non pochi sono stati coloro che vi hanno visitato ultimamente. C' era tra di loro qualcuno che perseguiva la vostra medesima strada?

Wang Xiangzhai: La società non mi ha abbandonato; infatti molti sono stati coloro che mi sono venuti a trovare; purtroppo quasi tutti desideravano semplicemente avere lezioni e non confrontarsi. Solo due signori si sono presentati con alcune pretese di confronto uno era Lu Zhiji e l' altro Shao Zefen da Fengtai entrambi desideravano praticare e provarmi nel tuishou (mani che si spingono) che non è niente di più di ciò che gli esperti chiamano "ascoltare la forza" . Altri praticanti non si sono presentati e nessuno ha voluto combattere nel modo più assoluto. Il metodo del tuishou è solo una parte parziale della via del combattimento e comunque non è ciò che io prediligo. Per quanto riguarda tutti i grandi maestri residenti a Pechino nessuno è venuto desideroso di confrontarsi con me, peccato , non era proprio ciò che mi aspettavo. Proprio non capisco perché gli altri insegnanti non vogliono incontrarmi.

La moralità è sempre stata la parte che più ho rispettato nelle arti marziali quindi declino sempre ogni confronto con i vecchi, le persone modeste e fragili, gli incompetenti.

Per cortesia interrogate coloro che sono venuti a vedermi e sentite i loro resoconti. Quando il Signor Lu è venuto a fare tuishou con me ha creduto che la mia maestria risiedesse solo lì e quindi non ne fu molto convinto, ma iniziò a frequentarmi assiduamente e quindi ebbe la possibilità di comprendere la differenza tra le nostre preparazioni. Attualmente il signor Lu è uno dei miei più fedeli e accesi discepoli.

(23) Intervistatore : Quali sono i predecessori nel mondo delle arti marziali che lei ammira?

Wang Xiangzhai: Negli ultimi cento anni ritengo che i migliori siano stato Dong Haichuan, Che Yizhai e Guo Yunshen; tutti gli altri sono di minore importanza. Comunque la nostra nazione è composta da molte persone, e molti sono i praticanti quindi non voglio fare commenti a caso visto che molte sono le persone che devo ancora incontrare.(Dong Haichuan (Maestro di bagua anche chiamato Tung Haichuan) Che Yizhai (compagno di Guo Yunshen imparò lo xingyi da Li Luoneng (Li Nengran) Wang Zongyue (fonti diverse dicono che visse in epoche diverse ; probabilmente alcuni dei suoi testi furono scritti da Wu Yuxiang and Li Yiyu) ndt.

(24) Intervistatore : Le persone spesso nominano Yan Luchan, come era il suo metodo?

Wang Xiangzhai: Mr Luchan era un predecessore della scienza del combattimento, lui era preparato nel 'taijiquan', e attualmente molte persone seguono la sua linea. La scienza del combattimento deve esser osservata e seguita da diversi punti di vista; Luchan ottiene solo una parte della via (Tao) , anche Mr Wang Zongyue della dinastia Ming non era un esperto completo. Mr Zongyue realizzò uno dei due aspetti delle mani che si spingono a due (questo stile peraltro derivava dal Generale Yue Fei) e cambiò i tre punteggi facendoli diventare le tredici posizioni oggi chiamate 'taijiquan'. Non c' è alcun modo di poter risalire contestualmente all' originale che venne derivato da Zhang Shanfeng, ogni conclusione e dichiarazione riguardo a questo quindi è comunque errata.

Per quanto riguarda le 140 o 150 posizioni non ho assolutamente idea da dove provengano. Per quanto concerne la pratica della boxe, ritengo consista solo in un continuo danneggiamento delle anche e del tronco, e di un ben maggiore danneggiamento dello spirito; il sistema è estremamente lontano dall' arte del combattimento, non c' è niente in comune tra una e l' altra.

(25)

Intervistatore : Lei ha pubblicato dei commenti sulla boxe frequentemente, come hanno reagito coloro che ricarcano nella sua stessa direzione alla sua iniziativa?

Wang Xiangzhai : Le persone sensibili e intelligenti hanno accettato la nostra operazione senza obiezioni. Sono solo i "conservatori" che non riescono a capire la differenza tra buono e cattivo. Non posso far altro che lasciarli andare per la loro strada. Anche quando una persona capisce non è detto che sia per lui semplice mettere in pratica , figuriamoci cosa succede a chi non è neanche in grado di notare la differenza tra corretto e sbagliato. Molti boxers continuano ad esercitare il corpo dimenticandosi di ciò che è il vero combattimento. Guardando la loro pratica chiunque capisce come la via della salute paragonata a quella del combattimento sia cosa ben diversa. La via della salute consiste nel concentrarsi spiritualmente e migliorare la propria natura, la mente diventa vuota e unita; questa viene chiamata l' arte della mente, del corpo e della natura. Se uno invece e esegue movimenti e posizioni, sporgendosi in qua e saltando di là, l'

entrare nell' arte di preservarsi la salute é pura fantasia.

Mantenere la propria salute é estremamente semplice, la natura umana adora la naturalità e ama la libertà di movimento, lo "scoppio" degli istinti naturali é la base del nostro essere piú profondo. Ogni mattina all' aria aperta, senza alcun metodo , lasciate libere le articolazioni di tutto il corpo avendo l' accortezza di mantenerle sempre un pò piegate. Guardate il cielo, muovetevi lentamente e liberamente, provate la sensazione e osservate distaccati il qi intestinale (si fa riferimento allo stato di vitalità degli organi viscerali) e lo scorrere del sangue. Allo stesso tempo percepite il vuoto esterno e dolcemente cercate di opporre una tangibile e costante opposizione. Si dice "fate nuotare lo spirito". Lo spirito e il corpo sono confortevoli e naturali, non solo liberi e rilassati; gradatamente da solo si realizzerà il risuonare profondo della natura. Dopo un periodo di allenamento abbastanza lungo, gli istinti si riveleranno e lo spirito risplenderà, una persona avrà ottenuto le basi del combattimento senza averle nemmeno cercate.

Se un praticante sempre si intestardisce nell' apprendere movimenti e sequenze meccaniche, si allena con un compagno o rotea la lancia alla ricerca di bellezza e armonia, pensando che ciò rappresenti l' eccellenza nell' arte del combattimento...non immagina che se un uomo con una certa profondità e conoscenza lo dovesse osservare, starebbe male per giorni e giorni. Questo é veramente terribile ,un' interavita sprecata per non comprendere assolutamente nulla.

(26)

Intervistatore : Il suo scopo é quello di studiare e diffondere la verità delle arti marziali, come mai dunque così poche persone vengono a trovarla per confrontarsi, può pensare a una ragione?

Wang Xiangzhai : é molto difficile rispondere a questa domanda, secondo me nei circoli delle arti marziali del nostro paese ci sono sicuramente molti maestri saggi, ma molto piú numerosi sono i millantatori. Ognuno studia a ungo un determinato stile, pratica per anni affermando che solamente lui può definirsi il successore, il possessore dei segreti e dei principi. In questo modo viene rispettato dalla società in cui vive e si guadagna in un certo modo da vivere. Se qualcuno andasse da queste persone e consigliasse loro di abbandonare tutto il loro sapere e rimettersi a studiare da capo sarebbe veramente intollerabile per loro; anche le loro fonti di sostentamento verrebbero meno. Questo é il motivo per cui anche se onestamente pensano di venire a trovarmi , in seguito valutando i pro e i contro preferiscono non presentarsi. La cosa peggiore é comunque che così facendo restano ignoranti, non hanno il coraggio di confrontare ciò che conoscono e di valutare se é giusto o sbagliato; continuano solo a borbottare in silenzio e a fare appunti e considerazioni irresponsabili solo per nascondere i loro punti deboli. Inoltre le persone che da loro si fanno ingannare sono numerose e ancora piú numerose coloro che ciecamente ascoltano le loro parole. Il nostro compito é di spazzare via questo ostacolo altrimenti le arti parziali del nostro paese non avranno nessuna speranza di progresso e verità.

(27)

Intervistatore : Maestro voi siete una guida nel mondo delle arti marziali e tenete molte 'decisioni' nelle vostre mani; spero continuerete il lavoro fin qui svolto con perseveranza in modo da permettere sicura gloria e progresso alle arti marziali nel loro complesso.

Wang Xiangzhai : le vostre parole mi toccano profondamente, naturalmente farò del mio meglio . Successo o fallimento, meriti o demeriti, non oso preoccuparmi di queste cose. Il mio unico scopo é uno solo: permettere alla scienza del combattimento di progredire. Questo é il motivo per cui rivolgendomi ad altri "boxer" dico: originalmente combattere era cosa di relativa importanza, ma le persone comuni giudicano la superiorità del metodo dal fatto che si vinca o si perda in combattimento; a causa di ciò ci sono due metodi di ricerca.

Se qualcuno cerca l' applicabilità di ogni azione, se vuole confrontarsi nel combattimento o nelle mani che si spingono é il benvenuto.

Lo scopo di ricercare é però piú estensivo, se piú persone intervengono accettando il mio invito meno dilemmi sorgeranno e perdureranno perché il confronto li chiarirà di volta in volta.

Se coloro che si presenteranno avranno punti di forza io mi complimenterò con loro ; ma se non ci saranno punti di forza non dirò certamente niente perché le parole non possono chiarire ulteriormente i fatti. Spero veramente di esser "provato" in ogni modo con le azioni e le interrogazioni piú complesse in modo da continuare a perseguire l' unico interesse comune che tutti dovremmo avere : il progresso reale e indiscutibile della scienza del combattimento. Nessuno dovrebbe permettersi di interferire con questo cammino per ragioni personali ; lo scopo é fare il bene comune attraverso la ricerca e il confronto.

Anche se qualcuno dovesse soffrirne personalmente il dolore di perdere qualcosa di piccolo e limitato é sempre e sicuramente minore della gioia di conseguire qualcosa di grande. Mi ripropongono di seguire sempre questa determinazione, e se questa scienza compierà progressi il beneficio non sarà solo nostro , e tantomeno individuale , ma tutto il mondo e le future generazioni ne potranno usufruire grandemente.

A cura del gruppo di ricerca ATEM

