

Prefazione di Wangxiangzhai

La via del combattimento é molto difficile da spiegare con le sole a parole. Il Libro delle Canzoni e il Libro dei Riti ci affermano che la boxe e la lotta sono all'origine delle arti marziali. Durante la Dinastia Han (206 BC- 220 AD) Hua Tuo creò la Forma dei Cinque Animali che racchiudeva l'essenza del combattimento; pochi però furono i praticanti e lo stile andò definitivamente e irrimediabilmente perduto. Nella Dinastia Liang (502- 557 AD) Damo arrivò nell'Est, oltre ad insegnare la preghiera ai suoi discepoli, tramandò anche l'arte di mantenere il fisico attraverso i caratteri fondamentali dello spirito degli uccelli e delle bestie combinati con i metodi di sviluppo del midollo e di trasformazione dei muscoli e dei tendini, delle ossa e dei legamenti. Fu da qui che nacque lo Yiquan (boxe della mente), anche conosciuto come Xinyiquan (boxe del cuore e dell'intenzione). I discepoli e seguaci furono molti e dotati di conseguenza l'arte si diffuse e la fama di Shaolin crebbe enormemente. Successivamente Yue Fei riunì la quintessenza delle varie forme e la trasformò nella Boxe dei Cinque Elementi Combinati: sanshou (combattimento libero); liaoshou (prese e proiezioni) etc ... il nuovo nome scelto fu Xingyiquan (boxe della forma e dell'intenzione). Successivamente, in tempi di pace e stabilità, l'umore generale cambiò: s'iniziarono ad apprezzare la cultura e le arti, mentre le arti marziali vennero sempre più guardate con sufficienza e disprezzo. Molti degli esperti nel combattimento si erano da tempo rovinati a causa della loro bellicosità, e i burocrati avevano intrapreso una campagna diffamatoria spingendo le persone ad evitare le arti marziali che quindi persero negli anni la loro vera essenza e i loro fondamenti teorici.

Mentre gli anni trascorrevano la situazione non accennava a cambiare.

Anche se esistevano alcuni individui che conoscevano la Via (Tao) e praticavano i suoi precetti, la maggior parte si nascondeva nei villaggi, non facendo trapelare né il proprio talento né il fatto di essere a conoscenza delle arti marziali. Questa fu indubbiamente una gran perdita per gli studenti del tempo. Nell'era Qing i fratelli Dai della provincia del Taiyuan furono i migliori in quest'arte, ma la trasmisero solo a Li Luoneng dello Shenxian nella provincia dell'Hebei. Molti furono gli allievi di Li Luoneng, ma solo Guo Yunshen ottenne un livello paragonabile a quello del maestro. Quando insegnava ai suoi studenti Guo poneva la pratica dello zhanzhuang (stare come un palo) come l'irrinunciabile punto di partenza. Molti studiarono con Guo, ma coloro che poterono giovare completamente dei suoi insegnamenti furono molto pochi.

Guo era solito affermare che i "non-appropriati" non potevano imparare e non potevano esser istruiti in ogni modo spesso si "auto eliminavano". Vengo dallo stesso villaggio di Guo, che era un mio parente, avevamo un ottimo rapporto d'amicizia del tipo che intercorre tra un anziano e un giovane, il maestro apprezzava la mia sagacità e pur essendo vecchio e morente m'insegnò instancabilmente e senza remore la sua arte.

Purtroppo le antiche regole di "moralità" non sono sopravvissute fino ai giorni nostri, e le persone ignorano che la meta é straordinariamente vicina perché non la conoscono. I praticanti d'arti marziali, affascinati da ogni sorta di stupidità, non capiscono che la Verità non é in nessun posto se non nelle attività quotidiane; mentre le persone normali non la colgono in alcun modo perché é troppo vicina. Esiste un antico detto che rappresenta quanto sopra " La via (Tao) non evita mai le persone, sono le persone che fanno in modo che la Via (il Tao) le eviti". Personalmente non sono interessato alla gloria, come molte persone a me contemporanee che la continuano a cercare invano con rabbia e astio. Gli individui e i "maestri" che cercano soldi non studiano né si pongono domande, ma plagiano gli antichi scritti riferendosi a questi in modo incompleto e fuorviante, il loro unico scopo é di procurarsi un modo in cui vivere. Con pagine volutamente piene di non significati entrano deliberatamente il "non chiaro"; a volte si esprimono come un miraggio, un atto d'immaginazione, a volte come alte montagne e acque distanti che non sono in alcun modo relazionati e collegate tra loro. Anche il più diligente dei loro studenti finisce inevitabilmente per

trovarsi nella nebbia più fitta, non essendo in alcun modo in grado di differenziare il vero dal falso. Molti sono coloro che credono che la Via (Tao) dei saggi non possa esser più ottenuta. Solo le persone avidi hanno di che guadagnare da quest'affermazione che notte dopo notte mi fa disperare per la sua profonda inesattezza. Come potrà mai la vera Via (Tao) prosperare nuovamente? Sebbene non sia mai stato aggressivo per natura, furtivamente nel mio cuore ho amato la Via del combattimento, e attraverso questa ho trovato un autentico metodo per avvicinare la Verità. Molti degli insegnamenti giornalieri del mio maestro sono stati da me raccolti e raggruppati in questo libro.

Spero che alcune di queste istruzioni possano essere di beneficio a me stesso e agli altri. Non oso essere egoista, spero quindi vivamente che tutti coloro che inseguono i miei stessi obiettivi traggano da questo scritto vantaggio.

Non pubblico tutto ciò senza queste autentiche attese.

Questa é la mia prefazione

18° Anno della Repubblica della China (Settembre 1928)
Wang Yuseng della provincia di Shenxian

Cambiare la propria forza con le posizioni statiche

Per raggiungere risultati "meravigliosi" nelle arti marziali, si deve prima cambiare la propria forza attraverso le posizioni statiche di zhanzhuang creando così il fondamento e il punto di partenza irrinunciabile.

Il significato é di cambiare debole in forte e indefinito in preciso.

Il processo d'apprendimento della Via (Tao) é un cammino simile allo studio dello Zen in cui s'inizia con disciplina religiosa (rigorosa), quindi ci si evolve nella tranquillità attenta e nella visione interna, poi si scorge la sorgente dello spirito e percepisce il vuoto fino a raggiungere il più alto conseguimento. Quello che é lo Zen così sono le arti marziali. All'inizio i metodi di zhanzhuang sono piuttosto numerosi per esempio xianglongzhuang, fuhuzhuang, ziwuzhuang, sancaizhuang. Successivamente ci si libera del superfluo e ci si muove verso la semplicità: prendendo i punti forti d'ogni posizione, combinandoli insieme e chiamandoli hunyuanzhuang. La posizione é adatta allo sviluppo della forza, utile per il combattimento reale, contiene l'essenza del colpire e del difendersi, é collegata allo studio del Qi. Anche dopo pochi giorni di pratica i risultati possono iniziare ad essere percepiti, le parole non possono descrivere queste meraviglie. Importante é evitare nel modo più assoluto l'uso della forza sia mentale che fisica durante la pratica delle posizioni di zhanzhuang. La forza fa rallentare le espressioni del Qi e di conseguenza la mente ferma la sua azione. Se la mente ferma la sua azione lo spirito inizia a inciampare portando il praticante all'inconsapevolezza e poi alla confusione. Si deve evitare di alzare il mento o protendere in avanti, piegare o estendere troppo le gambe e i gomiti, ogni articolazione deve essere piegata e non piegata, estesa e non estesa, mentre i muscoli e i tendini devono essere allungati e reattivi. La testa deve essere eretta e il sacro e la spina perpendicolari in modo da permettere al Qi di sprofondare mentre la mente, con calma, osserva. La punta delle dita dei piedi e delle mani percepisce la forza, i denti sembrano serrati, ma non lo sono, la lingua appare arrotolata, ma non lo é, su tutta la superficie del corpo i pori sono aperti, ma non completamente rilassati in modo da permettere alla forza di scorrere dall'interno e di trasformare i punti deboli in centri di gran potenza.

Non é poi così difficile capirne l'essenza!

Allenare Muscoli, Tendini e Ossa

La forza é prodotta dalle ossa, aumentata dai muscoli e dai tendini.

Se i muscoli e i tendini sono "allungati" la forza é grande; quando le ossa sono pesanti i muscoli e i tendini sono agili. I muscoli e i tendini devono estendersi, mentre le ossa devono "vibrare", quando le ossa sono agili, la forza é solida. Estendete i tendini dei polsi, delle caviglie e del collo in modo da permettere a tutti i muscoli e tendini di allungarsi. Spingete verso l'alto la testa e socchiudete i denti. I talloni contengono la forza (in loro hanno racchiusa l'esplosività elastica), i sei centri sono paralleli (il centro del palmo delle mani, il centro dei piedi, il centro del corpo, il centro della sommità del capo), il torace e la schiena sono arrotondati (i muscoli profondi della schiena sono molto potenti), quindi il Qi si sviluppa naturalmente. Gli arti superiori si dispiegano lateralmente allo stesso livello. Si possono percepire le forze di chiusura e apertura, estensione e contrazione. Gli arti inferiori cercano la forza per poter sollevare, comprimere, pressare, contrarre, sospingere, esplodere, avvolgere, "scambiare" (dividere). Le spalle si ripiegano e le anche sprofondano, il sacro é "eretto" e lo spirito concentrato nel centro della testa, il Qi passa attraverso le tre barriere permeando il wangong. Le ossa sono pesanti come un arco, i muscoli e i tendini si allungano come corde d'arco, le mani escono come frecce. Provate a esprimere la forza come se tessete un gomito di seta mentre le mani sembra stiano filando del cotone. I polsi e le anche si raddrizzano e la forza diventa naturalmente solida. Al vedersi é come essere un drago che si scuote, una tigre che sta seduta, un'aquila che scruta; sembra di avere lo spirito di un gorilla, le movenze di un gatto e la corsa del cavallo, la camminata del gallo e l'avvolgersi di un serpente. Allungate la vita e fate scendere il Qi, abbassate le anche come se foste sul punto di sedervi e sollevate le ginocchia. Al contatto spingete verso l'alto e intercettate il vostro avversario, dividete (la sua forza) e gravate col peso su di lui; quando siete a corpo a corpo aderite, cambiate e seguite. Se riuscite a percepire tutto ciò quando incontrate un nemico vi muoverete "a caso" seguendo la situazione, cambiando continuamente e senza fine. Anche se il nemico é molto potente la vostra forza può "con un solo dito spostare cinquecento chili". Il corpo é come un vagone aperto, la vita é la sue ruote motrici, il Qi é la polvere da sparo, e i pugni sono le pallottole; un piccolo movimento del pensiero e nemmeno un uccello può più allontanarsi. Siate cauti, ma coraggiosi; mantenete uno sguardo amichevole, ma siate crudeli nella vostra mente. Nell'immobilità siate come una studentessa, in azione come il drago o la tigre; cambiate sempre da sostanziale e insostanziale, non siate mai fissi. Come principio muovetevi senza seguire una traccia e otterrete naturalmente la meraviglia di cambiare irregolarmente senza schemi prefissi.

Il Maestro Guo Yunshen diceva spesso che avere una forma predefinita e pensieri fissi é falso e per questo il livello della non-mente é sempre più difficile da raggiungere

Esprimere la forza

Le meraviglie del combattimento danno grande importanza al possedere forza. Il metodo di esprimere la forza non é una contraddizione tra duro e morbido, lineare e rotondo. La durezza é lineare, l'essere soffice rappresenta l'agilità. L'espressione lineare é tipica della forza offensiva e difensiva, la contrazione soffice é caratteristica della forza esplosiva o "shock". La forza dura é diretta nella sua espressione. La forza soffice é rettilinea all'esterno, ma rotonda all'interno. Estendere e contrarre, salire e scendere, lungo e corto sono sempre usati in alternanza; duro e morbido si assistono vicendevolmente, a volte la sinistra é dura e la destra morbida; a volte le gambe dure e il torso morbido; a volte il cambiamento tra duro e morbido nasce all'interno della

stessa situazione e diviene l'"uso profondo della durezza moderata". A volte il soffice si ritira e il duro avanza, a volte il duro si ritira e il soffice avanza. Quando trovate il vuoto usate la morbidezza seguita dalla durezza, quando trovate il solido usate la durezza seguita dalla morbidezza. , ma soprattutto non rompete mai la linea di movimento di tutto il corpo. Nei movimenti laterali: apritevi, nell'"emettere" le braccia in avanti : la linea di movimento di tutto il corpo é eretta. Alzare e abbracciare contengono la forza, in questo modo la forza si nasconde all'interno, pronta a esplodere in ogni momento e per questo é chiamata forza rotonda. I muscoli producono la forza e le ossa costituiscono la "soglia". Ogni movimento in cui la vostra mano si protrae :

Perseguite l'atteggiamento di alzare, fermarsi, mantenere, contenere, circondare, spingere, pesare verso il basso, dividere e percepire la forza che si muove nelle direzioni opposte.; cercate di produrre rotondo attraverso diretto. Quando le mani toccano l'avversari: aderite, incollate, seguite, produce la forza attraverso la rotondità. Con la forza circolare potete scuotere e sollevare l'avversario, con la forza diretta potete colpire in modo esplosivo, aprire e chiudere con continuità. Siate come migliaia di filamenti di seta avvolti l'uno all'altro, gli avversari non potranno rinchiudervi; siate squisiti e confidenti, come un uccello fatato sui rami più alti , che scuote la testa e innalza suoni meravigliosi, lo spirito splende in bellezza, il Qi é forte e lussurioso, la mente stabile e determinata all'interno. Se siete attornati dal più pericoloso dei nemici; circondati da una foresta di spade e lance affilate; sormontati da una montagna di scudi e di asce, siate in ogni caso sempre impassibili come nessuno vi fosse vicino. Il corpo é come un arco teso o una balestra puntata, le mani come frecce che si estendono e allungano completamente in avanti. Lanciate le mani come un serpente che cattura il suo pranzo, colpite il nemico come un colpo di fulmine.

Esprimere la forza non deve essere particolarmente duro, perché l'eccessivamente duro si rompe facilmente, non deve essere nemmeno completamente soffice in quanto l'eccessivamente soffice non può avanzare. Se il lato dell'avversario vi é davanti entrate con la forza in linea diretta, con la forza laterale invece potete condurlo all'interno e poi spingerlo all'esterno o "ridirezionarlo" ; questo metodo di esprimere la forza non può essere appreso senza la "percezione intuitiva".

Se vi allenate duramente e diventate abili, la forza diventerà rotonda, i movimenti saranno diritti, il Qi sarà calmo, lo spirito unito, e il tutto avverrà naturalmente. Gli studenti non devono essere pigri. Nel metodo di imparare la forza , lento ha la prevalenza su veloce, dovete essere rilassati non impazienti, e soprattutto non usate mai la "forza brutta" Quando praticate dovete lasciare che la natura conduca la forza lungo tutte le articolazioni di tutto il corpo, non mantenete nemmeno la più piccola contrazione senza rilasciarla. Le ossa devono essere agili, i muscoli e le ossa devono allungarsi, la "carne" deve sentirsi "comoda", il sangue deve scorrere liberamente come una fonte che porta acqua a un pozzo. Solo così potete apprendere la Via di tutto il corpo e la forza che tutto pervade, e la forza primitiva senza forma non verrà esaurita. Se continuate a inseguire la forme e le routine dei vari stili di combattimento, cercando la bellezza e l'armonia dei movimenti, otterrete di ostruire i pori di tutto il corpo e finire per bloccare la circolazione del sangue. Osservate le persone che usano la forza brutta, noterete che tutti sbarrano gli occhi e pestano rumorosamente sul suolo, il respiro si accorcia, e dopo aver esaurito la loro forza respirano affannosamente inalando attraverso la bocca. Costoro non realizzano che hanno già danneggiato di molto la loro vitalità. Alcuni di questi hanno decenni di pratica alle spalle, ma sono rimasti solo dei semplici lavoranti. Visto che spesso questo é l'unico risultato ottenuto, l'utilizzo della forza "brutta" (locale) non é forse all'origine di tutto ciò? Altre persone lavorano duramente per 'cento' anni e ottengono ugualmente risultati strabilianti , da ciò potete distinguere il metodo giusto da quello sbagliato. Gli studenti devono considerare questo modo di ricercare la forza attentamente e realizzare l'essenza della natura in modo naturale, comunque un persona mediocre non può in alcun modo ottenere la Via (Tao).

Allenare il Qi

Confucio coltivò la determinazione e allenò il Qi per riuscire ad essere un buon governante. Il leggendario Xianyuan temprò lo spirito e sviluppò l'eterno fluire del Qi per riuscire a vivere felice nella via del Tao. Damo meditò, giunse nell'est per pregare, iniziò ad insegnare il metodo per sviluppare il midollo e cambiare i muscoli e tendini, per questo creò lo Yiquan e il Longhuzhuang, diventando il fondatore delle arti marziali. Dai tempi antichi, tra i famosi grandi Confuciani, i grandi saggi, e i difensori guerrieri del Buddha, non c'era nessuno che non avesse coltivato il temperamento, allenato il Qi, praticato le arti marziali. Il gran filosofo taoista Zhuangzi disse: le arti marziali sono all'interno del Tao. Nonostante le arti marziali siano solo una piccola porzione del Tao la loro teoria accademica è ridondante in un modo sproporzionato. Tra tutti coloro che studiano e indagano queste arti, solo coloro che posseggono uno spirito naturale e non guasto, solo coloro che non dimostrano frivolezza o arroganza nei confronti delle cose del modo, possono essere paragonati ai saggi e ai famosi Confuciani e quindi meritano di penetrare i veri segreti di queste arti. Lo scopo dell'arte di allenare il Qi ha come fine ultimo e risultato inevitabile il controllo e la circolazione del flusso vitale, il lungo esalare e il rapido inalare attraverso il naso sono uno dei suoi esercizi, il fluire inarrestabile del Qi rappresenta il percorso ineluttabile e la percezione della quiete e del vuoto profondo il conseguimento supremo. All'inizio dello studio del circuito celeste conducete il Qi attraverso le narici, direttamente nel basso addome, fino al sacro e attorno alla vita – i reni riposano con la vita rappresentando e ottenendo così la sorgente congenita del benessere dei visceri e raggiungendo il flusso sufficiente alla vita sana. Quindi fate risalire il respiro lungo il canale du fino a wangong, su fino nuovamente al naso. Direzioneate il Qi dei reni verso il basso con la lingua sfiorando il palato, conseguenza naturale sarà il rinforzarsi del basso addome che poco a poco porterà frutti. Questa è la profonda natura d'essere del circuito celeste che viene chiamato segreto: i praticanti non devono prendere sottogamba questi esercizi.

Nutrire il Qi

Sebbene nutrire e allenare il Qi facciano parte dalla stessa fonte, l'allenamento all'immobilità o al movimento, l'allenamento con e/o senza forma hanno tra loro una gran differenza. L'arte di nutrire il Qi non è nient'altro che nutrire la propria natura e non deve mai divergere dalle condizioni di vita normali. Lo spirito ha una sola natura, il Qi alimenta una sola vita, quindi il nutrimento del Qi nasce dalle considerazioni sulla natura primordiale. Il Tao che identifica l'unica vita e natura non può essere espresso a parole, il Tao è di là dalle parole, ciò di cui si può parlare non è il vero Tao. Perciò Mencius definì il Tao difficile da dire. Oggigiorno ciò che è difficile da dire è in ogni modo detto per forza, ma la vera natura e il Tao risiedono nel vuoto. Il nulla è la culla del cielo e della terra, è all'origine di miriadi di cose: gli uomini nascono e muoiono, le cose si spezzano, ma il Tao è immutabile per sempre. Il Tao è ampio senza avere un esterno e concentrato senza possedere un interno, non ha forma alla vista né voce all'ascolto, però può coprire il cielo e la terra, riempire le sei armonie, pervadere il cosmo, unirsi e contenere l'universo. Il Tao è lo yin e lo yang del cielo e della terra e rappresenta l'apprendimento della vita e della natura. Se quindi si deve realmente nutrire il Qi solamente attraverso il rilassamento si può agire perché la mente rappresenta il fuoco monarca e il movimento il fuoco ministro. Se il monarca non si muove il ministro non produce, se il ministro non produce (fuoco) di conseguenza il Qi e i pensieri si placano portando lo spirito ad una naturale e profonda calma che si estende finalmente a tutto il corpo e pervade tutta la mente. Per questo gli antichi affermavano:

“Tutti i pensieri che germinano sono fuoco, quando le mille ragioni si placano, nasce unica e solitaria la Verità. Lasciare il Qi fluire liberamente conduce alla forza completa, alla pienezza dell’anima, alla vita libera dello spirito.”

Il movimento nasce dal non movimento, ogni atto precede l’inazione. Quando non c’è azione lo spirito ritorna; quando lo spirito ritorna il roteare delle mille cose si ferma e rende il Qi etereo come il vapore: solo allora occhi, mente e pensieri sono dimenticati e si scopre finalmente la sfera di tutte le meraviglie. E’ come fronteggiare le circostanze, ma non dimenticarle; non esser mai traviato dagli spiriti maligni generati dai sei ladri (i cinque sensi e la mente ndt). Mille e più cambiamenti non possono certo interessare chi vive nel mondo ma che al contempo si distacca da esso.

Il praticante vede e osserva la sua mente silenzioso dall’interno (mente senza quella mente); vede e osserva le forme del suo movimento dall’esterno (corpo senza quel corpo) La realizzazione del Segreto (Samadhi) altro non è che il vuoto senza il vuoto; il vuoto è nulla e senza nulla c’è ancora nulla. Lo spirito è lucido e perfetto nella natura umana e la mente che lo inganna e tradisce continuamente, al contempo la mente è calma, ma è continuamente sbilanciata dal vento del desiderio: lo spirito quindi difficilmente può abbandonare la natura di un uomo così come il Qi non ne può abbandonare la vita. Quanto sopra è preciso come accurata è l’ombra che segue il corpo.

Sincretismo dei Cinque Elementi

I cinque elementi, progenitori della nascita e della distruzione, sono la sorgente da cui emanano le mille cose. Un modo comune che viene usato da coloro che ne parlano è quello di affermare che: il metallo genera l’acqua, l’acqua il legno, il legno dà origine al fuoco, il fuoco alla terra, la terra dà origine al metallo; tutto ciò è anche conosciuto come la promozione reciproca. Allo stesso modo si afferma che il metallo sconfigge il legno, il legno batte la terra, la terra annulla l’acqua, l’acqua soffoca il fuoco, il fuoco scioglie il metallo; tutto ciò è anche conosciuto come il controllo reciproco. Questa teoria asettica ha poco a che vedere con l’arte della boxe e i suoi principi, chiunque vi spinga ad applicarla non ha nessun’idea di quello che realmente può accadere durante un combattimento. Anche se appare come estremamente razionale il fatto che da una tecnica ne consegua un’altra e che un movimento possa annullarne un altro la realtà della ricerca coscienziosa afferma che quando due mani s’incontrano resta ben poco tempo per fare ragionamenti e applicare teorie. Risulta veramente impossibile osservare, pensare e quindi reagire. L’avversario inoltre cambia continuamente a sua volta i suoi movimenti come può dunque la teoria della promozione e del controllo avere qualche valore? In realtà la teoria della concatenazione dei cinque elementi inganna i praticanti e essendo estremamente fallace conduce fuori strada le persone. Personalmente ritengo che anche ai livelli più alti, dove un combattente impara ad agire inconsciamente e a ricevere con le mani e i piedi i colpi del nemico senza nemmeno accorgersene, la sottomissione dell’avversario usando questi principi è un fatto non scontato o sicuro. Una persona che possiede un cervello che in combattimento pretende di considerare, una mente di pensare, e che parla di finte, tecniche e consegne rimane solo un bugiardo e non è assolutamente qualificato a parlare di boxe. I cinque elementi nella boxe sono cinque qualità di forza: metallo, acqua, legno, fuoco e terra intesi come forza. Le ossa e i muscoli sono duri come il metallo e la roccia. Queste sono le caratteristiche della forza del metallo. La pelle e la carne sono come il cotone al cui interno vive il metallo delle ossa e dei muscoli. Le quattro articolazioni e tutte le ossa sono come un albero ora eretto ora piegato e per questo possiedono la forza del legno. Le azioni del corpo sono come un drago divino che rotola nell’acqua, come un fiero serpente che nuota tra le onde, come l’eterno fluire dell’acqua che scorre viva, mutante e mai stagnante penetrando ovunque; questa è la forza dell’acqua. Possedere mani che si dirigono come frecce, movimenti rapidi e esplosivi come se il corpo stesso bruciando, spostarsi con la rapidità del lampo e il fragore del tuono; questo significa possedere la forza del fuoco. Avere un corpo “rotondo”, spesso, pesante e solido, possedere una mente radicata come le montagne più alte mentre nessun luogo può impedire il manifestarsi delle abilità; ciò rappresenta la forza della terra. Ogni azione e ogni movimento ha al suo interno tutti questi cinque

elementi per questo si parla di sincretismo dei cinque elementi. Nell'immobilità il corpo possiede la forza consistente, nel movimento tutte le articolazioni piccole e grandi posseggono le due forze contrapposte su e giù, avanti e indietro, sinistra e destra, (zheng li ndt) solo in questo modo si raggiungerà la forza perfetta e circolare, naturale e totale che si può esprimere in ogni posizione e con ogni parte del corpo, dovunque e comunque (hunyuanyuan li ndt).

Sei armonie

Le sei armonie si dividono in interne ed esterne: l'armonia tra il cuore e la mente, l'armonia tra la mente e il qi e l'armonia tra il qi e la forza rappresentano le tre armonie interne; l'armonia delle mani con i piedi, dei gomiti con le ginocchia e delle spalle con le anche rappresentano le tre armonie esterne. Allo stesso tempo l'armonia dei muscoli e delle ossa, l'armonia dei denti e della carne e l'armonia dei polmoni e dei reni sono tre armonie interne; l'armonia del capo con le mani, l'armonia delle mani con il torso e l'armonia del torso con i piedi incarnano le tre armonie esterne. Per riassumere lo spirito deve essere in armonia, la forza deve essere in armonia, la linea centrale di movimento deve essere in armonia, tutte le parti del corpo devono essere in armonia, questa è la vera armonia. Non compiere nessun movimento che sia in disaccordo con queste armonie e allo stesso tempo non danneggiare il proprio corpo pensando che l'unità sia divisibile dal tutto: questo merita attenzione e studio dai praticanti!

Formule tradotte in versi

Tradurre le formule in versi contiene l'anima della boxe. Se si riesce a scorgere il significato che si nasconde dietro alle parole e quindi a seguire i principi autentici, allora i risultati emergono naturalmente e spontaneamente. La mente deve essere focalizzata, la consapevolezza non deve essere in confusione, l'animo forte, il qi tranquillo e lo spirito brillante (queste sono le cinque qualità essenziali). Il caos attraversa tutto il corpo, il corpo cerca in tutte le maniere di non cadere (la forza di tutto il corpo, unitaria e rotonda si esprime sempre in maniera circolare all'interno e rettilinea all'esterno) I pugni esplodono come stelle comete, e le mani si muovono come lampi (cambiando rapidamente lo spirito è soffice e determinato). La lingua è arrotolata e i denti sono chiusi (la lingua è la conclusione dei muscoli, i muscoli sono l'obiettivo del qi; quando la lingua è arrotolata, il qi scende e s'immerge nel mare del qi. Questa posizione della lingua può guidare il qi dei reni ad entrare nel dantien (regione pubica) allo stesso tempo i denti sono la conclusione delle ossa e il restare chiusi le rende forti.

Il sincipite è appeso al cielo (la testa rappresenta il primo dei sei yang e tutti i cinque organi di senso e tutte le ossa originano da essa. Quando la sommità della testa è come sospesa, il qi può passare facilmente attraverso le tre barriere e i nove orifizi, il qi essenziale detto la nuvola bianca penetra naturalmente la testa, e dal vertice un pizzico di miracolosa brillantezza scende sul capo ... questa è anche il fondamento dello Zen.) Lo spirito esce dai due occhi (il bagliore degli occhi guizza ed è tagliente). Percepire alternativamente attraverso l'udito e l'odorato, rivolgere la mente all'interno: questa è la pratica mentre la lunga esalazione e la breve inspirazione dovrebbero essere allenate attraverso il naso. Occhi, orecchie e mente tese e centrate nell'ascolto e nell'osservazione del proprio io. La vita si avvolge come una puleggia. Quando si compie un passo in avanti le gambe sono come acciaio o diamanti (agilmente e vivacemente, avanzando e penetrando ci si deve impossessare del centro dell'avversario). Spingete verso l'alto, travolgete e spazzate, controllate e contrattaccate, arrotolatevi e filate la forza, spingete, avvolgete e lanciate la vostra forza sia essa propria del movimento o dell'immobilità. Le dita delle mani e dei piedi hanno il potere di aggrapparsi, i pori sono aperti e sembra producano elettricità (le dita sono il termine dei muscoli e dei tendini, quando vengono chiuse nel pugno la forza n'esce naturalmente. I peli di tutto il corpo sono la terminazione del sangue e il sangue supporta il fluire del qi. Se i pori non sono aperti e i peli

non sono eretti, il fluire del sangue non può essere sufficiente, se il fluire del sangue non è sufficiente, il qi non può sprofondare e quindi la forza non è solida e non ha basi né la vostra postura né il vostro combattimento.)

Il classico metodo del combattimento mano contro mano

Le persone differiscono per natura, alcuni sono intelligenti, altri posseggono una saggezza trascendentale, alcuni hanno potere e perseveranza, alcuni sono calmi e stabili, ma la maggior parte sono ingannevoli e insidiosi. Essendo così diverse le persone compiono azioni diverse e diversi sono i loro metodi di combattimento, alcuni iniziano con forme predefinite, ma tutti si completano nella non forma. Tutti iniziano con un movimento di apertura accompagnato da un urlo. Miriadi di cambiamenti ben al di là dei limiti possono essere descritti e raccontati. Si deve lavorare duramente con purezza e onestà, essere coraggiosi e possedere il metodo in ogni parte del proprio corpo per essere efficaci. Lo spirito si deve nascondere in ogni azione, non si devono avere aspettative su quello che può o non può accadere durante il combattimento, sconfiggere l'avversario e non sapere nemmeno di averlo battuto questo è il segreto. Il corpo si deve muovere con la potenza di un cavallo e le mani con la velocità di vento. Quando ci si allena si deve immaginare di avere un avversario a distanza tra uno e due metri. Quando lo scontro avviene veramente fate come se non aveste un vero avversario di fronte a voi. IL collo deve essere eretto, la via deve essere dritta, il basso addome pesante, i due omeri intraruotati e il coccige raccolto in modo da aiutare la protezione dei genitali da parte delle cosce, il corpo inoltre deve essere collegato in un tutt'uno dalla testa ai piedi senza alcun'interruzione. Il timido e insicuro è destinato a perdere, così come sconfitto risulterà colui che non riuscirà a cogliere l'espressione e l'intenzione del nemico. Quando il nemico non si muove resto immobile, quando accenna a muoversi colpisco per primo. Il segreto di ogni scontro è colpire per primi. Quando siete fermi siate come scolaretti, quando vi muovete diventate un drago e una tigre. Lanciate sempre il vostro attacco potente come un tuono e veloce come un lampo. Questa è l'unica via verso la vittoria. Tra il movimento e l'immobilità non ci deve essere niente; il momento in cui il movimento sta per partire, ma non è ancora partito si chiama il vero movimento. Le mani devono essere agili, i piedi leggeri, avanzate e ritiratevi, muovetevi agili come un gatto. Il corpo deve essere eretto, l'anima deve brillare attraverso gli occhi, le mani e i piedi devono raggiungere il nemico contemporaneamente con la determinazione di vincere. Se le mani giungono prima o dopo dei piedi il colpo non è buono. Quando le mani e i piedi arrivano contemporaneamente il nemico viene falciato come erba. Nella parte superiore del corpo colpite la mascella o la gola, nella parte inferiore i genitali; a destra o a sinistra colpite il centro delle costole, colpite sempre alla distanza compresa tra tre metri e pochi centimetri. Le mani colpiscono come cannoni selvaggi, mentre i piedi sono stabili come le radici di un albero. Gli occhi devono essere viziosi e le mani malvagie. I piedi si muovono lungo la linea centrale, si avvitano attorno al centro di gravità dell'avversario, ingabbiandolo nella sua posizione, solo allora anche il soprannaturale soccomberà di fronte a voi. Con i pugni la forza deve essere in grado di passare attraverso le mani, con i palmi il qi deve essere libero di fluire. Le parti superiori e inferiori del corpo sono legate dalla mente. Entrando o uscendo, il cuore guida il movimento mentre gli occhi, le mani e le gambe lo seguono. I due piedi sostengono il peso del corpo, quaranta per cento anteriormente e sessanta per cento posteriormente, nel momento dell'esplosione l'equilibrio si capovolge. Camminate con e senza orientamento prestabilito. Per esempio la gamba anteriore va avanti e la posteriore segue oppure la posteriore si ritrae e l'anteriore segue: così anteriore e posteriore hanno un orientamento naturale. Oppure la gamba anteriore diventa quella posteriore e quella posteriore diventa quell'anteriore; allo stesso tempo è possibile che un passo all'indietro sia in realtà un passo in avanti e un passo in avanti sia in realtà un passo indietro, tutti questi invece sono movimenti senza un preciso orientamento. Alternate destra e sinistra come una tigre che si avventura in una foresta di montagna, siate pronti a ogni situazione con valore e vigore, sicuramente la vostra forza supererà quella del vostro avversario. Colpite il centro del vostro avversario con un colpo devastante, avvolgetevi su e giù

contro il suo corpo come una tigre. Il vostro avversario deve incontrare le stesse difficoltà che avrebbe nel cercare di contenere i fiumi e domare i mari, mentre voi vi troverete a vostro agio.

Come una fenice imponente che fronteggia il sole, come le nuvole che oscurano il cielo e la terra mentre la luce si scontra con la luna così il combattimento sembra ora lungo ora brevissimo. Le tre stelle (spirito, mente e corpo nelle sue forme) sembrano in contrasto, le quattro articolazioni agiscono come un unico arto, i cinque elementi vengono rilasciati simultaneamente, le sei armonie tenute saldamente insieme. Avanzate con coraggio, muovetevi su e giù, destra e sinistra; avanti, indietro, ruotate, cambiate lato destro con sinistro e anteriore con posteriore. Quando vi muovete non ripensateci, colpite con rabbia e con coraggio andate per non ritornare mai più. Quando vi trovate di lato spazzate con la vostra forza, apriteli e chiudetevi con una potenza che nessuno può controllare. Quando vi muovete verso l'alto, sollevate il vostro corpo come se qualcosa vo tirasse verso il cielo. Quando vi muovete verso il basso, contraete il vostro corpo come se vi voleste avvilitare e avvinghiare a qualcosa. Quando vi si presenta l'opportunità di avanzare, muovetevi fulminei e distruggete il corpo dell'avversario, quando dovete ritirarvi portate con voi il qi del vostro avversario. State attenti alle vostre spalle, ma considerate che la parte posteriore del corpo è in realtà l'anteriore e muovetevi di conseguenza. Allo stesso tempo prestate attenzione a destra e sinistra senza pensare che siano destra e sinistra. Quando la testa e le mani avanzano anche il corpo deve avanzare, solo quando il corpo arriva in un tutt'uno con le mani il metodo è vero. L'interno guida l'esterno segue, i pugni devono arrivare lontani e il qi deve essere distruttivo. I colpi sono come palle di cannone, il corpo si avvolge come un drago mentre colpite con assoluta libertà, cercate veramente di fare vostre queste parole e il meraviglioso e magico si avvererà. Un falco penetra nella foresta mentre una rondine sorvola assetata le acque, una tigre attende affamata un pecora avvolgendola come il vento minaccioso. Per vincere le articolazioni devono essere in armonia, e solo essere dubbiosi nel proprio cuore può portare alla sconfitta. Guardate in una direzione mentre colpite nell'altra, diretevi a sud e colpite a nord, la parte superiore è soffice la parte inferiore robusta; solo la vostra percezione può guidarvi attraverso il sostanziale e l'insostanziale del vostro corpo. La sinistra si muove la destra colpisce, una sola mano arriva, ma entrambe colpiscono. Il cuore del pugno è come un dardo che frantuma il centro del naso dell'avversario. Il naso è il centro, la sorgente da cui miriadi di cose emanano, rompete il centro e l'intera periferia si frantumerà. Le due mani unite colpiscono bloccando l'accesso alle cinque strade (testa, gola, sterno, addome e genitali). Andate incontro al nemico come se steste fuggendo da un incendio, spazzatelo via senza alcun indugio superando tutti gli ostacoli. Cosa significa attaccare? Cosa significa difendersi? Attaccare è in realtà difendersi, difendersi è in realtà attaccare: il compito di ogni colpo è colpire il bersaglio. La tattica cambia di volta in volta, muovetevi e ruotate cambiando con lo spirito, essere crudeli nel vostro cuore è l'unico modo di sopravvivere, e solo con mani ruvide e potenti potete vanificare le minacce altrui. Cosa significa ritirarsi? Cosa significa avanzare? In realtà sono uno la realizzazione dell'altro. Non occorre andare lontano per cercare la bellezza è solo a pochi passi da noi. Nell'immobilità siamo come delle vergini nell'attesa di sposarsi, in movimento come il tuono che con fragore scoppia. Le spalle emettono la forza mentre il qi passa attraverso il palmo delle mani, la percezione e la consapevolezza sono estese fino alla punta delle dita, mentre il qi viene rilasciato nel dantien. Esprimete il massimo della forza quando venite a contatto con il vostro avversario, espirate e emettete un suono, intercettate la forza del nemico così come il vento, le nuvole e il tuono durante il temporale arrivano simultaneamente.

Il metodo del Drago

Esistono sei metodi detti "del Drago": il drago si rotola nel mare, il drago appare cinque volte tra le nuvole, il drago verde esplora il mare, il drago nero rovescia le acque del fiume, il drago divino scuote le ossa. Il significato è: essere capaci di estendersi e contrarsi, essere capaci di essere duri e

morbidi, essere in grado di salire e scendere, saper nascondersi e rivelarsi. Nell'immobilità siate come le alte vette, quando vi muovete come il vento e le nuvole; siate senza fine come il cielo e la terra, siate consistenti come il tesoro dell'imperatore, mantenete uno spirito pieno e nobile come i quattro mari, splendete come i tre luminari (sole, luna e stelle ndt). Quando l'avversario vi attacca cercate un'opportunità e osservate i suoi punti forti e deboli. Rimanete immobili fino a quando il nemico non si muove e quando si muove restate calmi. Avanzate come se vi ritirateste e ritiratevi come se voleste avanzare, muovetevi in linea retta e colpite di lato, muovetevi di lato e colpite in linea retta. Muovetevi dolcemente e colpite improvvisamente, venite con fermezza e avvolgetevi. Scuotete le ossa, venite fuori, emettete la forza e colpite l'avversario. Scuotersi è in realtà emettere, esprimere la forza è in realtà scuotersi. Le unghie sono come sul punto di penetrare le ossa dell'avversario e prendere il midollo, quando emettete la vera forza la distanza dall'avversario deve essere molto ridotta.

Il metodo della Tigre

Esistono anche sei metodi detti "della Tigre": la tigre lascia la foresta, la tigre furiosa ruggisce, la tigre fiera cerca una montagna, la tigre affamata ricerca il suo pasto, la tigre scuote la testa con fierezza, e la tigre salta e cattura un corvo. Imitate la disposizione naturale della tigre e la sua intelligenza, siate forti e potenti, siate dirompenti improvvisamente e attaccate direttamente, due fauci che addentano una montagna. Avanzate e ritiratevi con immediatezza senza perdere alcun tempo, come se agguantaste una preda, come se scuoteste la testa, proprio come una civetta notturna agguanta un topo selvaggio. Usate la testa e le sue "bozze" per colpire, usate le unghie e i denti come se fossero artigli per graffiare, usate tutto il corpo per colpire e avvitarvi al nemico, sollevate le mani come se fossero cavi di acciaio. Usate le strategie del colpire dall'alto, sollevare e parare, aggirare l'avversario e inseguire il suo movimento. Colpite con la mano come se si trattasse di un bastone ad uncino. Usate ogni movimento del corpo: percuotere, spingere, sottrarsi, sollevare, avvolgere, sprofondare, dividere, impugnare, estendere, contrarre, cadere, nascondere. Sfondate il vostro avversario con la testa, colpitelo con le mani, distruggetelo con il vostro corpo, sorpassatelo con i vostri passi, ingannatelo e ingabbiatelo con i vostri piedi, soggiogate il nemico con il vostro spirito e sradicatelo con il vostro qi. Facile è imitare un metodo, ma difficile possederlo; ovviamente comprendere e meglio di copiare. Chi combatte non deve pensare, che pensa troppo non riuscirà nemmeno a camminare. Lasciate che la mente vi faccia avanzare e allo stesso tempo non vi faccia ritrarre. Possedete lo spirito, ma non la forma; chi possiede la forma è destinato a perdere. Siate vigorosi come un drago e vitali come una tigre, ruggite e le valli vi risponderanno mentre le montagne si scuoteranno. Forte ed eroico, con lo stesso qi del drago e della tigre, quando fronteggiate nemici e avversità, non siate indecisi e senza fiducia: solo così potrete riuscire vittoriosi. In conclusione essere come la tigre e il drago significa cambiare in continuazione e non avere alcuna forma prefissata. Dovete avere la stessa potenza di una tigre che corre tremila e più chilometri, e di un drago che vola per diecimila chilometri. La forza si rompe, ma la consapevolezza non s'interrompe, e se la consapevolezza viene a mancare lo spirito deve restare forte e collegato a ogni parte del corpo. Se i vostri figli non ottengono l'insegnamento oralmente e soprattutto attraverso il vostro cuore non potranno mai ottenere la conoscenza corretta; narrare semplicemente la sinopsi della conoscenza non può esprimere tutti i dettagli del corretto sapere.

Il sentiero corretto dell'Yiquan

Il sentiero corretto dell'Yiquan non è molto diverso dai vecchi tre pugni e dal qi della tigre e del drago. Il qi della tigre e del drago rappresentano l'abilità, i tre pugni ovviamente servono per colpire. I tre pugni sono: il pugno che percuote, il pugno che penetra e il pugno che divide.

Il pugno che percuote è forte esternamente e soffice internamente, possiede una forza statica (anche detta forza rettilinea) e il centro del corpo non è sostanzioso. Contiene della forza che deve semplicemente essere direzionata.

Il pugno che penetra è soffice esternamente e forte internamente, come ferro avvolto nel cotone. Ha una forza esplosiva e il centro del corpo deve essere sostanzioso. E' spesso usato nel contrattacco passivo.

Il pugno che divide possiede forza sia soffice sia dura in cambiamento reciproco e continuo. Ha una forza improvvisa e il centro del corpo cambia tra sostanzioso e non sostanzioso in continuazione. E' usato istintivamente.

Non preoccupatevi se i vostri nemici differiscono tra loro in mille e più modi, sconfiggeteli e basta. Il cosiddetto trovare il proprio equilibrio è qualcosa che ha a che fare con l'infinito.