

Dieci animali e sei armonie

Intervista al maestro George Xu sullo xin yi quan

di Roberto Benetti

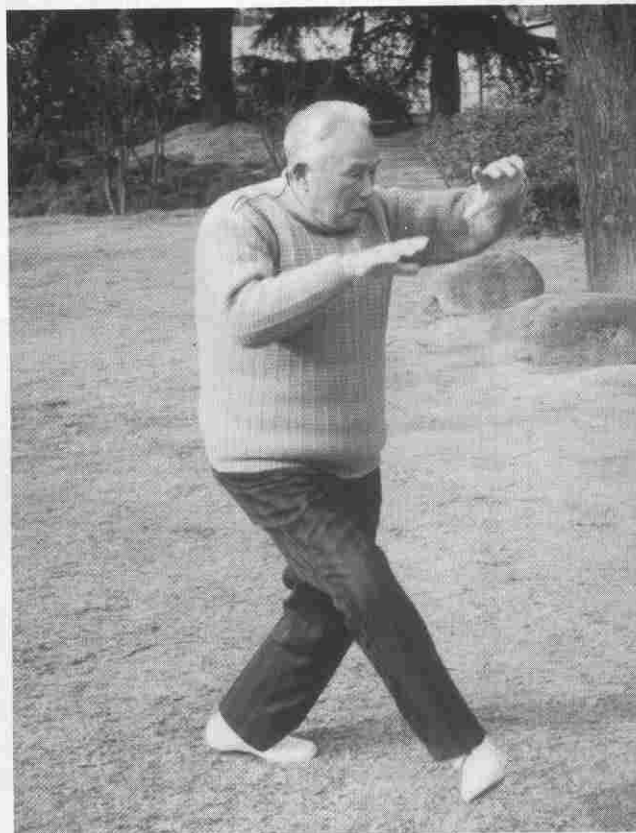
In uno dei suoi periodici viaggi in Italia, abbiamo incontrato il maestro Xu Guo Ming (George), che, oltre ad essere un ottimo maestro dello stile Chen di tai ji quan, è anche un rinomato maestro di xin yi dei dieci animali e delle sei armonie. Il maestro Xu è caposcuola della Neidan school di Bologna del maestro Flavio Daniele, che porta avanti e sviluppa i suoi programmi organizzando seminari, corsi di approfondimento e di formazione istruttori. Il maestro Xu ci ha rilasciato questa intervista sullo xin yi quan dei dieci animali e delle

sei armonie, uno stile antico che si differenzia dagli stili di xing yi quan successivi e che pone l'accento sull'aspetto istintivo (xin significa "cuore") piuttosto che sull'aspetto della forma (xing). Lo xin yi quan prevede dunque un lavoro "interno" specifico per lo sviluppo dell'intenzione, dello spirito animale e dell'istinto selvaggio.

Maestro, ci spieghi qual è la realtà dello xin yi quan oggi in Cina e in particolare nella sua città d'origine, Shanghai.

"Lo xin yi dei dieci animali e delle sei armonie è uno dei più famosi sistemi di combattimento in Cina. Negli anni '20 dello scorso secolo uno dei migliori combattenti dello stile fu Lu S'ong Gao, che fu il primo maestro a insegnare questo tipo di xin yi, tipico della comunità musulmana cinese, a non musulmani.

"Oggi il miglior combattente di questo stile in Shanghai è Qian Shao Hong, che viene anche chiamato "Piccolo Lu S'ong Gao", in quanto è l'unico a possedere il "gusto", lo stile di quel maestro. Ha iniziato la pratica delle arti marziali a sei anni ed essendo un vicino di casa del maestro Lu, fin da piccolo lo vide lottare, ricordandone il modo di combattere. Divenne suo allievo all'inizio degli anni '60 e continuò a studiare con alcuni fra i suoi migliori studenti; adottò come metodo quello di sottoporre a prove tutti coloro con i quali studiava e praticava. Pertanto, all'età di vent'anni aveva già testato, ovvero combattuto con quasi tutti i migliori studenti di Lu S'ong Gao e con rinomati maestri di xing yi, vincendo con tutti. Ha lavorato duramente per molti anni in maniera intelligente, libera



L'anziano maestro Wei Chun Yuan (82 anni) dello xing yi quan dei 12 animali

nel pensiero e creativa.

"Qian Shao Hong, che oggi ha cinquantotto anni, è riconosciuto come uno dei tesori viventi della Cina e, da altri maestri di alto livello, come il migliore combattente di xin yi e come uno dei migliori combattenti in assoluto a Shanghai. Egli non combatte con la gente comune o con i criminali, ma con famosi maestri di xin yi o di altre arti marziali; finora si è confrontato con almeno cinquanta maestri differenti, anche di alto livello, risultando sempre vincente. E' una persona molto gentile e disponibile ad accettare scambi e suggerimenti.

"Durante la mia ultima visita a Shanghai, ho avuto l'occasione di incontrarlo, di parlare e praticare con lui per parecchio tempo. L'impressione che ne ho ricavato è che sia addirittura migliore del suo maestro dei primi periodi".

Cosa rende Qian Shao Hong addirittura migliore del suo maestro?

"Lu S'ong Gao vinceva ogni volta che combatteva; era sempre velenoso e imprevedibile, usando creatività e qualche trucco che lo rendevano praticamente invincibile. Era molto famoso e quindi aveva paura di perdere; i combattimenti erano quasi sempre per la sopravvivenza e quindi gli incontri erano sempre molto carichi di nervosismo, anche perché Lu S'ong Gao non ti consentiva di fare il tuo gioco e ti distruggeva prima. Era dunque molto veloce, ingannevole e creativo nell'attaccarti.

"Qian Shao Hong, invece, contro il quale ho combattuto, ti lascia fare il tuo gioco, ti lascia esprimere

Programma della scuola Nei dan, anno 2003/2004

- Corso triennale per la qualifica d'istruttore di tai ji di stile Chen a Bologna e Torino
- Corso triennale per la qualifica d'istruttore di tai ji di stile Yang a Bologna
- Corso per la formazione di aspiranti istruttori di xin yi quan a Taranto e Bassano del Grappa (VI)
- Novità: corso sulla forma antica dello stile Yang a Bologna
- Corso sulla prima forma dello stile Chen a Bologna
- Corso su qi gong marziale e nei gong: questo corso è utile ai praticanti di qualsiasi arte marziale, in quanto fornisce le basi per lo sviluppo del potenziale energetico, fisico e mentale del corpo. Propedeutico ai corsi istruttori Chen e Yang.
- Seminari del maestro Daniele a Roma su lan shou quan e xin yi quan
- Seminari del maestro Daniele nel fine settimana a Asti, Torino, Arquata S.
- Seminari intensivi con il maestro George Xu a novembre, aprile e agosto.

Per informazioni: scuola Nei Dan, tel. 051 239578 - 347 8701436; Sito web: www.taichineidan.com; e-mail: neidan@libero.it

al meglio, non ha paura di perdere, però vince sempre con facilità. Sembra lento, invece lo senti molto veloce; ti sembra senza forza ma lo senti pesante; ti sembra che non faccia niente, che sia quasi pigro, invece lo senti molto pericoloso. Lo ritengo superiore proprio per questo; allora, ancora nel '900, i maestri che combattevano erano molto nervosi, perché si trattava spesso di vita o di morte e non avevi molto



Il maestro Qian Shao Hong dello xing yi quan dei dieci animali in due tipiche posizioni.

La prima il volo dell'aquila e l'altra la posizione del gallo.

Il maestro Qian è vicepresidente dell'istituto di bagua e di qi gong wu dang di Shanghai

scampo. Oggi con lui si può invece parlare di arte, si riesce a confrontarsi con lui nel combattimento senza correre grossi rischi e c'è maggior rispetto reciproco. Naturalmente è passato attraverso varie fasi nel combattimento per raggiungere questo livello".

Quale è stata l'evoluzione marziale di Qian Shao Hong?

"Quando era giovane e combatteva, lo faceva per vincere e pertanto usava qualunque mezzo, trucco o abilità: attraverso attacchi imprevedibili ed improvvisi riusciva a vincere. Dopo i quarant'anni divenne più massiccio e più forte, pertanto, quando combatteva e colpiva qualcuno, molto spesso l'incontro terminava con la frattura di un arto. Il suo allenamento era basato principalmente sul condizionamento corporeo per renderlo più forte. Sviluppò così un peng jin molto potente, molto duro; colpirlo era come colpire una palla metallica ma elastica e molto resistente, che provocava delle rotture. In quel periodo furono numerosi coloro che si ritrovarono con qualcosa di rotto dopo averlo incontrato.

"Oggi è cambiato, è diventato più naturale; è morbido e duro allo stesso tempo; la sua forza è più nascosta: all'interno è ferro, all'esterno è soffice come il cotone. Ora è più morbido e più libero ed essendo libero nei movimenti è anche più veloce. Nei suoi movimenti si avvicina di più alla tigre ed è diventato più efficiente".

Quali sono le caratteristiche e le qualità di Qian Shao Hong che lo rendono così abile in combattimento?

"L'impressione che ne ho ricavato è che funzioni come una grande sega circolare: flessibile, a direzione, diametro e velocità variabili, morbida ma dura allo stesso tempo, "viva" e "intelligente". Ogni punto del suo corpo è come un'arma, un dente affilato di questa sega; quando lo tocchi ti fai male come se toccassi gli artigli di una tigre. Quando ti tocca ti ferisce; ogni parte del suo corpo che si muove è un pericolo per l'altro. Ogni parte del suo corpo è tagliente e ti attacca; ogni volta che si muove, attacca, non difende. Quando difende attacca. E' molto pericoloso in quanto concreto ed efficace; non combatte "punto su punto" (ovvero a una dimensione)

ma da "punto a volume" (ovvero a tre dimensioni). Questo gli consente di essere costantemente mutevole nello spazio".

Ma in che modo riesce a sviluppare una tale forza e abilità?

"La sua è un'arte molto bella. La sua forza deriva dal centro di gravità, dall'area della vita e del dan tian che comandano il nei jin ("forza interna"), al quale si aggiunge la forza estema (struttura corporea, muscoli, eccetera) attraverso lo zhong ding (asse centrale) che dirige e guida il corpo. E' il potere della forza di gravità. Ci sono dunque due forze che agiscono contemporaneamente producendo molta potenza: una estema, alla quale si aggiunge la forza che si sprigiona dalla zona della vita e del dan tian, che è sempre pieno, attivo e mutevole come una palla. Quando lo colpisci è in continuo cambiamento interno ed esterno. Come gli animali, egli è sempre senza spigoli e in più il suo corpo si muove come un'unità; le due braccia e le due gambe unite alla colonna si muovono come un unico arto. Pertanto non c'è separazione nel suo corpo".

Quali sono gli aspetti più difficili e problematici nella pratica di questo stile?

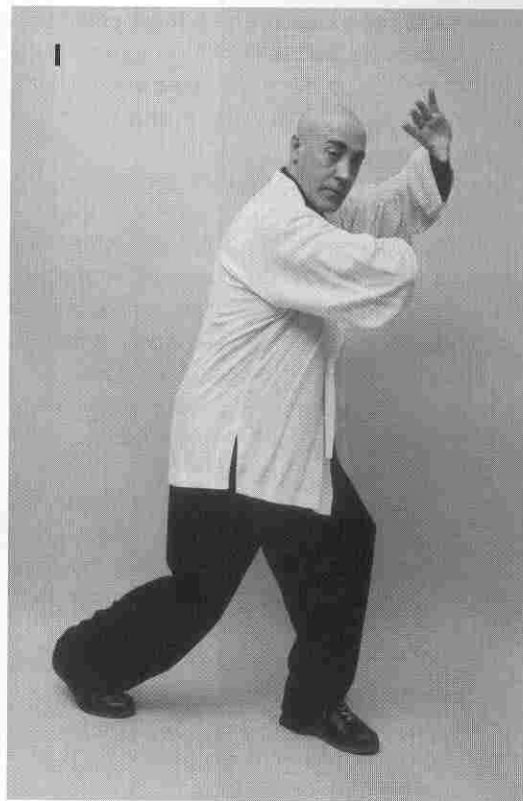
"Secondo il maestro Qian Shao Hong, il primo grande problema dei praticanti di xin yi delle sei armonie è che ciò che allenano nella forma è ciò che usano in combattimento, non c'è cambiamento. Non pensano al significato del combattimento; non sono come animali e nemmeno come una palla, con rapidi mutamenti. Sono fermi, prevedibili; i loro movimenti non hanno continuità. Nel combattimento rispondono pugno su pugno, non coprono lo spazio fra un pugno e l'altro, che quindi rimane vuoto, così come il tempo fra un pugno e l'altro. Si creano allora movimenti non continui, ma scanditi, numerabili, discreti, con spazi e tempi vuoti fra uno e l'altro. In altre parole non si deve pensare ad una successione, per quanto rapida, di colpi, ma a un unico movimento continuo ad alta frequenza (la stessa differenza fra una pistola e una mitragliatrice) che non lasci momenti e spazi vuoti nel suo svolgimento. "Il secondo problema è che nel combattimento non diventano come una palla di neve, che, come in una valanga, diventa sempre più grossa e veloce. La forza del secondo pugno dovrebbe essere maggiore di quella del primo, quella del terzo maggiore di quella del secondo e così via, perché in questo modo si accumula e si sfrutta la potenza precedente aumentando rapidamente l'efficienza del gesto. Ciò è dovuto al fatto che la forza della vita e del dan tian non sono capaci di conservare ed emettere la forza in modo circolare; la forza viene perlopiù gestita in modo lineare. La forza delle spalle non

Sono usciti, editi dalla Luni, due nuovi libri di Flavio Daniele. Il primo, intitolato "La Forma Antica del Taiji - Stile Chen", presenta la forma interna della famiglia Chen, che non era insegnata in pubblico, ma solo ai componenti della famiglia. Il secondo, "Il Potere Segreto del Corpo nelle Arti Marziali", presenta gli antichi metodi di "lavoro interno" (nei gong) per lo sviluppo del potere del corpo, completando la serie dei video sullo stesso argomento editi dalla Sport Promotion.

scompare, rimane nelle spalle e non viene fatta sprofondare nel dan tian. Quando la forza rimane nelle spalle, queste non sono libere, e se non sono libere anche il corpo non è libero. La forza nelle spalle limita così la struttura mantenendo il corpo connesso in un unico pezzo. Diventa allora facile farsi "prendere le radici" da parte di chiunque. Quindi è dal dan tian che deve provenire la forza delle spalle e così le spalle "sariscono"; quando sariscono non sono più loro ad agire ma le "spalle intermedie", ovvero il dan tian che lavora e così l'intero corpo diventa libero e liberandosi diventa potente".

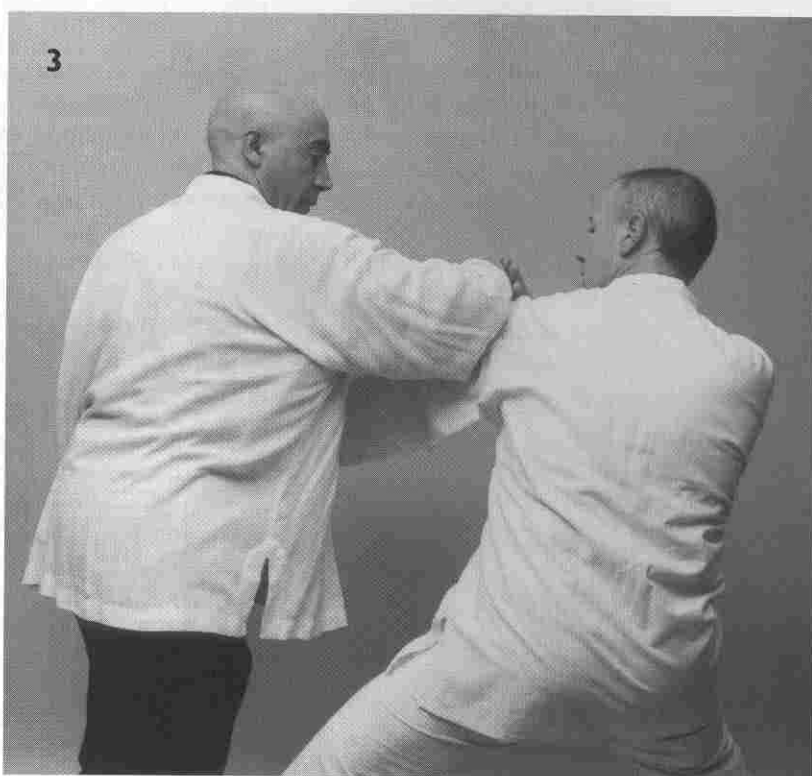
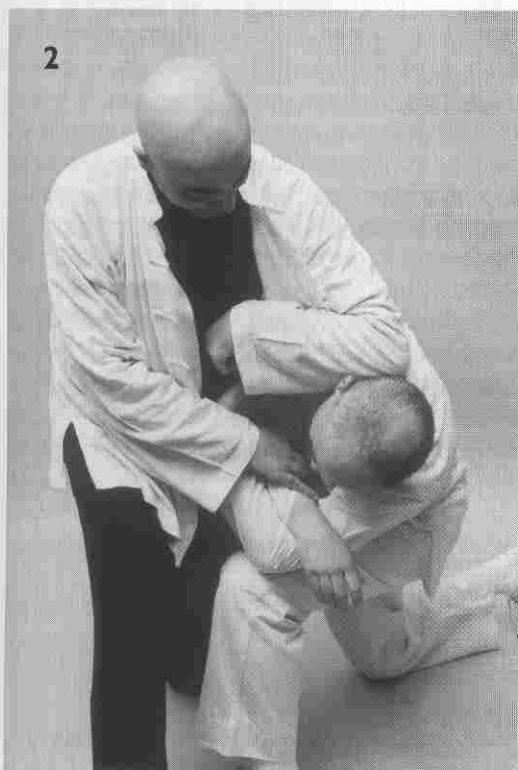
Non sarà mai abbastanza sottolineata l'importanza del lavoro del dan tian nel lavoro "interno"...

"Certamente! Anche quando si pratica il chan si jin, non sono le braccia e le gambe a far il lavoro, ma il dan tian; quindi è il chan si jin del dan tian. Le possibilità e le abilità del dan tian sono infinite, così come lo sviluppo della potenza. Il dan tian deve essere vivo (yin/ yang dan tian), come una sfera, un unico grande dan tian che contiene i due opposti. Così le spalle devono essere yin e yang allo stesso tempo e creare così una grande unica spalla, anziché due spalle; le due spalle lavorano come una sola. Un'altra qualità fondamentale delle spalle è che devono essere sciolte ma disconnesse, ovvero non rigide; quando in combattimento tutto è connesso, le articolazioni, la struttura, le spalle sono come ingessate, non c'è libertà nel corpo e si viene



Il maestro Flavio Daniele nella posizione della scimmia (foto 1) e in due sue applicazioni (foto 2-3) coadiuvato dall'istruttore Roberto Benetti di Vicenza

facilmente sradicati. Ma non appena si riescono a disconnettere le spalle, l'avversario non riesce più a trovare la nostra forza. Bisogna dunque "aprire" le articolazioni, disconnetterle, ma tenere l'energia



connessa. Bisogna lasciare che il corpo esprima la massima naturale forza di gravità in un corpo unico e unito ma fluido, in modo che non ci siano rigidità: né connesso né disconnesso, yin e yang allo stesso tempo”.

Quali sono i passi fondamentali per raggiungere una tale abilità “interna”?

“I vari passaggi prevedono che prima si sviluppi l'aspetto yang, divenendo come una palla di metallo; si sviluppa allora un buon peng jin, rotondo e rilassato, ma solido e forte, con una buona struttura. Poi questo aspetto deve mutare di qualità in quella complementare, quella yin. Si sviluppa così un peng jin sottile, invisibile, più profondo; ora è la parte yin più importante.

“Quindi, se vuoi essere un buon combattente, innanzitutto devi essere prima forte e solido e poi morbido e gentile; non prima morbido e poi duro, questa è la mia esperienza. Prima ero troppo morbido, ma poi ho studiato con maestri cosiddetti “duri” affinché il mio combattimento divenisse più semplice e più preciso e potente”.

Per concludere, maestro Xu, ci racconti un episodio che l'ha colpita in modo particolare riguardo al maestro Qian Shao Hong.

“In occasione della mia ultima visita a Shanghai, il maestro Qian Shao Hong ha tenuto una dimo-
strazione di combattimento in un parco della città, dove si raccolgono i principali e più famosi maestri dell'associazione dello stile Chen per le loro dimostrazioni. Tutti i maestri presenti non riuscivano a tenergli testa e lo temevano; sembrava una tigre che si inoltra nella giungla. “Oltretutto, essendo un bravo combattente, è anche molto abile nel tui shou (mani che spingono).

“Un giorno, al parco era presente anche uno dei suoi figli, un ragazzo di diciannove anni e di taglia minuta. Ero al parco con il maestro Qian Shao Hong e qualcuno ci aveva avvertiti che quel giorno era presente un famoso maestro di stile Wu di tai ji quan, un uomo grande e possente, che sconfiggeva tutti i suoi allievi. Il maestro Qian Shao Hong ha mandato allora suo figlio dal maestro di stile Wu per chiedergli di praticare con lui il tui shou ed effettuare una prova. Questo maestro, molto fieramente, ha guardato questo giovane e piccolo ragazzo e ha accettato. Il maestro era come una sfera un po' larga, mentre il ragazzo sembrava una piovra, incollata alla sfera del maestro. Qualsiasi cosa il maestro facesse, lui rimaneva sempre aderente, seguiva la sfera nel suo espandersi, quasi appollaiato, e non si spostava. Anche con entrambe le mani libere avrebbe potuto attaccare il maestro e fare qualunque cosa. Il ragazzo è stato molto gentile e non ha sconfitto il maestro, anche se avrebbe potuto farlo in qualsiasi momento. Rimaneva come appeso; il maestro provava a lanciarlo via, ma lui rimaneva come incollato ai suoi vestiti. Il maestro ha posto fine al combattimento e lo ha nuovamente invitato al confronto, in quanto non poteva credere a quanto stava succedendo. Il secondo tentativo è stato addirittura peggio, in quanto il maestro non riusciva a spostare il ragazzo nemmeno di un metro. Gli venne il fiatone e nessun tentativo gli riusciva.

“Vedendo suo figlio abbiamo avuto la conferma che il combattente migliore era lui e ci ha confermato che la sua pratica migliora grazie a suo figlio, al quale insegna i suoi segreti e che utilizza come test. Il figlio diciannovenne di Qian Shao Hong è già un buon combattente e diverrà probabilmente uno dei migliori. Suo padre combatte con lui tutti i giorni e lo colpisce duramente. Gli ho chiesto perché lo colpisse così e mi ha risposto che, se non lo facesse, nel combattimento reale suo figlio correrebbe grossi rischi”.

Ringraziamo il maestro George Xu per la disponibilità e la chiarezza con la quale ha spiegato i principi di quest'arte marziale. Ringraziamo anche il maestro Flavio Daniele che ha reso possibile questa intervista e che propone gli insegnamenti del maestro Xu nei suoi corsi.

Esercizi di “Nei Gong”

Lavoro interno per lo sviluppo del potere del corpo

Per preparare il nostro corpo a una pratica corretta delle arti marziali (dal karate al judo, passando per il kung fu e il tai ji quan) ci vogliono degli esercizi specifici e ben strutturati, in grado di agire non solo a livello fisico (muscoli, tendini, articolazioni e ossa), ma anche a livello energetico (circolazione del qi nei canali) e mentale (un migliore equilibrio psicofisico). Gli antichi esercizi di Nei Gong (lavoro interno) servono a questo. Rendono il corpo potente ed elastico, sviluppano l'energia interna e il potere della mente. Questa vhs nasce dalla collaborazione della Sport Promotion con il maestro Flavio Daniele.

Divisa in 3 vhs:

- volume I - La forza elastica
- volume II - La forza a spirale
- volume III - La forza esplosiva

€ 31,00 cad

Bauletto completo

(3 vhs) € 85,00



Per ordinazioni: fax 02/66713975 – e-mail: info@sportpromotion.it