

Appunti

ITALIA



Sifu To Yu sul potere del cambiamento YIN/YANG

Da una raccolta di appunti su una lezione di Sifu To Yu
Di Marta Maistrello

Sifu To Yu è un artista del cambiamento rapido. Prima che tu lo sappia lui è cambiato, ma ha ancora lo stesso aspetto, anche se l'impressione che egli dà è davvero molto forte. Ma questo non è un cambiamento veloce ordinario, i suoi vestiti, le sue espressioni e i suoi modi rimangono gli stessi.

Internamente però sa essere completamente e continuamente in cambiamento, e l'effetto che dà ha dell'incredibile.

La ragione è che To Yu, che pratica Pakua e Tai Chi Chuan, ha imparato dal famoso Fu Zhen Song, la continua trasformazione dallo Yin allo Yang e viceversa, per eludere e superare un avversario.

E' stato uno studente di Fu da quando era un ragazzino e dice sempre che il Tai Chi stile Fu dà molta importanza al training per migliorare il movimento corporeo interno ed esterno; ciò presuppone lo sviluppo del corpo in modo che sia pieno di energia, che si muova senza intoppi e abbia il capacità di cambiare continuamente in base alle circostanze.

“La forma è sciolta, aperta, pulita, semplice e stabile nella struttura. E' anche a volte improvvisamente lenta

e veloce, e usa molte rotazioni a spirale all'interno. E' concentrata nello Liang Yi (lo Yin / Yang dinamico), teoria e pratica creano equilibrio e armonia con l'interscambio Yin / Yang”. “Nello stile Fu”, dice, “Yin e Yang funzionano come l'Universo, che è continuo e infinitamente in cambiamento, così nel Tai Chi, c'è il cambiamento continuo che è anche in continuo equilibrio Yin / Yang”.

“Nello stile Fu, la prima priorità è quella di rendere la forma equilibrata, se non è equilibrata, l'energia non è bilanciata e può creare problemi alla salute.”

“Questo equilibrio può coinvolgere non solo il passaggio da Yin a Yang e viceversa, ma anche bilanciamento degli opposti in modo che quando l'energia va verso l'alto deve anche scendere.”

“O se va a sinistra deve anche andare a destra”.

“La forma è anche bilanciata tra le posizioni eseguite a destra e a sinistra, ad esempio Tan Pin viene eseguito su entrambi i lati”

“L'equilibrio interno coinvolge anche lo Yi o l'intenzione, l'energia, le ossa, i muscoli, e tendini ciascuno dei quali può avere aspetti Yin e Yang simultaneamente”.

Inoltre, si prevede la spiritualità, che è Yin e nascosta. “Lo stile Fu è molto chiaro nel dividere Yin e Yang. Quindi devi capire che cosa è Yin e cosa è Yang di ciò che è nel tuo corpo. Devi sapere quali sono le cose che hai da nascondere, che sono Yin, e quali possono essere mostrate, che sono Yang” dice Sifu To Yu “Nel tui-sao vi è costante interscambio di Yin e Yang e l'aspetto fondamentale è aderire e seguire costantemente l'energia dell'avversario”

“Se più energia Yang proviene dall'avversario, io divento più concentrato, o Yin. Se l'avversario va indietro, mi espando e divento Yang. Se riesce ad entrare io prendo la sua energia per diventare più concentrato...”

“Questi cambiamenti Yin / Yang” dice, “non sono solo esterni, ma anche interni e coinvolgono il bilanciamento Yin / Yang, del chi, dello yi e dello spirito. Ciò contribuisce alla longevità, poiché questi cambiamenti sono molto raffinati, c'è più salute all'interno del corpo; quando non c'è nessun cambiamento, nessun movimento o nessun equilibrio non fa bene alla salute.”

To Yu dice che i principi del Tai Chi di vuoto e pieno fanno parte dell'interazione Yin / Yang, ma il principio Yin / Yang è molto più vasto di vuoto/pieno.

Dice che è anche di più che avere una gamba piena e una gamba vuota, perchè questo è ancora un concetto esterno di vuoto/pieno. “Si deve anche sviluppare all'interno il vuoto/ pieno. la mente deve avere vuoto e pieno, l'energia deve essere vuota/ piena. “Neijin”



deve avere vuoto / pieno e il dantian deve avere vuoto / pieno. Questo tipo di vuoto / pieno è un concetto interno di vuoto / pieno”.

“Ma una volta che hai vuoto e pieno, hai solo una parte una parte del principio Yin / Yang. Yin / Yang è di più è anche veloce e lento, su e giù, a spirale e lineare, rotonda e quadrata...”

“Troppo spesso”, dice Sifu To Yu, “le persone si concentrano sulla tecnica vuoto / pieno esternamente e non si lavora all'interno. Ma nel Tai Chi, è la parte interna che è importante, e non l'esterno.”

“Internamente, l'energia deve avere vuoto / pieno. Anche nel zhong ding, equilibrio centrale, c'è vuoto / pieno. Un altro aspetto dello stile Fu, è l'uso raffinato di chan ssu jin (energia del bozzolo di seta).”

“Non si usano cambiamenti lineari di Yin / Yang. Noi non siamo solo concentrati sulla spirale esterna, ma anche sulla spirale interna. Il nostro approccio è di avere molti livelli e qualità, tra cui spirale dei muscoli, delle ossa, spirituale, piccola, grande e invisibile.”

“Quello che è importante non è la stessa spirale, ma la quantità di forza nella spirale e la sua qualità”.

Ha detto che ci sono cinque diversi livelli di chan ssu jin nello stile Fu.

Uno è come un pitone grande su uno spiedo da barbecue che gira come gira lo spiedo. Questo è il livello più basso.

Il secondo livello è quando 100 serpenti su un ramo di



albero girano sul ramo, ma il ramo non ruota. Essi girano attorno al ramo in armonia.

Il terzo livello è quando la spirale di energia è come l'acqua che gira in una lavatrice. C'è più libertà di cambiare e di andare più veloce. Si tratta di una spirale di energia, che è migliore di una spirale fisica o muscolare.

Il quarto livello, ha detto è un livello spirituale. Questo è come il movimento dell'energia elettrica, che può essere acceso e spento facilmente, ma è sempre molto forte.

Il quinto livello è la spirale invisibile durante il quale l'esterno non si muove, ma all'interno c'è una spirale. Questa è profonda e invisibile ed è superiore alle spirali esterne.

“Nello stile Fu, cerchiamo di lavorare sui movimenti interni, invisibili, nascosti in profondità. Vogliamo sviluppare alti livelli di chan ssu jin”.

“Questo tipo di spirale viene utilizzato per reindirizzare l'energia del nemico, secondo l'idea di quattro grammi che muovono cento chili. Le tre dimensioni coinvolgono tre direzioni: giù, avanti e fuori”.

L'uso di chan ssu jin può riguardare non solo l'energia, ma la struttura del corpo. A volte la spalla e anca sono su un piano, a volte c'è una dimensione opposta allineata con la spalla sinistra e il fianco destro. C'è una dimensione diagonale, che i cinesi chiamano quattro quadrati, quattro diagonali. Il corpo è di quattro quadrati e dispone anche di quattro diagonali.

“Nello stile Fu il concetto di “aprire e chiudere” non è solo su e giù, ma come una fisarmonica, a destra e a sinistra, davanti e dietro e su e giù.

Perché il nostro stile si concentra su quattro grammi per spostare cento chili, reindirizzando e prendendo l'energia delle persone.”

Sifu To Yu dice “questo metodo di difesa è l'attacco e l'attacco è la difesa. Lasciamo sempre che la gente attacchi, per poi sfruttare le opportunità che ci danno”

“Nell'attacco, usiamo un metodo non comune del cambiamento”. “Non è solo un singolo attacco, ma contiene molti cambiamenti di Yin / Yang”.

“Se attacchiamo con una mano, in quella mano possiamo cambiare da Yang a Yin. Se invece vediamo Yin, possiamo cambiare in Yang”.

“Negli attacchi a due mani, una mano è Yang e una mano è Yin. Le due mani sono utilizzate nei cambiamenti Yin / Yang, a seconda che l'avversario attacchi o difenda. Possiamo avere quattro modi per attaccare al tempo stesso.”

To Yu dice che questo tipo di arte nasce dal continuo studio di Fu, dal suo miglioramento e dalla sua creatività. Questo lo possiamo vedere nella forma del Liang Yi Chuan. Liang Yi (due idee) si riferisce al Tai Chi Yin e Yang.

Anche il Tai Chi dei palmi fulminanti, noto per la sua velocità, è una sorta di forma “spirituale”, il palmo è così veloce perché arriva con la velocità della mente.

“Un principiante allo stile Fu,” ha detto To Yu, “deve studiare il metodo per ottenere i movimenti di base e le tecniche”. “Dovete imparare gli aspetti esterni per primi. Imparare la forma è un processo di formazione per portare se stessi ad avere l'intelligenza del corpo e per farti capire te stesso”.

Nello stile Fu, una delle prime cose è quella di imparare a formare e coordinare la parte inferiore del corpo a lavorare con il corpo superiore creando una intelligenza corporea in modo che i piedi, gambe e fianchi siano in grado di lavorare con le spalle, braccia e mani.

“La seconda parte della formazione”, ha detto, “è quello di sviluppare l'arte del corpo e conoscere in dettaglio come ogni parte del corpo deve lavorare integrato con la forza interna. Per esempio, la spina dorsale deve essere dritta, il collo deve essere dritto e il coccige deve scendere, così come la parte superiore del corpo va in su, in modo che il corpo sia Yin / Yang. Le anche dovrebbero essere aperte, le ginocchia piegate e devono avere una sensazione rotonda”.

“Non si può semplicemente aprire i fianchi. Quando qualcosa si apre, ci deve essere anche qualcosa di chiuso. Le ginocchia devono andare verso l'interno per aprire le anche. Ciò contribuisce alla sensazione di una palla Tai Chi all'interno delle gambe e fianchi”.

“Il gomito e spalla vanno giù, ma la spalla deve essere collegata alla vita e la vita deve essere collegata al dantian interno. Avere semplicemente una spalla sciolta non funziona. Questa è solo la spalla esterna verso il basso”.

“Quando la spalla va giù, si pensi alla zona sotto la spalla, la zona toracica e la zona dei fianchi. Questo porta la spalla verso il basso”.

“Quindi in realtà la spalla verso il basso significa che le costole sono giù e portano la spalla verso il basso”.

“In questo modo la spalla può essere collegata al dantian interno e alla vita. Così ogni volta che qualcuno ti tocca, si sposta il corpo e non solo il braccio o una parte isolata del corpo”.

“Tutti sanno che la spalla ha una vasta gamma di movimento, ma l'anca può far muovere la spalla senza che la spalla si muova.”

“Quando l'anca muove la spalla, l'anca è molto intelligente, sciolta e viva. Se la spalla è molto viva, significa che l'anca è altrettanto viva”.

“Nella formazione del corpo, ci sono molti dettagli per assicurarsi che l'intero corpo sia aperto, sciolto e connesso”.

Sifu To Yu dice che se un praticante dello stile Fu attacca, non ha bisogno dei piedi e dei calci. Se mette il palmo della mano sul tuo corpo, ovunque, è proprio come ti avesse preso a calci. Questo perché i palmi ed i piedi sono una singola unità

“Quando un professionista di alto livello ti colpisce con il palmo della mano, è proprio come se i suoi piedi ti avessero colpito. Non solo il palmo della mano e i piedi sono una unità. Palmo, spalla, petto e dantian e ovunque sono una unità. Questo è il livello più alto”. Una delle idee principali dello stile Fu, è che la parte superiore del corpo è leggera e la parte inferiore è pesante”. La parte superiore deve essere come se fosse

appesa, mentre la metà inferiore del corpo deve affondare nella terra. La parte centrale deve essere sciolta e viva, ma allo stesso tempo deve rimanere come se fosse appesa”.

“Molte persone praticano per molti anni e non ottengono un buon risultato. Questo perché la forma è “vuota”.

“La forma è come una scatola del tesoro. Il Tai Chi è come una scatola del tesoro e noi vogliamo ciò che è dentro la scatola. L'arte del corpo praticata nello stile Fu, tenta di mettere il tesoro all'interno della scatola, all'interno del corpo.”

Un altro aspetto della formazione è capire l'utilizzo delle varie figure nella forma

“Ogni figura ha una funzione e si deve cercare di capirla, bisogna concentrarsi su ogni centimetro del movimento e sul suo scopo, se si capisce questo si può coinvolgere lo Yi nel fare il movimento. Senza sapere il motivo o la funzione, si può essere confusi e non si sa dove mettere lo yi”.

Ha dato l'esempio di afferrare la coda del passero, dove il gomito e spalla e il palmo possono essere utilizzati per attaccare in ogni parte della sequenza.

“Vogliamo mettere in evidenza come lo Yi muove l'energia così l'energia può muovere il corpo. Bisogna assicurarsi che non si stia utilizzando solo la forza muscolare o la forza fisica per spostare il corpo”.

Ha dato l'esempio di un bue che tira un carrello e con la forza semplice, mentre un'aquila cercando di prendere un pesce in un fiume deve usare la sua mente e fare tutti i tipi di regolazioni per catturare il pesce.

To Yu dice che “l'energia deve essere in armonia con il corpo fisico e la forza interna deve essere in armonia con la struttura fisica. Inoltre, lo spirito deve essere in armonia con l'energia”.

“Il respiro e la forza interna sono strettamente legate a tutti i movimenti”. “Con l'inspirazione, la forza viene raccolta e conservata e poi rilasciata con l'espiazione. Il ritmo è morbido, rotondo e vivo, a





volte veloce, a volte lento, ma l'aspetto importante è la creazione di continuo movimento fluido come un'onda dell'oceano".

L'ultimo metodo di allenamento è quello di fajin, allenare la forza interna. Per fare questo, l'energia deve essere raccolta e concentrata nel dantian creando dantian jin.

"La maggior parte delle persone riesce a muovere dantian, ma il loro dantian

non sta lavorando. Così il chi è spinto al dantian. Spingono il Chi al dantian invece che far prendere a dantian l'energia".

"Quando la forza interna è rilasciata, il jin dantian va in parte su e in parte va giù in modo che una parte del Dantian jin lavora direttamente mentre l'altra fa il lavoro indiretto. Questo è fatto dal dantian prendendo il Chi. Si deve avere l'idea che il dantian si prenderà il Chi dal corpo. E' come se il dantian avesse una mano che prende il Chi, invece che il Chi cada come acqua nel dantian".

"La maggior parte delle persone muove il dantian, ma semplicemente non è jin dantian. Hanno dantian ma non jin dantian. Spostare il dantian è diverso dall'avere dantian jin".

Avendo la metà del dantian jin che sale e metà che scende, si consente a tutte le parti del corpo di muoversi più velocemente e con più potenza.

"La forza interna è moltiplicata per tutte le parti del corpo che lavorano insieme. In questo modo, dantian jin sarà molto forte e renderà il corpo forte".

Sifu To Yu dice che l'attenzione sul dantian comporta lo sviluppo della capacità di raccogliere e rilasciare la forza. Ogni movimento richiede di spostare il dantian per raccogliere e diffondere il jin. "Nella forma, molte volte siamo molto leggeri morbidi e rotondi e in quel momento siamo più concentrati sullo spostamento del dantian, nel rilasciare la forza per un punto specifico, si emette la forza del jin dantian".

"Ogni volta che qualcuno tocca un praticante, la vita si prende cura della forza al posto del braccio. La potenza arriva dai piedi, così i piedi devono essere molto intelligenti".

"Vogliamo che i piedi abbiano la stessa intelligenza della mano. Quando il palmo della mano o delle dita stanno facendo il cambio vuoto / pieno, anche i piedi devono fare il cambio vuoto / pieno perché il potere viene dai piedi".

Sifu ha poi spiegato che il Chi e la forza interna, "neijin", sono diversi: "Chi è come l'acqua in un fiume e "neijin" è come il pesce. Oppure è come una montagna che può essere chiamata Chi, mentre all'interno della montagna c'è giada".

"Neijin", ha detto. "E' come la concentrazione di Chi, mente, muscoli. Tendini ossa e legamenti. tutta la concentrazione e l'essenza della forza è "neijin".

"Una persona con una grande quantità di "neijin" equivale alla presenza di molti pesci nell'acqua.

Quando si muove neijin, può essere come una cascata o un vulcano".

"Chi può essere inteso come una nuvola e "neijin" come un fulmine che esce dalla nube. Senza la nuvola non si può avere il fulmine, quindi è necessario costruire la nuvola".

"Quando c'è il rilascio, è come quando l'universo raccoglie una nuvola di Chi e poi spara un fulmine. Per questo, il vostro universo è sempre più forte e potente e intelligente. L'universo è potente intelligente e molto equilibrato, perché pratica tutto il tempo. E se fa qualcosa di stupido, abbiamo problemi".

"Praticare Tai Chi Chuan è la stessa cosa. Ci si può ferire, se non si è equilibrati o non si seguono i principi del Tai Chi. Se si è sempre troppo duri o troppo morbidi per tutto il tempo, si è contro la legge dell'universo e ci si può fare del male".

"Non bisogna mai smettere di raffinare l'arte, quello che è la potenziale forza interna" dice "una volta ottenuto Zhong Ding Jin (l'equilibrio centrale), bisogna lavorare sulla raccolta e l'emissione massima e quando si è ottenuto si deve lavorare sul dantian jin e poi sulla spirale dei piedi e radice jin; una volta ha ottenuto radice jin, ci si deve concentrare sulle mani e piedi in armonia. Una volta che le mani e i piedi sono in armonia, si deve lavorare sul rapporto tra la spalla e le anche e il ginocchio e il gomito.."

"E' necessaria una pratica continua e costante per sviluppare tutte le qualità di questo stile e per ottenere grandi benefici alla salute, nonchè una lunga vita".