

## TAIJIQUAN STILE YANG

Esistono diversi stili di taijiquan (tai chi chuan), e all'interno di questi innumerevoli differenze tra i vari insegnanti. Se si cerca nel Web si trovano lunghe discussioni su cosa è proprio di un certo stile e cosa no. Non vorrei qui addentrarmi in questo genere di diatribe ma solo cercare di spiegare brevemente cosa si intende, o meglio, che cosa intendo per stile Yang del Taijiquan e quali ne sono le caratteristiche.

Il maestro Chang Dsu Yao insegnava vari stili di gong fu, principalmente lo shaolin quan come stile 'esterno' e il taijiquan come stile 'interno'. Lui sosteneva che al più alto livello, al livello della 'maestria', non c'è differenza tra uno e l'altro. La differenza sta nel percorso che si compie per arrivare a tale livello. Cioè le differenze tra gli stili (anche quelle tra stili 'interni' ed 'esterni') sono differenze nel metodo di insegnamento.

Questo dovrebbe valere a maggior ragione per le differenze all'interno non dell'intero gong fu, ma del solo taijiquan.

Uno stile è un insieme di metodi e di tecniche coerenti tra di loro. I metodi e le tecniche servono per imparare, non sono il fine ultimo.

"Il fine della nassa è il pesce: preso il pesce metti da parte la nassa. Il fine del calappio è la lepre: presa la lepre metti da parte il calappio. Il fine delle parole è l'idea: afferrata l'idea metti da parte le parole."

(*Chuang Tzu*)

La mia opinione è che uno stile sia come una lingua: per esprimere un concetto posso usare lingue diverse. Non è che una lingua sia meglio di un'altra: tutte possono esprimere gli stessi concetti (perlomeno tutte quelle che hanno un certo grado di complessità e un vocabolario sufficientemente completo). Però c'è chi impara più facilmente, o apprezza maggiormente, una lingua e chi un'altra. Vanno bene tutte, anche se bisognerebbe evitare di mischiarle tra loro: se studiassi una lingua per esprimere dei concetti e poi utilizzassi il vocabolario inglese, i modi di dire italiani, la pronuncia cinese e la grammatica tedesca farei fatica a farmi capire da qualcuno. Ognuna ha le proprie caratteristiche che funzionano bene tra loro ma sono difficili da conciliare con le altre. Vanno bene tutte, ma ognuna ha le proprie peculiarità.

Vediamo quali sono le peculiarità della 'lingua' Yang.

Per 'stile Yang' qui intendo quello derivante da Yang Cheng Fu: esistono anche metodi che si rifanno ad altri componenti della famiglia Yang (ad esempio Yang Ban Hou, Yang Shao Hou, ...) che hanno caratteristiche diverse.

Anche tra quelli provenienti direttamente da Yang Cheng Fu ci sono grandi differenze. Ad esempio uno tra i suoi più noti allievi, Cheng Man Ching, ha elaborato un metodo che alcuni considerano uno stile differente (che chiamano 'stile Cheng'). E i discendenti attuali di Yang Cheng Fu distinguono tra 'stile della famiglia Yang' e 'stile Yang', dove quest'ultimo comprende anche le varie diramazioni che non vengono direttamente dalla famiglia Yang.

Comunque, saltando a piè pari queste disquisizioni (e quindi semplificando un po' le cose), si può dire che nello stile Yang ci sono tre distinte 'intelaiature', che si differenziano principalmente per l'ampiezza delle posizioni: grande, intermedia e piccola.

Yang Cheng Fu ha elaborato la grande intelaiatura (da jia). L'obiettivo è allungare (stretching) i tendini e i legamenti, e sviluppare la flessibilità delle articolazioni riempiendole di qi. Inoltre l'ampiezza delle posizioni permette un migliore affinamento della precisione posturale e un migliore apprendimento corporeo (inteso come condizionamento fisico alle posture corrette). E' anche più esigente in termini di impegno fisico, con vantaggi per l'aspetto curativo e come allenamento.

La grande intelaiatura (o 'large frame', come dicono gli anglofoni) è quindi particolarmente indicata per i principianti: sia perché rende più agevole accorgersi degli errori posturali e quindi correggerli; sia perché prepara meglio il corpo in termini di stretching, forza (soprattutto nelle gambe) e salute. Successivamente si potrà passare ai frame intermedio e piccolo (o ad altro stile).

Lo stile derivante da Yang Cheng Fu è decisamente rotondo e gli archi che descrive il corpo sono molto ampi. Anche in questo stile, come negli altri, la forza si muove a spirale, ma le spirali sono pensate molto ampie e sono semplificate: sono per lo più sul piano sagittale (antero-posteriore) e non c'è la grande varietà di sensi, versi e passi nelle spirali che hanno altri stili (come il Chen). Così anche il metodo con cui si coltiva l'energia (qi) e si sviluppa la forza (jin) è diverso dagli stili che privilegiano il movimento spiraliforme con spirali anche molto chiuse e variate. Ampliando e semplificando le spirali il movimento diventa più circolare e uniforme, e le articolazioni si aprono favorendo in questo modo la generazione del qi e la forza elastica. Inoltre viene maggiormente enfatizzato il concetto di 'sung' (rilassamento e assenza di blocchi e contratture) e della verticalità del corpo per permettere che sia la forza di gravità a migliorare il nostro allineamento posturale e l'apertura delle articolazioni con conseguente generazione di qi.

Sung è una caratteristica che devono avere i praticanti di tutti gli stili di taijiquan, ma la centralità di questo concetto nel metodo di Yang Cheng Fu è, a mio giudizio, la caratteristica che più lo caratterizza rispetto ad altri. Ritengo che le 'semplificazioni' attuate da Yang Cheng Fu siano spiegabili non solo e non tanto per rendere più facile l'apprendimento e la pratica, ma anche per permettere una migliore ricerca di sung e la possibilità di svilupparlo prima, facendone quindi la base su cui costruire le altre caratteristiche necessarie all'apprendimento del taijiquan.

Da un punto di vista marziale enfatizza maggiormente la neutralizzazione (hua jin) rispetto ad altri stili che si concentrano di più sull'emissione della forza (fa jin). Nel metodo di studio dello stile Yang (perlomeno in quello derivante da Yang Cheng Fu, di cui stiamo parlando) si deve imparare ad aderire (nian jin) e neutralizzare (hua jin) prima di affrontare il bloccare (na jin) e l'emettere (fa jin), mentre in altri stili l'emettere è una parte centrale dell'allenamento fin dai primi passi o quasi.

Volendo schematizzare ulteriormente, elenco qui di seguito le caratteristiche principali di quello che intendo parlando di stile Yang. Queste caratteristiche possono essere presenti in tutto o in parte anche negli altri stili di taijiquan, ma nello stile Yang sono particolarmente accentuate, nel senso che su di esse si basa la didattica dello stile.

- Esecuzione della forma lenta, uniforme, continua, circolare, armonica, rilassata e ampia. Anche la respirazione è lenta e uniforme. L'uniformità della velocità di esecuzione è il modo per imparare il tempismo (timing) e la sensibilità ai cambiamenti di ritmo (dell'avversario, in un contesto marziale). La lentezza, tra le altre cose, favorisce lo sviluppo della forza nelle gambe e permette un più agevole 'lavoro interno'.
- Posture sempre alla stessa altezza; questa può essere alta, media o bassa a seconda delle esigenze e preferenze del praticante e, in particolar modo, del suo livello di apprendimento. Questo è il modo dello stile per favorire lo sviluppo del radicamento e della forza nelle gambe.

- Busto eretto (quasi sempre verticale) e centrato, senza pendere né avanti né indietro. Questo per permettere un miglior sfruttamento della forza di gravità e per allenare la sensibilità alle variazioni posturali dell'eventuale avversario.
- L'emissione della forza (fa jin) è nascosta e non evidente nella forma. O meglio, l'emissione della forza è potenziale durante l'esecuzione della forma, non è manifesta. Anche nelle applicazioni e nel tui shou lo studio dell'emissione della forza viene solitamente posticipato rispetto a quello della neutralizzazione della forza avversaria (hua jin).
- Il peso è sempre molto ben differenziato tra le due gambe. Questo senza arrivare agli estremi, come accade in alcune scuole dello stile Cheng che pongono il 100% del peso su una gamba e niente sull'altra, o altre dello stile Chen che differenziano il meno possibile tra le due gambe. Questo serve, tra l'altro, a imparare il concetto del 'doppio peso' (concetto ben più ampio del semplice 'avere la maggior parte del peso su una sola gamba').
- I passi vengono eseguiti sollevando i piedi da terra per poi appoggiarli (come i gatti) e non, come in altri stili, sfiorando il terreno o trascinandoli.
- Come già detto l'esecuzione della forma non prevede variazioni di velocità ed è essenziale essere molto rilassati. Le ginocchia generalmente non oltrepassano la punta dell'alluce. Molta enfasi è posta sulla precisione delle posizioni.
- Relax.