



INTERVISTA AL MAESTRO XUE BIN

Il Maestro Xue Bin, esponente Mondiale del Taiji Quan stile Chen metodo Hong, discendente diretto di terza generazione, è stato invitato per la prima volta in Italia dall'Associazione Hong Taiji Chen Europe in occasione del decennale della scuola.

Il Maestro Xue Bin è anche uno scienziato con un Dottorato di Ricerca in Biologia Cellulare, riconosciuto con diversi premi in questo settore, e presiede una cattedra Universitaria a Nanchino. Questa miscela peculiare di tradizione e scienza moderna gli ha permesso di applicare i principi del metodo scientifico alla pratica e all'insegnamento del Taiji Quan. Egli ha iniziato i suoi studi con il Maestro Liu Huiyou, discendente di seconda generazione del Metodo Chen stile Hong di Taiji Quan, un maestro che ha colto il cuore del Taiji Quan. Attualmente prosegue i suoi studi con il Maestro Liu Chengde e con il Maestro Liu Guanglin, di cui è diventato discepolo.

Il Maestro Xue Bin ha tenuto dei seminari a Milano, Varese e Prato dove gli allievi sono accorsi numerosi rimanendo molto impressionati dall'abilità dimostrata dal Maestro; egli, dal canto suo, è rimasto molto soddisfatto dall'entusiasmo dimostrato dai partecipanti e si è prodigato per correggerli tutti uno ad uno personalmente. Molte sono le domande alle quali il Maestro Xue Bin ha risposto, esponendo in modo semplice e diretto le peculiarità dello stile Chen Metodo Hong di Taiji.

D- M° Xue Bin quando ha iniziato la praticare del Taiji Quan stile Chen Metodo Hong?

R_ Durante il mio primo anno di frequentazione della scuola Media sono stato oggetto di episodi di bullismo, ero trattato male da alcuni compagni di scuola che mi perseguitavano tutti i giorni, ho cercato quindi un metodo che mi permettesse di rinforzarmi per potermi difendere da quei ragazzi. In seguito ho cominciato ad allenarmi ma non avevo le idee chiare che tipo di stile adottare.

Quello stesso anno durante una vacanza estiva, mentre mi allenavo con i miei amici, il mio vicino di casa, che in seguito diventò il mio primo Maestro, il Sig. Liu Hui You, vedendomi si fermò e mi disse: non devi menare le mani così a casaccio, se vuoi da domani posso iniziare ad insegnarti le arti marziali. Che bello pensai, ero molto felice perché avrei iniziato la pratica di un'arte marziale. Allora chiesi che stile mi avrebbe insegnato, forse lo Shaolin Quan? Lui mi rispose, no, il Taiji Quan. Sentendo ciò il mio entusiasmo si smorzò subito in quanto pensavo che il Taiji Quan fosse una pratica riservata alle persone anziane. Dato che lui era il nostro vicino di casa e suo padre era un grande amico di mio nonno, a malincuore risposi che sarei andato a vedere una lezione. Il secondo giorno in cui partecipai alla lezione c'era una persona di corporatura molto forte talmente forte che incuteva timore. Questa persona faceva dei lavori manuali e trainava i carretti. Allora il Maestro, per farmi vedere che il suo metodo di Taiji era molto pratico, gli diede un pugno e questi anziché cadere all'indietro, si accartocciò semplicemente su se stesso. Dopo questa esibizione rimasi talmente impressionato che decisi di iniziare a praticare il Taiji Quan. Dopo sei mesi di pratica i ragazzi della scuola media che prima si burlavano di me, smisero di prendermi in giro. Quindi all'inizio lo scopo della mia pratica era quella di imparare a difendermi, inoltre

ero cagionevole di salute e continuavo ad ammalarmi. Dopo un anno di pratica la mia salute si rinforzò, non mi ammalai più, perciò pensai che il Taiji Quan fosse ottimo per la salute.

D- Attualmente continua a studiare e ad aggiornarsi col suo Maestro?

R- Il mio attuale Maestro abita in un'altra regione, molto lontano e periodicamente vado a trovarlo per continuare gli studi.

D- E' risaputo che per ottenere un buon gong fu ci vuole dedizione costanza e metodo nell'allenamento, ma ai ragazzi giovani, che normalmente vogliono ottenere subito dei risultati e si avvicinano al Taiji Quan con lo scopo di comprenderne i principi e poterli utilizzare nell'applicazione pratica come un'arte marziale vera e propria quale è il Taiji, che consiglio può dare?

R- La risposta potrebbe essere la seguente: perché io per studiare biologia devo andare in una università americana e non continuare gli studi in Cina? Sempre nell'ambito della biologia? Perché il metodo di insegnamento e il sistema educativo è diverso quindi anche il risultato finale sarà diverso. Penso che se si vuole intraprendere lo studio di un'arte marziale è importante scegliere un metodo o un sistema (in senso lato in quanto la parola sistema indica un insieme di cose interconnesse tra loro nel suo complesso) che sia corretto. Se una persona pensa che la somma di uno più uno faccia tre, puoi praticare questo metodo diecimila volte ma sbaglierà sempre. Se invece pensi che la somma di uno più uno faccia due, lo puoi praticare dieci volte ed è corretto, in questo modo chiunque può praticarlo anche un ragazzo di dieci anni. Perciò il metodo è molto importante. Nel nostro metodo Hong se riesci a perseverare nella pratica, di solito nell'arco di tre anni si hanno dei cambiamenti, cioè dei risultati evidenti. Se tu vuoi praticare molto bene, questa è la ricerca di una vita.

D- Che consiglio darebbe ai giovani o alle persone anche di una certa età che vogliono iniziare a praticare un'arte marziale?

R_ Quando si intraprende lo studio di un'arte marziale, qualsiasi essa sia, il consiglio che posso dare è quello di applicare i 6 principi, 1°) ascoltare molto, 2°) osservare molto, 3°) pensare molto, 4°) praticare molto, 5°) chiedere molto, 6°) scambio reciproco, confrontarsi molto, questo in generale. Per quanto riguarda il Taiji Quan bisogna porsi delle domande e se sei in grado di trovare delle risposte significa che puoi praticarlo bene, se non trovi le risposte è impossibile che tu possa praticarlo bene. Le domande che tu dovresti porti sono le seguenti:

1^) Devi chiederti secondo quali principi muovi le anche , l'inguine, la vita. Tutti dicono ruotare la vita ma come si fa a farla ruotare? Secondo quale principio? Qual'è lo scopo? Se sei capace di rispondere bene a questa domanda anche la tua pratica sarà corretta.

2) Devi chiederti se in ogni movimento che esegui riesci veramente ad applicare il principio Jie Li Da Li, cioè quello per cui prendi "in prestito" la forza dell'avversario per poi restituirla.

Molti parlano di questo principio di dover sfruttare la forza dell'avversario però poi quando praticano usano la propria forza.

3) Devi chiederti se quando colpisci o esegui un'azione verso l'avversario ti senti rilassato senza aver usato forza, se non ti senti stanco, anzi bene. Hai fatto veramente il Chan Fa? Cosa si intende per Chan Fa? Perché il Chan fa è in grado di realizzare lo Jie Li Da Li?

4) Hai attuato il principio di raccogliere e rilasciare allo stesso tempo? Yin/Yang presenti allo stesso tempo?

Se sei in grado di rispondere a queste domande, sicuramente praticherai bene, se non riesci a darti una risposta, puoi venire a chiedermelo o frequentare un corso presso una delle nostre sedi in Italia a Milano, Prato, Varese, isola d'Elba e in Sicilia.

Inoltre cosa si intende per rilassamento? Song significa rilassamento ma è un concetto relativo, molti insegnanti dicono rilassati, rilassati, rilassati... ma come ti rilassi? Perché devi rilassarti? Che cosa devi rilassare? Se sei in grado di risponderti va bene, se non riesci a risponderti puoi venire a trovarmi.

D- Lo studio della cultura cinese può contribuire a migliorare la pratica del Taiji Quan?

R_ Nella pratica del Taiji Quan ci sono degli obiettivi che un praticante dovrebbe porsi:

1) trovare uno stato di equilibrio tra yin e yang e 2) quello che chiamiamo “vuoto del cuore”.

Tramite la pratica è possibile coltivare questi due obiettivi che consentono all'individuo di trovare la serenità e la calma interiore per affrontare le vicissitudini e le avversità della vita. Questi sono gli obiettivi finali della pratica del Taiji Quan.

Alcuni dicono che le arti marziali cinesi hanno una tradizione antichissima ed incarnano al massimo la cultura cinese, ma quando gli chiedi: “che tipo di cultura incarnano”? Non è detto che sappiano risponderti. Quando studiamo il Gu Qin e il Wei Qi ascoltiamo l'opera, ci esercitiamo nell'arte della calligrafia o ascoltiamo la musica, queste discipline sono parti integranti della cultura cinese. Possiamo dire di perseguire il Dao tramite la calligrafia, la pittura, la musica, la pratica del Taiji etc. Attraverso la pratica di queste discipline è possibile capire la cultura cinese, ma ancora più importanti sono gli strumenti che ti aiutano a comprendere le leggi che governano la natura.

D_ Possiamo dire che attraverso la pratica del Taiji Quan è possibile coltivare anche la via della quiete?

Sì, possiamo dire che è così.

M° Mario Mandrà

Per ulteriori informazioni potete consultare il sito:www.chentaijihongmethod.com

o contattare la sede: 02/8378861 - mamandra@libero.it

