



CHEN TAIJI METODO HONG



UN PRINCIPIO FA MILLE TECNICHE MILLE TECNICHE NON FANNO UN PRINCIPIO

千招熟不如一招精
Qiān zhāo shú bùrú yī zhāo jīng

Questo detto è valido per qualsiasi disciplina marziale.

Ad esso devono prestare attenzione sia gli allievi, sempre troppo desiderosi di basare la loro pratica sull'apprendimento di nuove tecniche, sia quei Maestri che impostano l'insegnamento per la maggior parte sull'apprendimento di forme (taolu).

Per padroneggiare un'arte bisogna comprenderne l'essenza. Quando la nostra attenzione è rivolta verso l'esterno per imparare sempre e solo nuove tecniche, e di conseguenza non siamo concentrati su noi stessi, ci applichiamo esclusivamente per analizzare le sequenze e non ne cogliamo l'essenza. Dobbiamo rivolgere il nostro sguardo verso noi stessi e impegnarci per riuscire nel difficile compito di dominarci solo così comprenderemo l'essenza di un'arte marziale.

Per sottolineare la correttezza di questo ragionamento ricordiamo che lo studio dell'arte del Chen Taiji Metodo Hong consiste nell'apprendimento di due sole tecniche, Zhen yun shou nuvola positiva e Fan yun shou nuvola negativa. Tutto il sistema si basa sulla comprensione di questi due movimenti.

Qualcuno direbbe che apprendere due sole tecniche sia facile ma facile non significa semplice.

易而不簡
Yì ér bù jiǎn

L'esperienza ci insegna che il Taiji Chen Metodo Hong, al fine di comprendere fino in fondo anche una sola tecnica, è necessario dedicare molto tempo per ripeterla una infinità di volte.

Uno dei principi fondamentali di questa disciplina è che tutte le tecniche sono l'espressione della nuvola positiva e negativa.

Questo primo principio viene identificato col termine **Bu Yi** (ciò che non cambia).

Quindi comprendere e assimilare questi due movimenti di base in maniera approfondita è il primo passo per poter progredire nella pratica.

Anche se nell'esecuzione di una forma, in virtù dei suoi complessi movimenti possono avvenire dei cambiamenti, ciò che viene identificato con il termine **Bian Yi**, il principio di esecuzione Bu Yi non cambia mai.

Riguardo al termine Bu Yi, dall'ideogramma antico 易 (Yi) che significa mutamento, otteniamo scomponendolo il carattere ri 日, il sole, l'ideogramma sopra l'orizzonte e il carattere yue 月, la luna, l'ideogramma sotto l'orizzonte, questo ci riporta alla teoria yin/yang.

Dobbiamo tenere presente che all'interno del cambiamento di ogni singola tecnica dobbiamo essere sempre in grado di distinguere cosa è yin e cosa è yang.

Ricapitolando per poter assimilare e comprendere:

un principio fa mille tecniche, mille tecniche non fanno un principio

è utile comprendere quanto segue:

meglio allenare poche tecniche con la consapevolezza che non è la quantità ma la qualità dell'allenamento e la corretta applicazione dei principi che stanno alla base di ogni singola tecnica che le rendono funzionali e pratiche.

Posso allenare una moltitudine di tecniche differenti tra loro a condizione che il principio cardine non cambi.

Infine all'interno della moltitudine di tecniche il cambiamento basato sul principio yin/yang, principio cardine del Taiji, lavorando sulla continuità e trasformazione di una forza.

M° Mario Mandrà