

XIN YI QUAN (introduzione alla pratica)

Lo Xin Yi Quan è un' arte marziale interna cinese che si ispira agli animali che combattono per la loro sopravvivenza ed agiscono nel modo più selvaggio possibile. Non si attende, né si arretra, si attacca diretti, letali, rapidi, implacabili. Lo Xin Yi è il predatore, il nemico la sua preda. Obiettivo primario è quello di ottenere lo spirito animale, una qualità nel muoversi, nel percepire, nell'essere, che caratterizza questo stile unico e selvaggio. Si lavora l'abilità di identificarsi con l'animale, per combattere in quel modo così perfetto, sintesi istantanea di una profonda armonia istintuale. Ogni animale è l'archetipo di un particolare modo di agire e di essere; la capacità d'identificazione attraverso un profondo processo di mimesi ci permette di coglierne le diverse qualità se evocato correttamente dal potere immaginifico della mente, e permette di sfruttare istintivamente i poteri nascosti del corpo. I dieci animali non sono solo schemi motori funzionali ad un efficace e naturale modo di muoversi, dove ogni gesto inutile è bandito, ma rappresentano un sistema di funzioni integrate per sviluppare tutte quelle qualità e abilità necessarie a un artista marziale completo: mente calma, spirito sereno, agire efficace. Ogni figura rappresenta un particolare modo di agire e di essere, di rapportarsi con la realtà, rappresenta e mette in atto strategie differenti in funzione delle differenti situazioni per l'efficacia dell'azione. L'efficacia dell'azione, frutto dell'agire spontaneo dello spirito animale, non scaturisce da schemi precostituiti ma dalla capacità istintiva di cogliere e sfruttare il potenziale della situazione. I dieci animali sono come lettere di un alfabeto, in base a come le combiniamo cambiano la loro pronuncia, hanno un differente suono, ottengono un differente risultato; parimenti questi si possono differenziare in una serie di sistemi tecnico-tattici basilari in grado di dare luogo a una complessa strategia di combattimento che lascia interdetti l'eventuale avversario. Complessità strategica che non si acquisisce studiando e cercando di memorizzare innumerevoli combinazioni tecniche stereotipate ma lavorando schemi motori interni in grado di dare origine alle varie tecniche e alle loro innumerevoli combinazioni in maniera naturale e spontanea senza bisogno di ragionare, senza bisogno di pensare, ma adeguando, combinando e ricombinando i nostri gesti tecnici in maniera creativa ed efficace. Notevole importanza è attribuita ai poteri, un gruppo di "prerogative" che caratterizzano tutti i movimenti indistintamente in ogni momento ma sono amplificati ciascuno in un particolare animale al fine di rendere strutturato l'allenamento.

I DIECI ANIMALI

DRAGO ...le spire di un drago fluttuano nell'aria. Il corpo, come una molla in tensione, la metà superiore e quella inferiore continuamente in contro-torsione dinamica, produce un potente potere torsivo che genera una forza centrifuga simile a quella del ciclone. Il drago è l'animale più completo, l'unione ideale di tutte le abilità. Il potere del drago sta proprio nel suo essere un animale mitico, e in quanto tale per essere colto richiede il potere creativo dello spirito. Cercare di identificarsi con questo animale richiede un'attivazione profonda di tutte le nostre qualità interiori, dalla forza di volontà alla consapevolezza, dalle capacità cognitive razionali della mente a quelle intuitive dello spirito, dall'armonizzazione sensoriale (sistema nervoso neurosensoriale) al controllo motorio (sistema nervoso neuromotorio). Cercare di coglierlo "spirito del drago" porta la nostra mente oltre i normali confini del pensare, la costringe ad andare oltre il "pensabile", la costringe a percepire ciò che i normali sensi non riescono a percepire.

AQUILA...un'aquila artiglia la sua preda, la mano come artiglio colpisce e non torna mai vuota. L'aquila è il principio aereo, è la leggerezza, l'essenza della libertà dello spirito, la capacità di cogliere le cose intuitivamente, globalmente, ma non di meno di catturare il particolare, l'insignificante, la minima sfumatura con precisione impeccabile e intento inflessibile. Il suo atteggiamento è la maestosità del cielo, l'elevazione verso l'alto, l'espansione della percezione nello spazio circostante oltre i normali confini del corpo, segnandolo con la propria intenzione e trasformandolo in struttura portante del movimento, all'interno del quale ci si muove con assoluto dominio. Sentire le braccia come ali e le mani come artigli genera un'estensione della percezione corporea che arriva fino alla punta delle dita ed oltre, permettendo lo sviluppo di una potente coscienza combattiva diffusa su tutto il corpo. Nello stile si combatte con ogni estremità (i sette pugni), piedi, ginocchia, anche, spalle, gomiti, mani, testa, tutto deve essere vivo, vigile e reattivo.

ORSO...un orso inferocito; pesantezza yang. La schiena che scocca le braccia con la violenza di un orso. L'orso è il principio yang, la forza della terra, l'essenza della pesantezza. Rappresenta la forza che preme, schiaccia a terra. Come l'orso riesce a scatenare una grande ferocia il praticante studia come realizzare attacchi devastanti, concatenati naturalmente, così ravvicinati da non poter essere avvertiti. La pesantezza dell'orso non significa assenza di fluidità, o lentezza, il segreto di questa alchimia è nel potere della colonna vertebrale, usata come organo di trasmissione attivo ed intelligente della forza. Potere della colonna che si realizza attraverso il preciso rapporto gerarchico funzionale tra – la parte posteriore (la schiena dell'orso) e la parte frontale del corpo, che significa essere yin (morbidi, flessibili, ricettivi) davanti e yang (solidi, potenti) dietro.

– il dantian (centro) addominale e quello toracico che lavorano come due potenti sistemi pneumatici.

TIGRE...una tigre osserva la sua preda; determinazione nell'attacco, potere del collo. La tigre rappresenta il potere del collo, il secondo sigillo della colonna vertebrale, bio-meccanicamente è un controllo direttivo della potenza, senza questa sezione non si può controllare la forza, perché manca la precisione del gesto. Potenza che si esprime in potenti ma precisi balzi in avanti simili a quelli che la tigre compie quando cattura le sue prede, che possono essere il potente bufalo, ma anche il piccolo coniglio o l'imprevedibile volatile.

GALLO...un gallo che corre; avanzare in equilibrio, le gambe micidiali come le zampe del gallo. Il Gallo, essenza dell'equilibrio dinamico, è sempre presente nelle movenze dello stile, al punto da essere praticato costantemente, ed essere considerato una delle figure più importanti. Sintesi del concetto di parata penetrante-impenetrabile, reagisce come una sfera elastica che schiacciata restituisce la spinta incamerata. Spesso si fa riferimento alle zampe del gallo, e alla loro funzione combattiva, attivando la capacità dei piedi di intercettare, incollarsi, seguire, anticipare colpire. Ogni passo dello stile è una tecnica completa, adeguabile in base a distanza d'ingaggio, direzione, altezza e finalità.

SERPENTE...un serpente avvolge la preda; flessuosità, gli arti come fruste avviluppano il nemico inesorabilmente. Il serpente pone l'enfasi sulla rotazione del centro inferiore, le chiavi di volta sono le anche, il bacino e il lavoro gravitazionale; gli altri due centri (mediano e superiore) seguono elasticamente propagando ed amplificando l'azione. La mente compie un grandissimo lavoro di tipo immaginifico per preparare il "guizzo" del serpente e la sua capacità di "stritolare" le prede muovendosi con continuità torsiva. Gli arti superiori compiono ampi cerchi e creano un effetto macete che trae la sua forza da potenti meccanismi di sollevamento/abbassamento/rotazione; questi imprimono una tremenda forza centrifuga. La forza percorre vorticosamente la colonna sfruttando la componente gravitazionale (forza-peso) sull'asse verticale in modo da appesantire il gomito (ginocchio) e la mano (piede), mentre la componente rotazionale scaglia le braccia in una rivoluzione profonda che protegge/attacca i 3 livelli (alto, medio, basso).

SCIMMIA...una scimmia gioca tra gli alberi, agilità e creatività, agire con astuzia. La forza scorre avvolgendosi lungo la colonna vertebrale, che si comporta come una trasmissione moltiplicatrice di potenza e si manifesta in una dinamica centrifuga che conferisce agilità e destrezza. Questo stile contiene moltissime varianti (la scimmia ruba la pesca, rompe la noce di cocco, si arrampica sull'albero); tutte si basano sull'uso agile del corpo, sul cambio di direzione e sulla variazione improvvisa di velocità. Molto importante immedesimarsi

nell'animale al punto di muoversi nello stesso modo, combinare e variare naturalmente i movimenti nel modo più imprevedibile possibile.

FALCO...un falco vola in caccia; ghermire la preda, le braccia colpiscono rapide come le ali del falco. Il falco concentra l'abilità di muoversi in poco spazio andando incontro alla tecnica avversaria, incollandosi ad essa, dando l'impressione di non intervenire fino alla fine per poi attaccare dal basso verso l'alto. Si usano posizioni molto defilate e movimenti di mano rapidi, s'impara a "nascondersi" dietro alle parate senza dare informazioni sensoriali all'avversario, in modo da attaccare quando non siamo visibili. É importante non trasmettere informazioni al sistema nervoso avversario attraverso un contatto grossolano e impreciso; gli arti sono apparati ultrasensibili ricchi di recettori in grado di captare informazioni che possono generare reazioni imprevedibili, in maniera diretta, senza un'intenzione cosciente. Infatti le reazioni umane più pericolose nell'ambito del combattimento sono dettate solo marginalmente dal lato cosciente/razionale; questo viene messo in cortocircuito da meccanismi reattivi rapidi, legati alla sopravvivenza, non gestibili coscientemente, che sfruttano una quantità d'informazioni immensa, proveniente da una rete di sensori eterogenei dislocati strategicamente in tutti i muscoli, tendini, legamenti e articolazioni.

RONDINE...una rondine che gioca; versatilità, variazione di altezza, scendere e risalire rapidi come una rondine su uno specchio d'acqua. Nella rondine é espresso maggiormente il concetto di cambiamento d'altezza alto-basso. Ispirandosi ai cambi di traiettoria improvvisi delle rondini ci si allena per sviluppare l'abilità di variare improvvisamente la sezione attaccata, portando tecniche circolari da figure che alternano posizioni strette a posizioni profonde. La rondine è nascosta in molte figure ed ha numerose varianti. Le posizioni sono defilate, il corpo è disposto di taglio, le braccia si comportano, nel loro caratteristico profilo arcuato simile alle ali di una rondine, come lame di un abile spadaccino infilandosi tra gli interstizi della difesa avversaria, seguendone il contorno del corpo e dividendone la forza, colpendo in maniera precisa e imprevedibile.

CAVALLO...colpire come un cavallo che scalcia; potenza nei colpi. Nel cavallo si cerca di imprimere la maggior forza e il maggior peso possibili ai pugni, che diventano pesanti come degli zoccoli. L'arco della schiena è teso, si manifesta un forte potere torsivo sulle braccia, tutto il corpo come un potente arco carica la tecnica. Si devono generare due vettori forza ideali che spingono in direzioni contrapposte; il primo è diretto frontalmente ed è applicato ai pugni, il secondo ha il punto di applicazione nella zona lombare tra seconda e terza vertebra e condivide la direzione del precedente ma ha verso opposto.