



Avvicinare i piedi lasciando un cun¹ di spazio tra loro

Testo:

Stai con il busto eretto come se dovessi sostenere un peso di circa 1000 jin² sulla sommità del capo³. In basso, nell'area del *Dan Tien* il Chi si muove verso quattro zone; esse sono il cuore, i piedi, le orecchie e infine gli occhi. Il cuore (cioè lo spirito) è congiunto con la mente (il pensiero e l'intenzione) e quest'ultima guida il movimento del Chi mediante il respiro. Il cuore percepisce le emozioni, gli occhi osservano ovunque e le orecchie ascoltano ogni suono circostante.

Interpretazione:

Quando dirigi il respiro con la forza di volontà che ha origine dalla mente, tu puoi penetrare il centro della cavità addominale, dove il Chi è racchiuso. Quest'area è il punto di riferimento dell'esercizio respiratorio, la forza che qui ha origine è pari a quella di una tigre. Dopo aver raggiunto la "Porta delle origini", puoi stimolare il flusso energetico e indirizzarlo sino alla pianta dei piedi, per l'esattezza nel punto chiamato Yongquan (o Yungchuan, in agopuntura è noto come

¹ Il *Cun* è la misura usata in agopuntura, corrisponde circa a 3,35 cm

² 1 *jin* equivale pressappoco a 500 gr.

³ La porta del paradiso, si riferisce al punto della fontanella. Nel *Dadan zhibi*, si afferma che "il segreto dell'Elisir d'Oro si trova nella natura innata e nella forza vitale. La natura innata è il Cielo costantemente nascosto nella sommità del capo. La forza vitale è la terra costantemente nascosta nell'ombelico.

KI 1) che appartiene al meridiano dei reni. Uno studente avanzato è quindi in grado di far circolare il Chi (氣) dal Dan Tien verso gli arti inferiori, la sensazione più comune al passaggio dell'energia, è di calore o d'intorpidimento. Dopo di che il Chi sarà fatto fluire verso l'alto sino al punto Baihui (o Pihui; DU 20) di Vaso Governatore situato all'apice della testa.

In questo modo a ogni ciclo respiratorio, l'intero corpo è rigenerato dalle correnti energetiche che hanno origine dalla corretta respirazione.

Interpretazione approfondita:

Assicurati che la colonna vertebrale sia dritta, tra i due piedi deve esserci 1cun di spazio ovvero 3,35 cm circa; in questo modo puoi spingere il bacino in avanti e allineare le vertebre sacrali con il resto della colonna vertebrale. Pressa lievemente il mento all'interno ed esegui tre respiri profondi fissando un punto qualsiasi sul pavimento. Osserva l'aria che penetra dal naso e scende fino all'area addominale, quando espiri invece, percepisci un senso di forza che ha origine da sotto l'ombelico e che si libera verso l'alto fino alle estremità del tuo corpo (per chi ha maggiore pratica con il flusso respiratorio, può immaginare che il Chi si sposti fino alla pianta del piede e poi risalga su fino a raggiungere la colonna e la sommità della nuca). Fai così per tre volte dopo di che puoi avviare la pratica della forma per sottomettere la tigre.



Serra i pugni e conducili sui fianchi

Testo:

I pugni salgono all'altezza dei tuoi fianchi. Se un avversario attacca dalla tua sinistra, respingi il suo colpo con la mano destra e utilizza la tecnica Fok Fu Sao. Il nemico potrebbe tuttavia, eseguire una finta per non scoprire le sue reali intenzioni, per questo è necessario distinguere il giusto dal falso e reagire solo a un attacco reale.

Interpretazione:

Fok Fu Sao (伏虎手 la mano che sottomette la tigre) è una tecnica che normalmente viene impiegata per bloccare e afferrare il braccio del nemico a partire dalla regione del polso esercitando una pressione dall'alto verso il basso determinandone una rottura.

Interpretazione approfondita:

Mentre conduci i pugni sui fianchi, continua a fissare “ma senza guardare” davanti a te. Inspira, e quando le mani serrate hanno terminato il movimento, espira; questa è la preparazione per eseguire il Jit kiu o ponte in linea. Il Si Kung parla poi della tecnica Fok Fu Sao, come applicazione da questa posizione. In realtà una volta serrati i pugni a livello dei fianchi, è possibile rispondere agli attacchi dell'avversario in molti modi. A livello concettuale vi è un sottile richiamo a due ponti, il primo è il Fan kiu ovvero “separare, dividere”; è importante poter discernere tra reale e illusorio (cioè dobbiamo saper

distinguere quando un attacco è reale o si tratta di una simulazione). Affinché ciò sia possibile, è importante una mantenere la mente rilassata ma ferma; questo è Yao kiu.

Lo stile Hung Gar poggia su dodici ponti (十二橋手法 Sap yi kiu sau faat), nel passato per insegnarli si usava un poema in due righe ciascuna di sette parole per un totale di quattordici termini, dodici di questi sono i nomi dei ponti, i rimanenti due sono esclusivamente utili a completare il poema e pongono l'accento alla funzione di reazione e completezza della tecnica. Il poema è il seguente:

1a linea: Gong, Yao, Bik, Jik, Fan, Ding, Cheun

2a linea: Tai, Lau, Wan, Jai, Deng, San⁴, How⁵

Il significato dei termini è il seguente: “gong” (剛 durezza), “yao” (柔 morbidezza), “bik” (逼 stringere e proteggere), “jik” (直 linea, tagliare il ponte in), “fan” (分 separare), “ding” (定 stabilizzare), “cheun” (串 connettere, nel libro sulla forma Tid Sin Kuen, il carattere 𠄎 - *cheun* - significa “misura”), “tai” (提 movimenti verso l'alto), “lau” (留 preservare), “wan” (運 espellere), “jai” (制 controllare) e “deng” (訂 finalizzare).

⁴ San = Reazione

⁵ How = Universo, inteso come legare, unire in termini di completezza