



Scuola Nei Dan

Tesi a conclusione del triennio di studi sullo

XIN YI LIU HE

Xin Yi Liu He

Letteralmente , cuore, intenzione, sei, armonie, è probabilmente uno dei più antichi metodi di combattimento che ci sia stato tramandato nella sua forma più originale.

Mostrando la forma dei 10 animali ad un mio allievo istruttore di karate la sua osservazione è stata: “ sembra che stai eseguendo una forma con delle armi antiche ma ti sei dimenticato di prenderle”. Un’osservazione curiosa che ad un più attento esame appare quanto mai appropriata e reale. Movimenti come “taglio pesante” in effetti sono eseguiti esattamente come se si eseguisse un potente taglio verticale con una grossa alabarda, così come “la coda del drago” è esattamente un colpo laterale con una lancia, il “gallo” altro non è che un avanzare con scudo e daga e la “zampa dell’orso” un colpo sferrato lateralmente con uno scudo.

Lo Xin Yi Liu He è infatti proprio questo un metodo: di combattimento che riprende i movimenti di addestramento delle antiche milizie cinesi distillandone i principi di movimento.

Molto del sistema di allenamento delle varie tecniche che viene eseguito in linea riprende esattamente l’addestramento formale delle truppe. Basterebbe immaginare i praticanti schierati con armi (alabarda , lancia, scudo) per assistere realmente all’addestramento formale di una antica truppa cinese.

Lo Xin Yi Liu He da cui poi è derivato lo Xing Yi Chuan è arrivato a noi in questa forma incontaminata poiché si è conservato all’interno della comunità musulmana cinese e tramite essa è giunto fino a noi.

Il fatto che tale piccola comunità fosse stata perseguitata ha nel tempo causato un isolamento della stessa rendendola una comunità chiusa all’interno prima dell’impero cinese a poi della repubblica popolare. Lo Xin Yi Liu He pertanto essendo parte integrante del bagaglio culturale di tale comunità è stato strettamente mantenuto all’interno della comunità stessa e mai insegnato ad allievi esterni e non musulmani fino alla metà del secolo scorso.

Questo isolamento, se da un lato non ne ha favorito la diffusione, da un altro ha fatto sì che lo Xin Yi Liu He non venisse modificato nel da influenze esterne mantenendone così pressoché inalterate le caratteristiche.

Lo Spirito dello Xin Yi Liu He

Lo spirito dello Xin Yi Liu He viene espresso proprio dal suo nome:

Xin : cuore

Yi: intenzione

Liu: sei

He: armonie.

Cuore ed intenzione insieme infatti indicano come tutto lo spirito sia coinvolto in maniera totale e se vogliamo selvaggia e primordiale.

Viene spesso fatto l’esempio dei predatori per indicare l’atteggiamento corretto. Si parla di “gusto animale” proprio per dare l’idea dell’istinto primordiale di caccia.

Il riferimento agli animali nella pratica è infatti più un riferimento all’atteggiamento che non alla forma del movimento stesso.

Tale istintività non va però confusa con un'esecuzione aggressiva e disordinata delle tecniche dello stile. La seconda parte del nome stesso dello stile Liu He (sei armonie) evidenzia infatti come venga gestita tale "animalità".

Le sei armonie si dividono nelle tre armonie esterne e le tre armonie interne.

Le tre armonie esterne sono:

1) Spalla in armonia con l'Anca	肩與胯合
2) Gomito in armonia con il Ginocchio	肘與膝合
1) Mano in armonia con il piede	手與足合

Le tre armonie interne sono:

1) Cuore in armonia con l'intenzione.	心與意合
2) Intenzione in armonia con il Chi.	意與氣合
3) Il Chi in armonia con il la forza (Li). In questo caso intesa come corpo che esegue il movimento.	氣與力合

Le tre armonie esterne si riferiscono alla meccanica del corpo ed alla interrelazione degli arti, esse evidenziano come il movimento sia perfettamente integrato in una sola unità corporea rispettando al contempo il concetto del movimento che va generato secondo il principio sequenziale di "radici, tronco, rami".

Anche e spalle sono rispettivamente le radici di braccia e gambe.

Ginocchio e gomito sono rispettivamente il tronco di gambe e braccia.

Mani e piedi sono rispettivamente i rami di braccia e gambe.

Tale gerarchia si concretizza in una esecuzione della tecnica caratterizzata dal corpo che agisce come unità integrata dando così ordine e direzione allo "spirito animale" dell'arte.

Le tre armonie interne si riferiscono invece alla parte energetica dell'arte e descrivono come l'istinto predatore si trasmette al corpo.

Cuore in armonia con intenzione indica che la parte primordiale emozionale deve essere armonizzata con l'intenzione, con l'intenzione all'azione.

Volendo fare il paragone con i predatori possiamo dire che la fame, quale primordiale istinto, deve essere in armonia con l'intenzione alla caccia e la caccia stessa, per essere efficace e

coinvolgere tutto l'essere del predatore, deve essere in armonia con l'istinto alla sopravvivenza a procurarsi il cibo, al totale coinvolgimento emozionale.

Va da se che una fame che non influenzi la volontà di caccia così come una volontà di caccia non supportata dalla vera fame difficilmente contribuiranno alla cattura di una preda.

Intenzione in armonia con il Chi.

Questa seconda correlazione indica come una volontà integrata alla parte emozionale deve a questo punto coinvolgere e attivare l'energia interna, il Chi.

Come si legge nei classici del Tai Chi:

*“L'intenzione muove il Chi
il chi muove il corpo”*

Nello Xin Yi come abbiamo visto L'intenzione è supportata dal cuore, dalla componente emozionale, pertanto l'attivazione del Chi diviene ancora maggiore.

L'ultima delle tre armonie interne indica che il Chi muove il corpo (letteralmente la forza) ovvero sia il tramite tra le armonie interne ed esterne.

L'aspetto fisico tecnico e le caratteristiche peculiari dello stile.

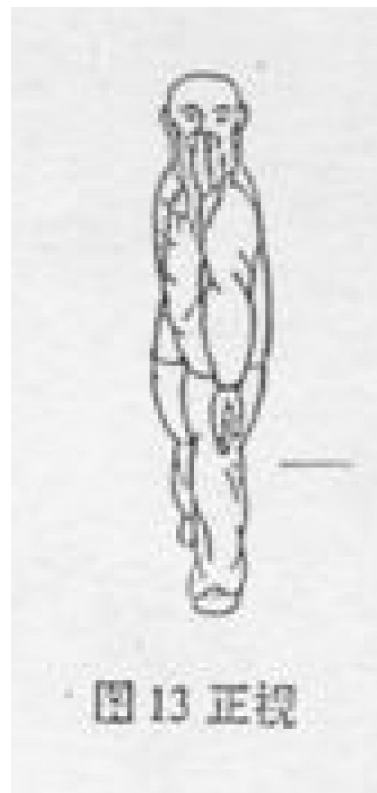
Uno degli aspetti più importanti che si affrontano nello studio dello Xin Yi Liu He consiste nella “apparente” linearità delle tecniche.

Principalmente tale linearità si evince dalla stessa posizione dei piedi, in linea appunto e, sorprendentemente, con larghezze di posizioni estremamente esigue se non, come in molte foto di maestri del passato, assolutamente inesistenti.

Non è raro infatti vedere posizioni in cui i piedi sono allineati uno dietro l'altro.

In realtà lo Xin Yi Liu He è ben lungi dall'essere uno stili in cui i movimenti sono lineari, anzi, tutti i principi degli stili interni sono rispettati. Quello che cambia è lo spazio a disposizione essendo questo stile uno stile che avanza senza lasciare spazi scoperti all'avversario. Di conseguenza tutti i movimenti a spirale all'interno del corpo sono particolarmente estremi essendo lo spazio per eseguirli estremamente ridotto.

L'uso del Dan Tien è determinante così come il principio dei cinque archi, di cui quello delle gambe risulta occultato dalla larghezza delle posizioni, ma non per questo non definito



L'uso del Dan Tien è determinante così come il principio dei cinque archi, di cui quello delle gambe risulta occultato dalla larghezza delle posizioni, ma non per questo non definito chiaramente proprio per poter dare stabilità a posizioni strettissime.

Il Chan Su Chin è anche determinate e le spirali particolarmente estreme anche se quasi completamente invisibili all'esterno sono il motore dell'azione.

L'interno prima dell'esterno

Il muovere l'interno prima dell'esterno, l'avere due corpi, uno interno e l'altro esterno, è parte integrante dello stile.

Questa caratteristica infatti, peculiare nel mondo animale specie tra i predatori, è una delle caratteristiche principali dello Xin Yi Liu He.

Il concetto di muovere l'interno prima dell'esterno è particolarmente estremizzato per far sì che il movimento successivo possa svilupparsi come conseguenza inevitabile dalla posizione di partenza, ad esempio nel passo del drago nella versione della camminata in avanti. Qui il corpo è in posizione completamente laterale e solo una completa rotazione dell'interno nella direzione opposta prima di muoversi permetterà il passo successivo in maniera potente naturale e integrata.



Le gerarchie

Distinguiamo l'uso del con 3 gerarchie nel movimento:

- 1) alto basso
- 2) destra sinistra
- 3) centro periferia

Tutti i movimenti si caratterizza perno le gerarchie su menzionate che sono sempre presenti sebbene ogni movimento ne enfatizzi qualcuna piuttosto che un'altra.

I Poteri del movimento

Distinguiamo nelle tecniche e in come le gerarchie vengono tramite essi espresse i seguenti poteri del corpo o, per meglio dire le particolari caratteristiche che correttamente sfruttate generano tali poteri.

- 1) Potere torsivo
- 2) Potere estensivo
- 3) Potere di flessione estensione
- 4) Potere elastico dell'zhung ding (bamboo)

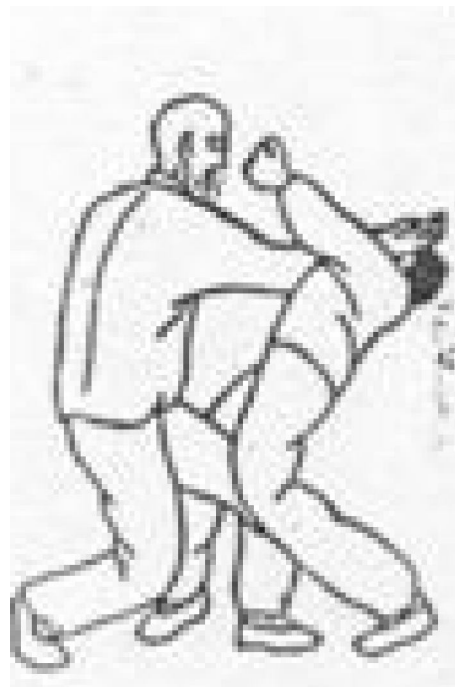
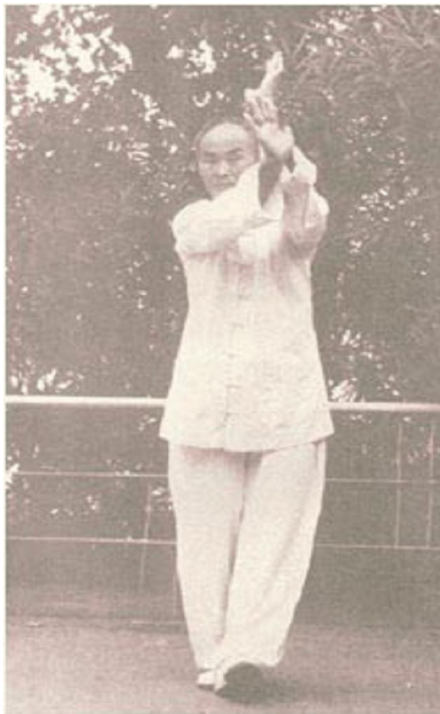
1. **Il potere torsivo** consiste nello sviluppo e nell'uso della capacità di torsione del busto rispetto al bacino ed alla testa. Nella applicazione pratica consente di modificare completamente l'orientamento del busto rispetto all'avversario restando nello stesso posto ed usando la potenza di tale torsione che si trasmette agli arti.

Il principale movimento che opera sullo sviluppo di tale potere è indubbiamente il passo del drago (come nei disegni della pagina precedente). A questo si aggiungono altri movimenti che sfruttano tale principio (sebbene come tutti gli altri a seguire presente in misura maggiore o minore in tutti i movimenti). Tali movimenti sono:

- a) *Il gatto si lava la faccia*
- b) *Il leone spettina la criniera*
- c) *L'orso si gratta la pancia.*
- d) *Il serpente striscia nell'erba*
- e) *Il drago (nella forma in cui i gomiti colpiscono verso l'alto)*



2. **Il potere Estensivo** sfrutta la capacità estensiva della spina dorsale. Al di là di specifici esercizi specifici atti a sviluppare il Fa Jin, i movimenti principe che sfruttano tale movimento sono: “l’artiglio dell’aquila” nella fase di estensione e “la zampa dell’Orso”.



Ciò che si sfrutta è infatti il potere della spina dorsale di estendersi e di contrarsi. Estendersi verso l’alto e contrarsi verso il basso in modo tale da usare sia il potere elastico del busto che la forza di gravità.

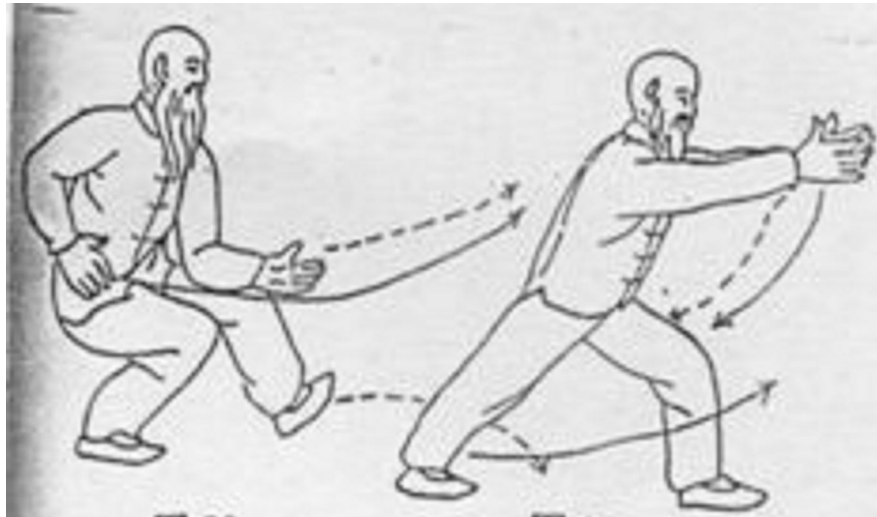
L’uso di questo potere, sebbene quanto di più naturale vi sia per tutti gli animali in realtà risulta abbastanza ostico proprio perché condizionamenti sbagliati contraggono il corpo là dove dovrebbe essere il più naturale possibile per non ostacolare esso stesso il movimento.

L’osservazione degli animali, in particolare predatori, fornisce un’idea esplicita ed immediata di come il movimento vada eseguito.

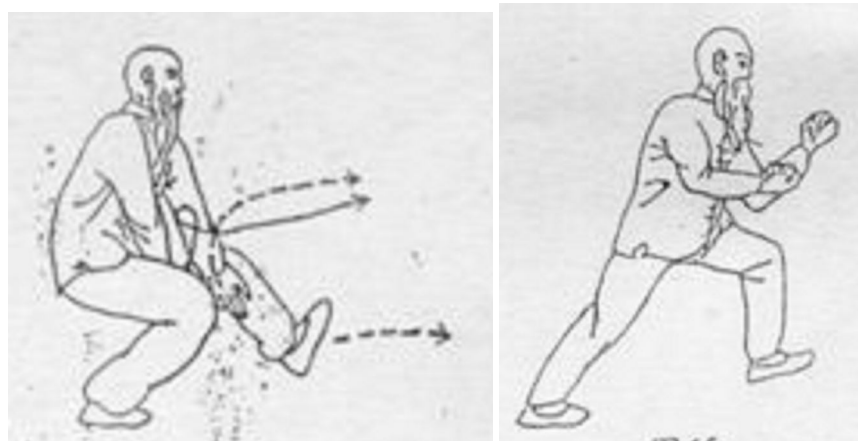
La zampata di una tigre o anche di un micino domestico, esplicitano inequivocabilmente come il movimento per essere carico della massima gravità debba essere rilassato e connesso.

3. **Il potere di flesso estensione** consiste principalmente nello sfruttare la schiena come un arco. Fulcro di tale energia è la protrusione del min meng nella esecuzione finale della tecnica si da creare una pressione simile al Ji del Tai Chi Chuan.

I movimenti principali con cui si allena ed esercita questo potere sono: “la bocca della tigre” e “ gli zoccoli del cavallo”



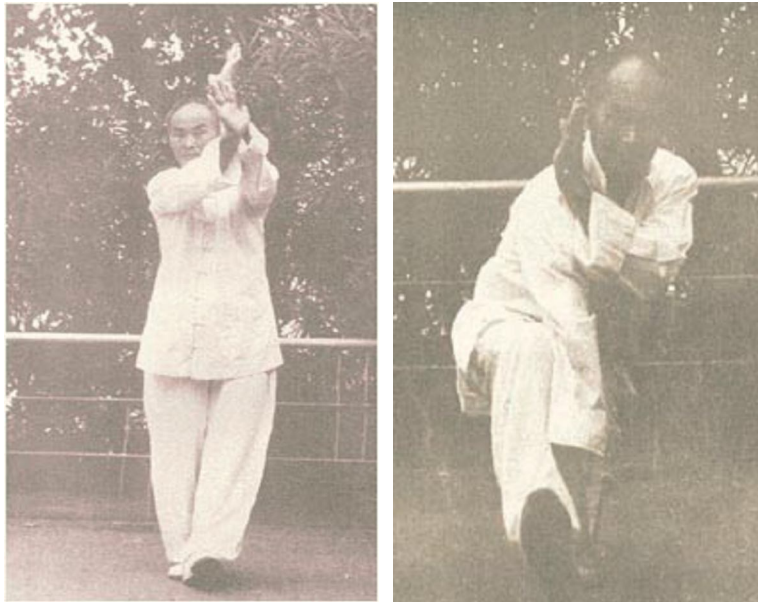
La bocca della tigre



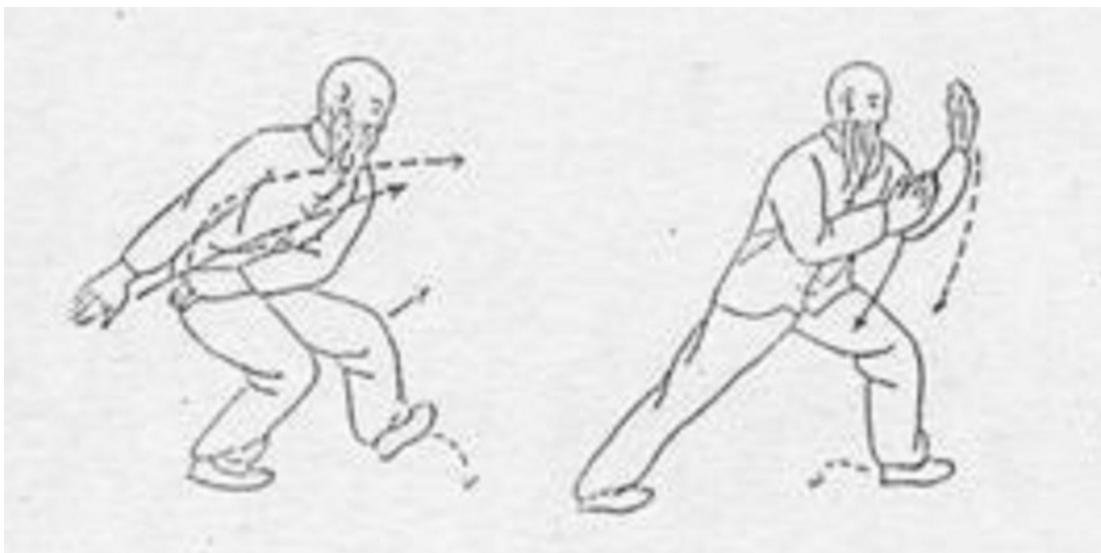
Gli Zoccoli del Cavallo.

L'esecuzione di tali tecniche appare molto più istintiva se si considera l'azione di infilzare con una lancia. Con questa visualizzazione il corpo automaticamente assume la corretta postura guidato dall'intenzione di infilzare con forza. Il corpo automaticamente userà il potere di flesso estensione.

4. **Il potere elastico (bamboo)**, consiste nell'utilizzo della capacità della spina dorsale di flettersi elasticamente sì da accumulare energia che viene poi rilasciata. Uno dei movimenti principali in cui si evidenzia tale potere è "taglio pesante" nella sua esecuzione standard. E nell'esecuzione della tecnica del gallo.

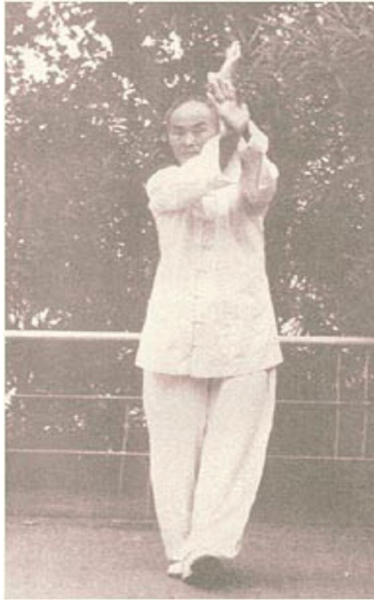


In taglio pesante infatti si carica di energia la spina dorsale e andando a "tagliare verso il basso" se ne sfrutta l'elasticità per tagliare così come per risalire in posizione estesa



Nel gallo invece si carica ciclicamente la spina dorsale per fare sì che la tecnica contenga una grande componente elastica per raggiungere la posizione finale.

Schema didattico



Lo Xin Yi Liu He rispetto al panorama delle arti marziali cinesi si caratterizza anche per la sua particolare didattica.

In genere le arti marziali cinesi si caratterizzano con lo studio della forma come inizio della pratica e poi con l'approfondimento dei singoli movimenti.

Lo Xin Yi Liu He invece parte dallo studio dei singoli movimenti che poi in seguito vengono in seguiti montati in sequenze, caratteristica per altro derivante dalla sua matrice di addestramento militare.

Detto ciò un altro aspetto importante è nella progressione della pratica che, almeno nei primi stadi necessita "dello spazio in cui si adagia una vacca"

Le direzioni principali

- 1) cerchio laterale
- 2) cerchio frontale
- 3) cerchio verticale

Movimenti in Progressione.

Tutti i movimenti dei vari animali vanno studiati secondo la seguente progressione

Piedi fermi

- 1) Piedi fermi senza spostamento del peso del corpo (il gatto si lava la faccia, il leone si pettina, il serpente striscia nell'erba, il falco, rotazione del drago, l'orso si gratta la pancia...)

- 2) Piedi fermi con spostamento del peso del corpo (eseguire il gallo o le altre principali figure a piedi fissi passando dalla posizione tin pu alla posizione kun pu senza spostare i piedi)

Piedi in movimento

- 3) Solo il piede anteriore avanza e arretra (es. Taglio Pesante, Rondine)
- 4) Solo il piede anteriore avanza e arretra cambiando tra destra e sinistra (rotolamento del drago).
- 5) Passo indietro e “piede scaccia piede in avanti” (eseguire con : gallo, falco, cavallo, tigre).
- 6) Triangoli (code : drago, tigre, serpente, zampa orso).
- 7) Passo del drago.

Camminate

- 8) Camminate senza cambiare lato (zampa dell'orso, lanciere.....)
- 9) Camminate (, rondine, passo del drago, aquila e falco, lanciere)
- 10) Camminate con incrocio (gallo con taglio pesante)
- 11) Camminate ad zig zag (serpente, coda del drago, scimmia,...)

