

龍虎出



## LONG FU CHEUT YIHN

### Il drago e la tigre si mostrano

#### **Testo:**

Sollewa le braccia davanti a te e uniscile nel cerimoniale del saluto. La mano destra è serrata nel pugno, la sinistra espone il palmo aperto come mostrato nella figura. La gamba destra è leggermente piegata sul ginocchio e il piede sinistro avanza assumendo la posizione Tiu ma. Il piede sinistro tocca il pavimento solo con la punta delle dita. Rivolgiti verso sud. Prendi aria dalle labbra leggermente aperte (prendi Chi) e trattieni il respiro (chiudi il Chi). Combina questo con il movimento delle braccia; ruotalo spostando il palmo delle mani verso l'alto. La gamba sinistra torna indietro e si assume una posizione eretta. Ambo le braccia vengono richiamate lungo i fianchi assumendo la posizione Yi fu chim jung, “due tigri nascondono le loro tracce” (二虎潛蹤).

#### **Analisi del movimento e spiegazione del testo:**

Questo metodo è impiegato quando il nemico esegue un colpo al torace. Pressa il gomito del braccio che ha eseguito la tecnica, con il palmo della mano sinistra. Se l'oppositore intercetta la tua offensiva con un blocco dall'alto verso il basso, afferra il suo polso con la mano sinistra, tiralo verso di te e assesta un colpo con il braccio destro al suo addome in direzione del cuore. Quindi puoi impiegare il metodo della

“barra da 1000 jin<sup>1</sup> per proteggere la porta frontale” (tid mon saan cheuih). Se l’avversario sferra un calcio, scendi in una posizione raccolta ma stabile e adotta la tecnica “per pressare e spingere con la forza di 1000 jin”<sup>2</sup>, in questo modo sconfiggi il suo attacco.

### **Interpretazione:**

La cerimonia del saluto ha molteplici applicazioni tecniche. La più comune prevede che il palmo della mano sinistra sia impiegato in un blocco contro un colpo sferrato al torace, dopo di ch , il pugno destro pu  colpire la regione pi  esposta dell’avversario.

Un secondo impiego   il seguente: il palmo intercetta un colpo dell’avversario dato con il braccio sinistro; l’oppositore continua con il pugno destro, sempre impiegando il palmo della mano ma con un movimento dall’interno verso l’esterno, si intercetta anche questa tecnica colpendo contemporaneamente con il pugno destro.

Vi   anche la possibilit  di adottare la tecnica del saluto in una leva; in questo caso la mano destra intercetta il colpo dell’avversario trascinandolo sul fianco, quindi il palmo sinistro provoca una rottura del gomito.

---

<sup>1</sup> 1 jin equivale pressappoco a 500 gr., la tecnica della barra dei 1000 jin verr  descritta pi  avanti.

<sup>2</sup> Si tratta di una tecnica che nella parte conclusiva   identica a quella nota come “bloccare il cancello di ferro con una barra da 1000 jin”. Questa modalit  di risposta ad un calcio   presente anche nella forma Gung Gee: il nemico attacca con un calcio, tu piegandoti in Tiu ma blocchi il suo colpo con ambo le braccia raccolte davanti al torace per poi colpirlo con un doppio montante scendendo in posizione avanzata.

### **Interpretazione Approfondita:**

Il palmo della mano sinistra può colpire il punto chiamato “piccolo mare”, collocato tra l’olecrano dell’ulna e l’epicondilo mediano dell’omero, generando forti dolori locali e un grave drenaggio energetico che può causare la perdita dei sensi.

二虎藏踪



## YI FU CHIM JUNG

### Due tigri nascondono le loro tracce

#### Testo:

Posizione di partenza: il corpo è eretto, le dita di ambedue i piedi sono rivolte in avanti e parallele tra loro. Il torace è dritto, il basso ventre è piatto, le gambe sono tese. La mano destra e quella sinistra serrano i pugni sui fianchi, lo sguardo è rivolto in avanti. Da questa posizione la mano destra si muove adottando la tecnica detta Jingang fok fu sao (“la mano di Jingang sottomette la tigre”<sup>3</sup>) nel mentre, la mano sinistra resta nella posizione del “drago rimane celato” cioè, serrata a pugno accanto al fianco sinistro.

#### Analisi del movimento e spiegazione del testo:

L'intero corpo è dritto con la cima della nuca ben protesa come se dovesse sostenere il peso di 1000 jin. Con la respirazione si raggiunge il Dan tien<sup>4</sup>. Quando questo punto è coinvolto correttamente nella pratica, il Chi emerge spontaneamente da qui e si dirige in quattro

---

<sup>3</sup> Questo blocco è mostrato nella figura successiva.

<sup>4</sup> “*Il segreto dell'Elisir d'Oro si trova solo nella Natura Innata e nella Forza Vitale. La natura Innata è il cielo costantemente nascosta nella sommità del capo. La Forza Vitale è la terra costantemente nascosta nell'ombelico. La sommità del capo è la radice della Natura Innata, mentre l'ombelico è lo stelo della Forza Vitale. Una radice e uno stelo sono il principio del Cielo e della Terra*” (Dadan *zhizhi* DZ 244, fasc.115, p.2.10b).

estremità (le due braccia e le due gambe) diffondendosi poi in tutto il corpo.

Ciò significa che occorre essere pronti a respingere l'attacco del nemico da ogni parte esso insorga. E' necessario sentire e guardare le sue azioni, le tue emozioni devono essere calme come quelle di una fanciulla mite<sup>5</sup>. Devi esercitarti in questa posizione semplice (in condizioni tranquille) ma devi essere abile nell'osservare i medesimi principi anche in altre circostanze. E' necessario considerare sia la situazione che i fatti, la difesa del nemico può celare un attacco. Se tu percepisci il momento della fine (cioè il momento finale dell'attacco) e colpisci un istante prima, vincerai lo scontro.

### **Interpretazione:**

Quando si è abili nel percepire il “pozzo dell'elisir” (Dan Tien), è possibile attingervi la forza vitale e sprigionarla in tutto il corpo attraverso il respiro. Affinché ciò sia possibile, è necessario che la colonna vertebrale resti dritta, pressando leggermente all'interno il mento e il bacino in modo da contrarre il perineo creando un “ponte” tra Vaso Governatore e Vaso Concezione che consente il passaggio delle correnti energetiche dalla parte frontale a quella dorsale del corpo. Un altro ponte è detto Ba Chi e consiste nel tirare la lingua delicatamente verso l'alto a contatto con il palato. I metodi appena

---

<sup>5</sup> Si tratta di un'espressione metaforica, per ricordarci che la mente deve essere calma e stabile per poter raccogliere le risorse interne durante lo scontro.

descritti sono delle modalità di supporto alla pratica che consentono di muovere l'energia con meno dispersione.

### **Interpretazione Approfondita:**

Il Dan Tien (丹田) cui normalmente ci riferiamo, è un punto situato sotto l'ombelico sul meridiano straordinario di Vaso Concezione (Ren Mai). La pratica del Nei Kung mira a potenziare questa parte del corpo. Il processo di trasformazione alchemica, ha inizio con la purificazione della mente dal turbinio di pensieri che la agitano, per poi porre attenzione sul Campo dell'Elisir come se le orecchie e gli occhi potessero vedere tutto quello che avviene in questa zona del corpo. Ci si concentra così fino a raggiungere un perfetto stato di calma e un attento controllo della respirazione. Trascorso un po' di tempo, qualcosa si muove, l'essenza dopo essere stata concentrata per il tempo necessario, fuoriesce in modo da colmare l'addome; quando si è giunti in questo stato, occorre concentrare il pensiero e la respirazione per mezzo della piccola rivoluzione celeste.