

AFFERRARE LA CODA DEL PASSERO (LAN CHIAO WEI)

ELIO FOGLI



Lo *lan chiao wei* è una tecnica essenziale che ritroviamo in tutti gli stili di *taiji quan*. Essa è composta da quattro delle principali applicazioni del *taiji quan*: *lū* (tirare indietro), *péng* (deviare verso l'alto), *ji* (pressare in avanti), *àn* (respingere), principi questi essenziali anche per la pratica del *tui shou*, un esercizio concepito per allenare le tecniche del *taiji quan* e rafforzarle.

La posizione della mano e del braccio nel movimento di “tirare indietro”, nella prima parte della tecnica *lan chiao wei*, richiamano alla mente la forma della coda di un uccello, da qui la denominazione “afferrare la coda del passero”. Di seguito la descrizione dei movimenti di questa sequenza partendo dalla posizione detta *yu pi pa shi* (portare il liuto) con il piede destro avanti. La mano sinistra è posta dietro ed in basso rispetto alla mano destra.

1. **Tirare indietro, a sinistra e in basso.** Inspirate, mantenete i piedi fermi e rilassate il bacino. Piegate le ginocchia per sedervi sulla gamba sinistra. Contemporaneamente spostate le mani, mentre la parte superiore del corpo va indietro, le mani seguono il corpo indietro a sinistra ed in basso. Portate la mano destra all'interno del ginocchio destro, ruotando il palmo verso il basso, la mano sinistra all'esterno del ginocchio sinistro, ruotando il palmo verso l'alto (posizione d'arrivo: mano destra, con il palmo verso il basso, avanti; mano sinistra, con il palmo verso l'alto, dietro). Abbassate le spalle, i gomiti puntano verso il basso, lo sguardo sulla mano destra. Questo movimento si applica per tirare il braccio dell'avversario all'indietro o per parare un attacco di calcio.

2. **Neutralizzare.** Spingere avanti e verso l'alto le mani capovolgendo i due palmi, la mano destra è sempre davanti, il palmo verso l'alto, quello della mano sinistra verso il basso. Portate l'energia interna all'indice della mano destra. Tenete la testa alta, abbassate il bacino, le mani sono all'altezza degli occhi, lo sguardo verso le mani. Questo movimento si compone di due tecniche: parare e trafiggere. Per la prima tecnica, bisogna fare una leggera rotazione verso destra. Per la seconda tecnica bisogna avanzare con un leggero movimento delle anche; la postura finale è importante per coloro che praticano il combattimento, perché indica un angolo particolare per penetrare nella guardia dell'avversario.

3. **Tirare indietro a sx e in alto.** Portate il peso del corpo sulla gamba arretrata, la sinistra. La mano destra è verticale, quella sinistra, palmo rivolto verso l'esterno, si pone all'altezza del polso destro. Questa postura rappresenta una tecnica di parata per

effettuare una leva. Mentre para, la mano sinistra tocca il polso dell'avversario, la mano destra tocca il suo gomito.

4. **Premere.** Avanzando il peso, posizionate il braccio destro in orizzontale, il palmo diretto verso l'interno, mettete la mano sinistra sopra il braccio destro a livello del polso. Questa tecnica rappresenta una parata con il braccio destro e un colpo simultaneo con la mano sinistra. Potete spingere via l'avversario o colpendolo con la mano aperta o chiudendo il pugno.

5. **Tirare con entrambe le mani.** Portate il peso del corpo ancora sulla gamba arretrata e le mani aperte verso il basso allargando lo spazio fra di loro. Le dita sono rivolte verso il basso. Questa tecnica si applica per parare l'attacco dell'avversario verso il basso, allo scopo di creare un'apertura davanti.

6. **Spingere con entrambe le mani.** Dirigere le mani verso l'alto (non superate l'altezza dei vostri occhi), palmi verso il basso, poi spingere le mani in avanti ruotando i palmi in avanti. Questa tecnica si applica per parare l'attacco dell'avversario verso l'alto, poi colpire con i palmi sul suo sterno.

Questa sequenza di movimenti si può applicare sia nel combattimento con il metodo delle percussioni sia nel "tui sho".

Nell'esercizio a due del taiji il pieno dell'uno incontra il vuoto dell'altro; quando l'avversario avanza, ci si ritrae, quando l'avversario si ritrae lo si segue; a un movimento veloce si risponde con un movimento veloce, a un movimento lento con uno lento.

Attrai l'avversario, fallo avanzare, fatti portare dalla sua energia senza opporre resistenza; quando la sua forza è stata usata completamente, si svuota da sé.

Ecco dunque l'applicazione dei movimenti singolarmente e in sequenza.

Nei "Tredici capitoli sul Tai-Chi Chuan", *Cheng Man-ch'ing* nell'ultimo capitolo che riporta la trasmissione orale ricevuta da *Yang Ch'eng Fu*, al paragrafo 6 scrive:

Afferra la coda del passero è come usare una sega.

Sono i movimenti in avanti e indietro di mani che spingono, o meglio di ruotare indietro, parare, premere e spingere che risultano simili a quelli di due uomini che azionano una sega. Quando si usa una sega a due, ogni persona deve usare una quantità di forza uguale affinché il movimento in avanti e indietro risulti sciolto e senza resistenza. Se esiste il più piccolo cambiamento da una parte o dalla'altra, i denti della sega si bloccheranno in quel punto. Se il mio compagno fa piegare la sega, anche se io userò la forza, non riuscirò a tirarla indietro. Solo spingendola riuscirò a riportarla indietro e a ristabilire l'equilibrio originale di dare e prendere. Questo principio risulta avere due implicazioni per il Tai-chi chuan. La prima è quella di "rinunciare a se stessi e seguire gli altri". Seguendo la posizione del nostro antagonista possiamo ottenere l'effetto meraviglioso di "trasformare l'energia" e di "cedere l'energia". La seconda risulta essere: "al più piccolo movimento dell'antagonista io mi muovo per primo". Vale a dire, quando il mio antagonista cerca di spingermi, io lo anticipo applicando la forza tirante; quando mi tira io lo anticipo usando la forza spingente.

Nota: la metafora della sega a due è in realtà un principio molto profondo. Questa è un'autentica trasmissione segreta di famiglia, una di quelle che mi hanno portato ad una sorta di illuminazione. Poter anticipare il più piccolo movimento dell'antagonista vuol significare che avrò sempre il controllo della situazione e che egli sarà sempre svantaggiato. Il resto viene senza dire altro.