

Tratto da "Concetti fondamentali per le applicazioni marziali" di Chen Changxing (1771-1853) rappresentante della quattordicesima generazione della famiglia Chen di Chenjiagou, nonché Maestro del leggendario Yang Lu Chan

"

### **Secondo le formule importanti:**

per avanzare è necessario muovere il corpo tutto insieme, una volta compreso questo principio chiave si diventa abili come spiriti divini. Sin dall'antichità esistevano le tecniche note come schivare - avanzare - colpire - proteggere: che cosa significa schivare e cosa avanzare? Schivare è avanzare e avanzare è schivare, non c'è bisogno di cercare lontano. Che cos'è colpire e cosa proteggere? Proteggere è colpire, colpire è proteggere, sono solo movimenti delle mani.

"

Innanzitutto il Maestro Chen fa una premessa importantissima, prima di affrontare quest'argomento bisogna essere un'unità

**"per avanzare è necessario muovere il corpo tutto insieme, una volta compreso questo principio chiave si diventa abili come spiriti divini"**

e per affrontare questo argomento (almeno per quanto riguarda l'unità fisica, anche se ci sono le premesse per l'unità energetica e mentale) allego una mia video-lezione (se non vedete il video sotto andate al link [http://www.youtube.com/watch?v=T979tnZ\\_Tik](http://www.youtube.com/watch?v=T979tnZ_Tik))

Compreso ed imparato come diventare un unità bisogna sapere come muoverla quest'unità, per prima cosa bisogna capire che schivare ed avanzare sono intimamente collegati, perchè nel combattimento solo avanzare è un suicidio, si avanza in relazione ad un'altra/e persona e possibilmente schivando un suo attacco in modo tale da reagire ad una sua azione. Infatti il Maestro Chen specifica

**"Schivare è avanzare e avanzare è schivare, non c'è bisogno di cercare lontano"**

Poi aggiunge il concetto di colpire e proteggere che come prima sono le due facce della stessa medaglia, infatti questo rispecchia il concetto di yin/yang che vuole gli estremi in continuo mutamento, infatti quando paro devo essere in grado di danneggiare, altrimenti sono solo passivo e quando colpisco devo anche badare a proteggermi, ma non solo, una parata può e deve essere contemporaneamente un colpo, ed un colpo deve togliere la voglia all'attaccante di riattaccare nuovamente (possibilmente deve togliergli anche i sensi, in maniera estrema la vita).

Concetti semplici ma molto efficaci, quando c'è questo allora il lavoro interno diventa un arma in più nell'arsenale del marzialista, altrimenti rimane lavoro interno impossibile da portare in combattimento, perchè come tutte le cose, ha una sua logica nella giusta strategia.