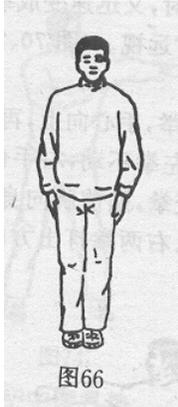
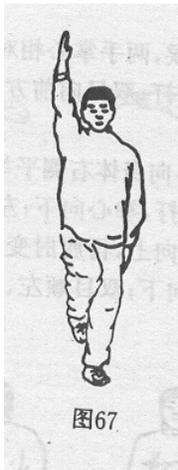


“34 Posizioni del Pugilato che protegge il corpo¹“



Posizione preparatoria²: con entrambi i piedi ravvicinati parallelamente, ergersi con naturalezza mantenendo ferma la {posizione di} attenti; ambedue le mani pendono in basso, poste a lato di entrambe le cosce; gli occhi guardano nella direzione anteriore (disegno 66).

1. Posizione della mano penetrante³



La gamba sinistra fuoriesce camminando verso avanti per mezzo passo; la gamba destra {le} si sottopone piegata per discendere in accosciata a completare il passo vuoto⁴ sul lato sinistro. Nello stesso tempo, il braccio destro si solleva obliquamente in alto rispetto al lato destro del corpo, realizzando con la mano {la tecnica del} palmo a foglia di salice⁵; il braccio sinistro si piega ricurvo, con la mano che completa {la tecnica del} palmo a foglia di salice; seguendo il bordo interno della mano destra che penetra esternamente in avanti, la stessa mano ruota in cerchio partendo dall'alto verso il basso e nuovamente in alto, dopodiché {con la tecnica di} esibire il palmo⁶ lo orienta verso l'alto, collocandolo nell'area

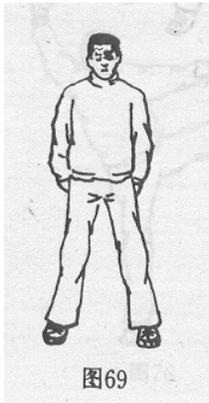
1
2
3
4
5
6



al di sopra della sommità della testa; contemporaneamente, la mano sinistra, passando dal basso verso l'alto e nuovamente in basso, si trasforma {nella tecnica della} mano ad uncino⁷, posizionandosi sul lato sinistro del corpo (disegni 67 e 68).

Mentre ambedue le mani portano a termine, ruotando in cerchio, la {tecnica della} mano penetrante, il busto assieme ai piedi si muovono con naturalezza adeguandosi ad esse; è necessario che mani, piedi e corpo siano armoniosamente coordinati; il corpo si arresta {quando} i piedi si fermano; tutti e due gli occhi guardano in lontananza rivolti nella direzione anteriore.

2. Posizione che avanza conficcando {i pugni che} martellano⁸

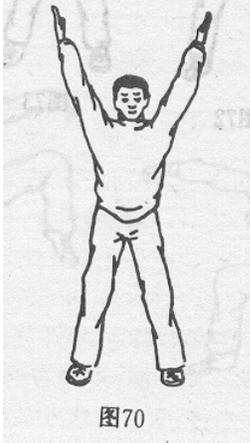


Collegandosi alla precedente posizione, il piede sinistro compie un lungo passo verso avanti e subito dopo anche il piede destro cammina di egual passo; entrambi i piedi sono distanziati per la stessa larghezza delle spalle.

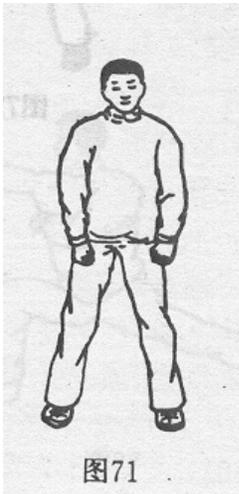
Ambedue le mani girano contemporaneamente descrivendo una curva e ricadendo con naturalezza portano a termine la {tecnica della} mano ad uncino, disposte sui lati del corpo (disegno 69).

7

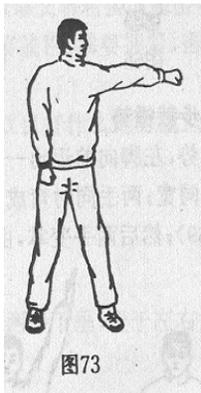
8



In seguito, le mani modificano {l'atteggiamento in quello dei} palmi e, passando simultaneamente per i due lati del corpo, si sollevano con entrambe le braccia distese ed allargate; proprio nell'istante in cui giungono a sollevarsi fino alla sommità della testa, le cavità dei palmi delle mani si contrappongono ed inoltre si trasformano rapidamente in pugni, per colpire dall'altro verso il basso, con i palmi rivolti all'interno e rasenti al corpo; tutti e due gli occhi guardano in lontananza rivolti nella direzione anteriore (disegni 70 e 71).

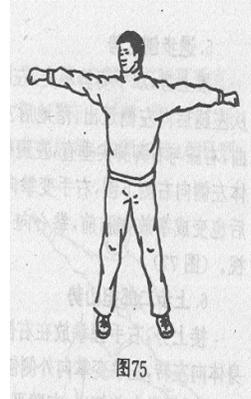


3. Posizione che dispiega le ali su entrambi i lati⁹



Collegandosi alla precedente posizione, la mano sinistra si solleva orizzontalmente verso il lato destro del corpo e modifica {l'atteggiamento in quello del} palmo, orientandolo in alto; dopo avere piegato il gomito, il palmo si trasforma in pugno e, mantenendosi aderente al corpo, colpisce orizzontalmente alla sua sinistra, con il cuore del pugno¹⁰ rivolto in basso.

Con il pugno sinistro immobile, anche la mano destra si solleva orizzontalmente verso il lato sinistro del corpo e modifica {l'atteggiamento in quello del} palmo, orientandolo in alto; dopo avere piegato il gomito, il palmo si trasforma in pugno e, mantenendosi aderente al petto, colpisce orizzontalmente sul lato destro del corpo; le braccia sono distese ed allargate, con i cuori dei pugni rivolti in basso; tutti e due gli occhi, seguendo le direzioni in cui sono emessi su ambo i lati i colpi di pugno, guardano in lontananza (disegni 72, 73, 74 e 75).



9

10

4. Posizione per fissare in lontananza la luna nel cielo¹¹

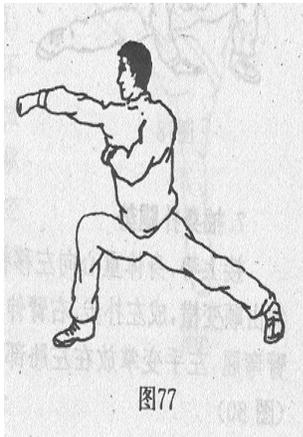


Collegandosi alla precedente posizione, la mano destra trasforma {l'atteggiamento nel} palmo, disponendosi sulla sommità della testa, con il dorso girato verso il basso e la cavità rivolta in alto.

Contemporaneamente, la gamba destra si erge diritta facendo pressione col piede {sul terreno} e la gamba sinistra si piega, facendo tutto il possibile affinché il polpaccio sia vicino al gluteo e il dorso del piede dritto in estensione; il corpo si inclina verso il lato destro.

Il braccio sinistro è disteso orizzontalmente in avanti e la sua mano si trasforma {nell'atteggiamento ad} uncino; tutti e due gli occhi si dirigono verso la mano sinistra per guardare anteriormente e in lontananza (disegno 76).

5. Posizione che scalza via e colpisce nel passo arretrante¹²



Collegandosi alla precedente posizione, senza cambiare l'atteggiamento delle mani, la gamba sinistra si abbassa sullo stesso lato del corpo e di seguito la gamba destra fuoriesce di un passo da dietro alla sinistra verso lo stesso lato; nuovamente, la gamba sinistra, dopo che la destra è discesa sul terreno, cammina verso il lato sinistro; la gamba destra si piega con il ginocchio che cade a perpendicolo rispetto alla punta del piede; la gamba sinistra si raddrizza tesa, portando a termine il passo ad arco sul lato destro¹³.

Contemporaneamente, la mano sinistra, partendo dallo stesso lato del corpo verso quello destro, {para} scalzando verso il basso; la mano destra trasforma {l'atteggiamento nel} pugno, che fuoriesce a colpire in avanti, con il cuore rivolto verso il basso; anche la mano sinistra, dopo avere scalzato verso il basso, modifica {l'atteggiamento nel} pugno, collocandosi davanti al petto e con il cuore rivolto in basso.

Tutti e due gli occhi, seguendo la direzione in cui il pugno destro emette il colpo, guardano in lontananza (disegno 77).

11
12
13

16. Posizione che scalza via e colpisce nel passo ad arco ¹⁴



Collegandosi alla precedente posizione, la mano sinistra {para} scalzando via dall'alto verso il basso; la mano destra attacca battendo in avanti con il pugno serrato, il cui dorso¹⁵ è rivolto verso l'alto ed il cui cuore verso il basso; la mano sinistra, dopo aver {parato} calzando in basso, si trasforma {nell'atteggiamento del} pugno e, orientandone il cuore verso il basso, si dispone sulla regione addominale.

La gamba destra si piega, con il ginocchio e la punta del piede perpendicolare; la gamba sinistra si raddrizza tesa colpendo il passo ad arco sul lato destro.

Tutti e due gli occhi, seguendo la direzione anteriore in cui colpisce il pugno destro, guardano in lontananza (disegno 92).

17. Posizione che si abbatte (come) doppio fendente rigirando il corpo ¹⁶



Collegandosi alla precedente posizione, il corpo si gira sul lato sinistro e si ritrae verso destra; la gamba sinistra sfiora {con la punta del piede il terreno} svuotata {dal peso}; la gamba destra si piega per completare il passo vuoto.

Il braccio sinistro si piega e colloca la mano, serrata nel pugno e con il cuore rivolto in alto; il braccio destro è in avanti, leggermente in basso rispetto alla bocca con la mano serrata nel pugno, il cui cuore è rivolto in alto.

Tutti e due gli occhi si dirigono nella stessa direzione anteriore in cui si protende il pugno destro, guardando in lontananza (disegno 93).

18. Posizione avanzate nell'andamento che porta in braccio sole e luna ¹⁷

14

15

16

17

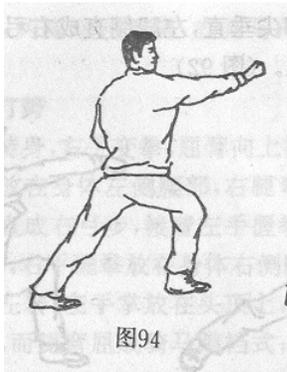


图94

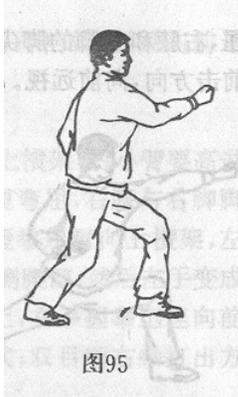


图95

Collegandosi alla precedente posizione, ci si avvale dell'andatura che cammina¹⁸ per procedere in avanti prima con un lungo passo sinistro, poi fuoriesce in lungo passo destro e per una seconda volta il sinistro; il braccio destro è disteso orizzontalmente verso avanti, con la mano serata a pugno, il cui cuore è rivolto in alto; il braccio sinistro è piegato, con la mano posta sul fianco sinistro del corpo e chiusa nel pugno, il cui cuore è rivolto verso l'alto.

Mentre i passi dell'andatura procedono in avanti, {l'atteggiamento del} busto è privo di cambiamenti, l'intero corpo deve costituire un tutto unico ed è necessario che la {sua} forza sia uniforme.

Tutti e due gli occhi seguano la direzione in cui si avanza, guardando in lontananza e verso avanti (disegno 94 e 95).

19. Posizione che sfreccia balzando in avanti e che {colpisce} trasversalmente con il palmo accosciandosi sull'inforatura delle gambe¹⁹



图96

Collegandosi alla precedente posizione, proprio nel momento in cui il piede sinistro, fuoriuscito in avanti con un lungo passo, è appena disceso al suolo, il piede destro, a tutta velocità, {lo} oltrepassa in lunghezza verso avanti ed il corpo si gira sul lato destro.

Frattanto, la mano sinistra modifica {il suo atteggiamento nel} palmo ed esce lateralmente per battere in direzione anteriore; la mano destra sviluppa {la tecnica del} palmo a foglia di salice fermandosi, con la cavità del palmo rivolta in alto, sulla sommità della testa; le gambe si flettono entrambe per completare la posizione che si accocchia per inforcare la cavalcatura.

Tutti e due gli occhi guardano in lontananza rivolti nella direzione anteriore (disegno 96).

18

19

20. Posizione per ritrarre il corpo strisciando con la gamba ²⁰



Collegandosi alla precedente posizione, il corpo si abbassa verso dietro, piegando la gamba destra e raddrizzando la sinistra per completare il passo strisciante; la mano sinistra, portando a termine {la tecnica del} palmo a foglia di salice, si erge al di sopra del dorso del piede sinistro; anche la mano destra sviluppa {la tecnica del} palmo a foglia di salice e si ferma sul fianco destro del corpo, con la cavità rivolta verso l'alto.

La testa si gira verso il lato sinistro; tutti e due gli occhi guardano in lontananza rivolti nella direzione anteriore (disegno 97).

21. Posizione di Indra che sorregge la pagoda sul palmo della mano



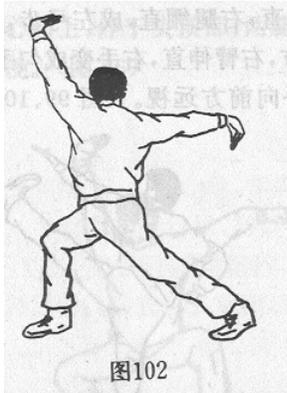
Collegandosi alla precedente posizione, il baricentro della parte superiore del corpo si sposta verso sinistra e la gamba dello stesso lato si piega, assumendo {un atteggiamento} perpendicolare del ginocchio con la punta del piede; la gamba destra si tende diritta, trasformandosi nel passo ad arco sul lato sinistro. Il braccio sinistro si protende dritto e la sua mano porta a termine {la tecnica del} palmo a foglia di salice, con la cavità che sorregge e solleva ad un'altezza che oltrepassa necessariamente la testa; il braccio destro è piegato e collocato sul fianco destro del corpo, con la cavità del palmo della mano rivolto in alto. La testa si volge verso il lato sinistro; tutti e due gli occhi guardano in lontananza rivolti in avanti (disegno 98).

22. Posizione del piede {che calcia} scattante e che batte {il terreno} frontalmente²¹



Collegandosi alla precedente posizione, la mano destra penetra per sotto al gomito del braccio sinistro e fuoriesce verso avanti; contemporaneamente, la gamba destra calcia nella stessa direzione; a tal punto, il corpo si gira verso il lato sinistro e poi discende in accosciata, con il piede destro che sfiora {con la punta il terreno} svuotato {dal peso} e con la gamba sinistra piegata; entrambe le mani, in accordo con la posizione, s'incrociano anteriormente all'addome, per {parare} scalzando via nella direzione inferiore ed in avanti. Nel frattempo, il piede destro cade {al suolo}, la gamba sinistra fuoriesce per un lungo passo in avanti e si piega, con il ginocchio perpendicolare rispetto alla punta del piede; la gamba destra si tende diritta completando il passo ad arco sul lato sinistro; la mano sinistra sviluppa {la tecnica del} palmo a foglia di salice e rivolgendone il alto la cavità, si colloca nell'area soprastante alla testa; il braccio destro si distende trasformando {l'atteggiamento della} mano nell'uncino, con la sua punta rivolta in basso; la testa si gira verso il lato destro. Tutti e due gli occhi seguono la direzione della mano destra per guardare in avanti e lontano (disegni 99, 100 e 101).

23. Posizione che cammina con due passi flessi al ginocchio²²



Collegandosi alla precedente posizione, si cammina in avanti con un lungo passo destro e poi nuovamente con il sinistro; tuttavia, la parte superiore del corpo mantiene l'atteggiamento iniziale; tutti e due gli occhi seguono la direzione della mano destra per guardare frontalmente e lontano (disegno 102).

24. Posizione del drago di giada che girando il corpo ostenta gli artigli²³



Collegandosi alla precedente posizione, la mano destra modifica il suo atteggiamento nel pugno e, frontalmente al corpo, effettua una circonduzione, passando da dietro verso il basso, verso avanti in alto e di seguito ancora all'indietro per fendere con il cuore del pugno rivolto verso l'alto; adeguandosi ad essa, il baricentro corporeo si trasferisce all'indietro, piegando la gamba destra, con il ginocchio perpendicolare rispetto alla punta del piede e distendendo la gamba sinistra per completare il passo ad arco sul lato destro; la gamba ed il braccio sinistro si allungano paralleli e diritti, con il cuore del pugno orientato in basso (disegno 103).

22

23



In successione col movimento precedente, si avanza con un lungo passo sinistro nella direzione anteriore; il pugno sinistro, passando da dietro verso l'alto, si abbatte come fendente in avanti, orientando il suo cuore in alto; la gamba sinistra si piega, con il ginocchio perpendicolare rispetto alla punta del piede; la gamba destra si raddrizza in tensione completando il passo ad arco sul lato sinistro; il braccio destro, che è allungato posteriormente, passa di nuovo dall'altro verso il basso per colpire verticalmente, con il cuore del pugno rivolto all'indietro. Il pugno destro e la punta del piede sinistro sono paralleli, reciprocamente separati dalla distanza di un solo pugno; il braccio sinistro si distende diritto verso dietro, con il cuore del pugno rivolto in alto. Con la testa sollevata, tutti e due gli occhi guardano in lontananza rivolti in avanti (disegno 104).

25. Posizione che lacera la tunica per portare via di forza la cintura²⁴



Collegandosi alla precedente posizione, il braccio destro si protende diritto e, con la mano serrata nel pugno, procede dal basso verso avanti, in alto e all'indietro per poi rivolgersi ancora in avanti eseguendo una grande circonduzione. Proprio nell'istante in cui la mano destra si orienta in avanti per una seconda volta, essa modifica rapidamente {il suo atteggiamento come per} controllare {qualcosa} tenendo {la} nel palmo della mano e per portar{la} con la forza subito dopo, similmente all'impossessarsi con decisione dell'abito dell'avversario tirandolo verso di sé; successivamente, la mano destra trasforma {il suo atteggiamento} nel pugno, rivolgendone il cuore verso l'alto. Nel frattempo, la mano sinistra, serrata nel pugno, procede da dietro in avanti e verso l'alto e piega di nuovo il braccio per attaccare battendo anteriormente, con il cuore del pugno orientato in basso. Adeguandosi alla posizione, il piede destro procede anteriormente di un passo e proprio nell'attimo in cui è appena disceso al suolo risale nuovamente con un rapido rimbalzo, dopodiché calcia verso avanti premendo {col piede};²⁵ successivamente, la gamba {destra} si piega con il ginocchio sollevato e con il dorso del piede in estensione per rivolgere verso il basso la punta; la gamba sinistra si raddrizza pressando {il terreno}; il braccio sinistro è diritto e disteso in avanzamento, con il cuore del pugno orientato in basso; il braccio è piegato al gomito, con il pugno disposto sul fianco destro del corpo e con il cuore rivolto verso l'alto. Tutti e due gli occhi seguono la direzione del pugno sinistro per guardare in avanti e lontano (disegno 105).

²⁴

²⁵

26. Posizione per abbracciare la luna frammezzo al petto²⁶



Collegandosi alla precedente posizione, il corpo si gira sul lato destro e la mano sinistra si trasforma nella {tecnica del} palmo a forma di salice, che, partendo dal lato sinistro del corpo, si rivolge verso l'alto e verso il lato destro per fermarsi successivamente di fronte al corpo, distante all'incirca 6 cm. dall'ombelico su entrambi i lati e con il palmo orientato verso l'alto; anche la mano destra si trasforma nella {tecnica del} palmo a foglia di salice e, passando dal lato destro del corpo verso l'alto, piega il braccio e si ferma sul davanti del corpo, distante grosso modo 6 cm. da entrambi i suoi lati e con il palmo rivolto verso il basso. Ambedue le cavità dei palmi delle mani si fronteggiano dall'altro al basso, come se stessero abbracciando la luna intera; entrambe le gambe discendono in accosciata realizzando la posizione che si accocchia per inforcare la cavalcatura. Tutti e due gli occhi guardano in lontananza rivolti nella direzione anteriore (disegno 106).