

LA BUONA DOTI DEL KUNG FU WUSHU

M° Isidoro Li Pira (Lao Shi “Dao Le”)

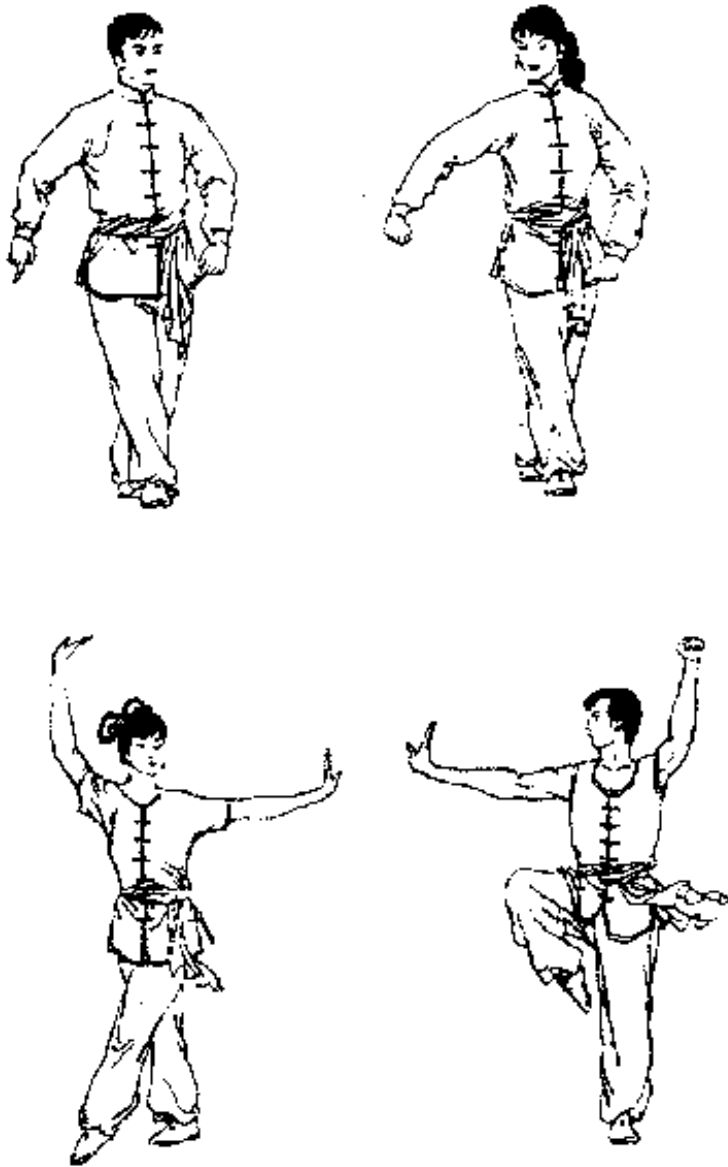


LE QUALITÀ DEL DISCEPOLO DI WU SHU



- **APPREZZA SENZA CRITICARE GLI ALTRI, IMPARANDO A NON CONDANNARE**
- **IMPARA A NON CREARE OSTILITÀ PER EVITARE DI ESSERE A TUA VOLTA COLPITO**
- **NESSUNO È RIDICOLO, MA OGNUNO HA UNA SUA QUALITÀ**
- **INCORAGGIA GLI ALTRI E POTRAI COSÌ CIRCONDARTI DI FIDUCIA**
- **INFONDERE LE LODI, EDUCANDO GLI ALTRI AD APPREZZARE**
- **LA TOLLERANZA E LA PAZIENZA SONO LE DOTI DEL SAGGIO**
- **LA LEALTÀ È IL PRIMO INSEGNAMENTO PER L’UOMO GIUSTO**
- **LA SICUREZZA INFONDE LA FIDUCIA**
- **L’APPROVAZIONE EDUCA ALL’AUTOSTIMA DI SE STESSI**
- **IMPARA AD ACCETTARE IN AMICIZIA E CI SARÀ PIÙ PACE NEL MONDO**

La divisa per la pratica del Gongfu Wushu



La divisa per la pratica del GongFu Wu Shu

L'abito per la pratica del Gung Fu Wu Shu è una comoda divisa di tessuto naturale, che riprende la forma della divisa tradizionale cinese, indossata fino all'inizio del secolo scorso e ancora prima della rivoluzione culturale.

Ti chiederai forse: ma la divisa è così importante?

Come vuole il proverbio, l'abito non fa il monaco. E tuttavia il suo significato non va sottovalutato. L'abito è sempre molto importante, perché è un mezzo per integrarsi nel proprio ambiente. Pensa che alcune professioni conservano ancora oggi l'uso di indossare un abito specifico: l'avvocato e il medico, ad esempio. L'abito è così importante, perché consente di identificare immediatamente non solo la professione di chi lo indossa ma anche i suoi valori.

Anche nelle arti marziali l'abito è molto importante.

Anzitutto, perché decidere di indossare la divisa per la pratica è come decidere di diventare membri effettivi della comunità formata dagli allievi e dai maestri di arti marziali. Una comunità che ha una lunga storia e una tradizione di insegnamenti trasmessi da generazione a generazione, da maestro a maestro, da maestro ad allievo e da allievo ad allievo. Una comunità che ha

proprie regole e leggi scritte e non scritte, che sanciscono i doveri e i diritti dei suoi membri. Decidere di indossare la divisa vuol dire decidere di vivere in questa comunità e in questa storia. Vuol dire decidere di rispettare il suo spirito originario e suoi valori fondamentali: l'igiene fisica e mentale, il rispetto del prossimo e di se stessi, la lealtà, il coraggio, l'autodisciplina e la gentilezza.

Decidere di indossare la divisa è decidere di vivere secondo questi valori non solo durante la seduta di allenamento ma sempre e in ogni circostanza della vita. Questa decisione non è facile da rispettare. Per questo, l'atto di indossare la divisa è un atto molto importante. Quando indossi la tua divisa pensa al significato di quello che stai facendo: lascia fuori dalla scuola le impurità e gli impedimenti, e apri il tuo cuore allo spirito dell'arte. Abbandona i pensieri vaganti e concentra la mente sull'attività presente. Abbandona i tuoi desideri egoistici e disponiti a prestare lealmente aiuto ai compagni e ascolto al maestro. Indossare la divisa diviene allora un momento rituale, sereno e solenne allo stesso tempo, durante il quale decidi nuovamente di vivere secondo i valori spirituali delle arti marziali. La divisa ti aiuta dunque a riconoscere te stesso e a rivolgerti con devozione allo spirito originario delle arti marziali.

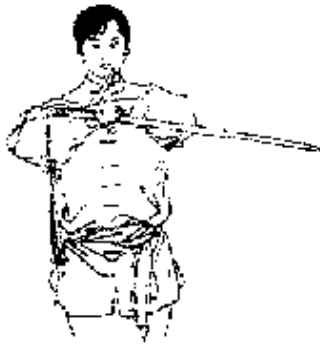
IL SALUTO TRADIZIONALE

Fig 1



PUGNO CON PALMO

PALMO CON SCIABOLA



PALMO CON SPADA

PALMO CON LANCIA

Il saluto tradizionale come forma di educazione implica una gestualità che è comune a tutte le discipline Orientali. Un gesto che esprime l'intenzione del sentimento profondo, che non ha nulla a che fare con la devozione, la sudditanza, o l'abnegazione.

Lo spirito racchiuso in esso è antico quanto profondo e rispecchia dei canoni spirituali antichi come l'arte marziale stessa.

Il saluto risale ai tempi dell'imperatore giallo, durante i quali i sudditi al suo cospetto dapprima si spazzolavano le maniche dell'abito per poi inginocchiarsi e senza alzare lo sguardo inchinarsi appoggiando il palmo destro al suolo. Ciò esprimeva più del semplice significato di rispetto, bensì era una sorta di rito votato all'obbedienza alla devozione incondizionata, al confermare che mai la mano che brandiva le armi si sarebbe alzata contro il sovrano.

Fra la gente comune lo stesso rito era espresso con un semplice inchino di rispetto che osservava una scala gerarchica ben precisa che includeva gli alti ufficiali, le persone che erano insignite di cariche politiche, o onorifiche, gli emissari ufficiali, ma anche gli insegnanti, gli anziani, i più adulti, o coloro che ricoprivano un ruolo di rilievo nella società.

Il più comune gesto che esprime il saluto si

effettua con la mano sinistra che ricopre e scherma il pugno destro, rivolgendo il dorso del palmo sinistro verso l'esterno davanti alla gola. Il corpo si inclina in avanti leggermente con lo sguardo indirizzato ad incontrare quello del convenuto. In questo modo l'orientale porge la sua stima e la cordialità con un gesto che esprime accoglienza e spirito di amicizia.

Nel contesto del mondo marziale il saluto ha una più seria collocazione e rappresenta differenziandola la scuola di provenienza. In generale tende ad indicare la forza racchiusa nel pugno contenuta dallo spirito e/o l'educazione.

Il pugno infatti raffigura il corpo che contiene la forza, quella fisica, energetica; mentre il palmo rappresenta lo spirito insostanziale, l'esperienza e l'educazione acquisita, l'etica, la moralità, tutte qualità della mente.

In sostanza questo modo di salutare è adottato all'inizio e alla fine di ogni lezione, come pure ogni volta che c'è un incontro, fra allievo maestro, fra maestro e maestro, fra allievo ed allievo ed esprime una sorta di gesto cordiale di riconoscimento e di appartenenza.

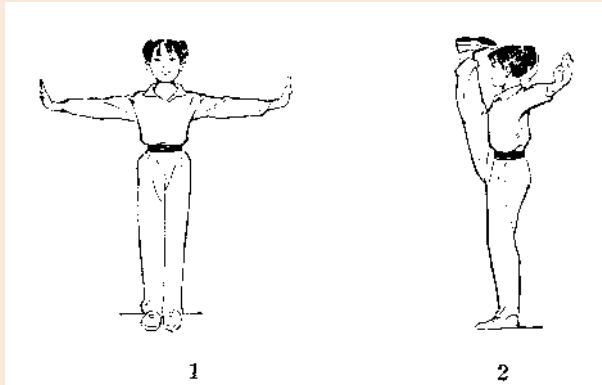
Lo stesso gesto però può assumere invece un aspetto marziale e di belligeranza allorché si antepone il pugno al di fuori dal palmo rivolto verso qualcuno. In questo caso la forza viene posta di fronte alla moralità ed è interpretabile come un gesto di sfida, o di confronto. Per tale ragione prima di un'esecuzione o di un confronto di combattimento, il saluto marziale viene utilizzato come richiamo all'attenzione.

PROGRAMMA DEI FONDAMENTALI DEL WU SHU

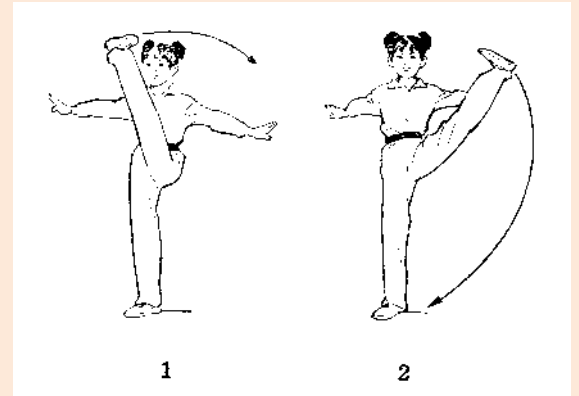
DESCRIZIONE DELLE TECNICHE PRINCIPALI

TUËI FA : GLI OTTO "8" CALCI FONDAMENTALI

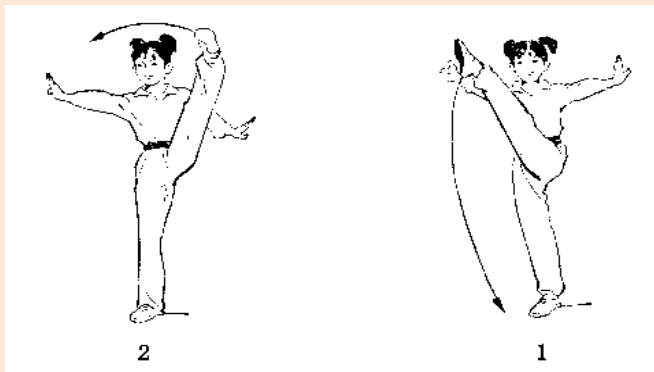
1. ZHEN TI TUËI (CALCIO FRONTALE SPIOVENTE)



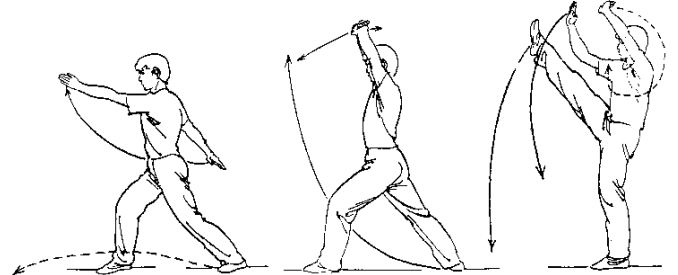
2. WAI BAI TUËI (CALCIO SPIOVENTE) INTERNO ESTERNO



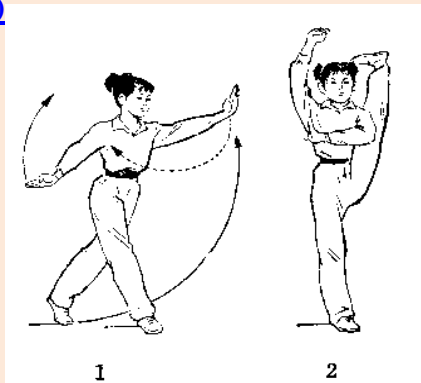
3. LI HE TUËI (CALCIO ESTERNO INTERNO SPIOVENTE)



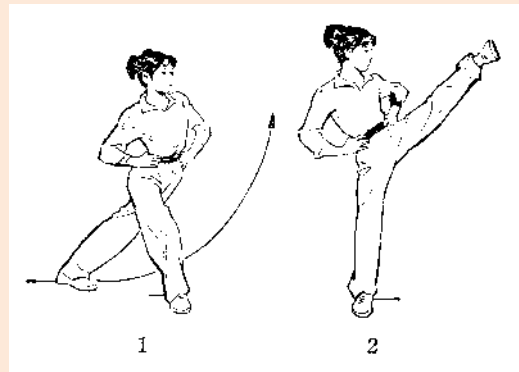
4. TI TAN TUËI (CALCIO DIRITTO DOPPIA BATTUTA)



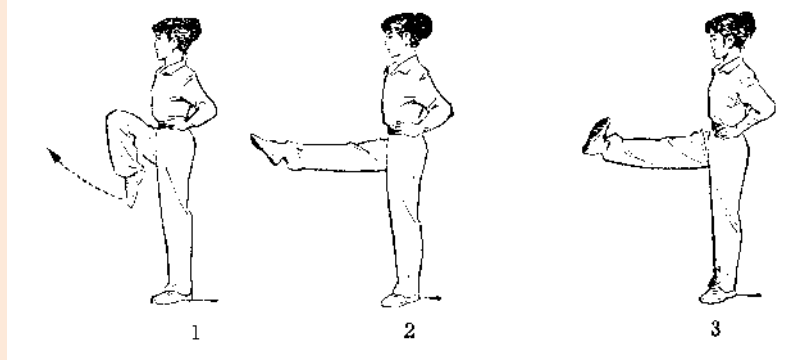
5. CEE TI TUËI (CALCIO LATERALE SPIOVENTE)



6. CEE TZAI TUËI (CALCIO LATERALE)

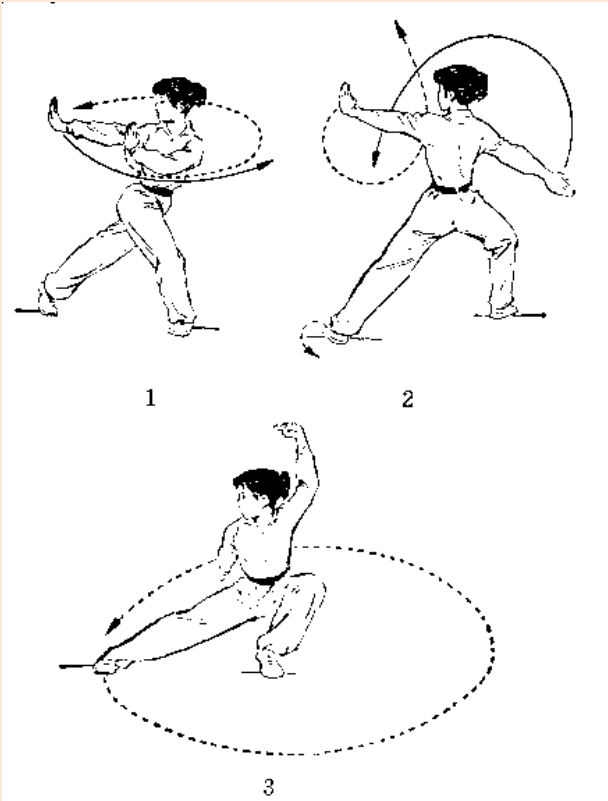


7. TEN TUËI (CALCIO DIRITTO DI PUNTA) 8. TAN TUËI (CALCIO DIRITTO DI TALLONE)

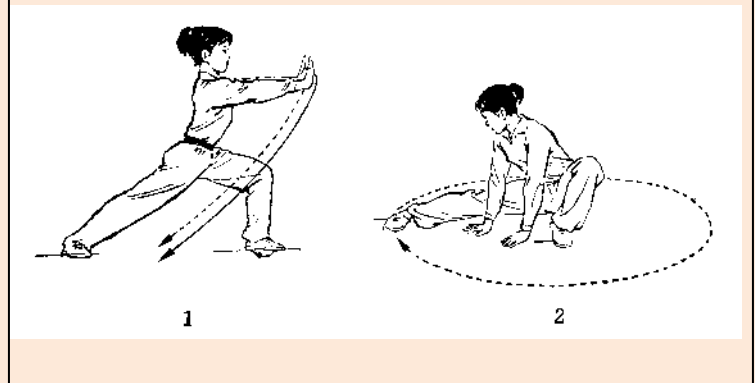


TUËI FA : I CALCI DI LIVELLO SUPERIORE: RUOTATI A TERRA

HOUSAO TUËI: SPAZZATA POSTERIORE

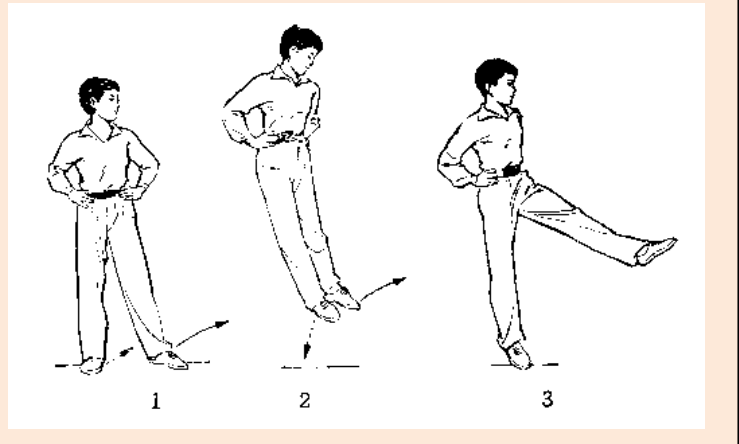


CHANSAO TUËI : SPAZZATA ANTERIORE



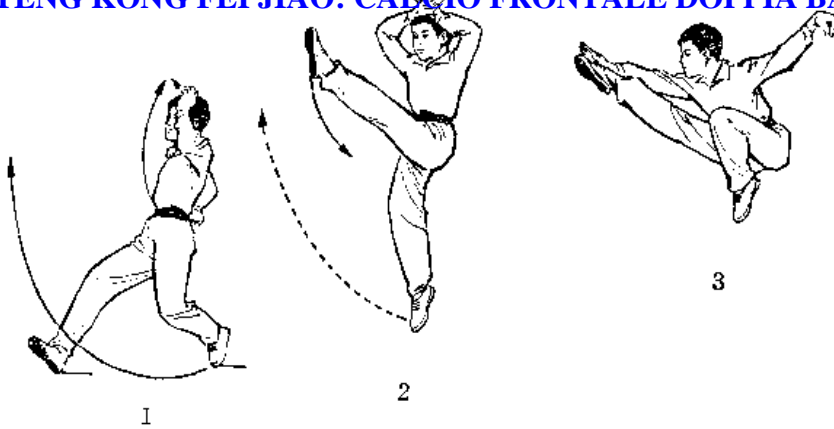
TUËI FA : LA PREPARAZIONE AI CALCI IN VOLO

TECNICA DI SLANCIO

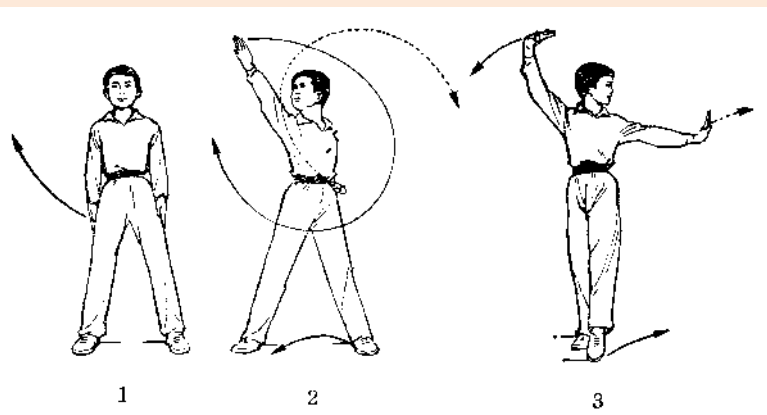


TIAO YUE TUEI FA: I "4" CALCI IN VOLO

TENG KONG FEI JIAO: CALCIO FRONTALE DOPPIA BATTUTA

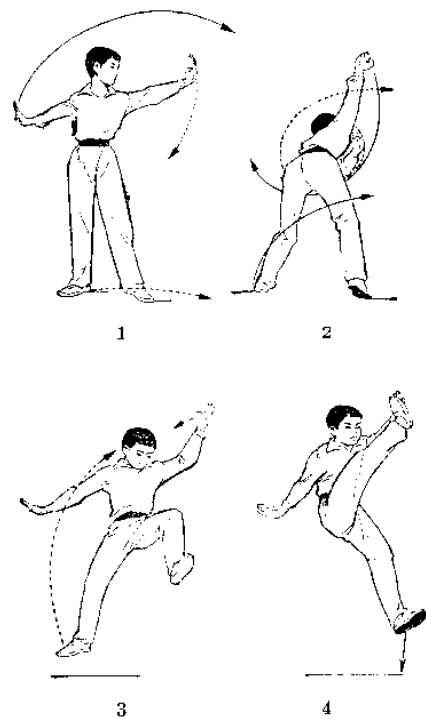


XUAN FEN JIAO (CALCIO DEL VENTO TORNADO)

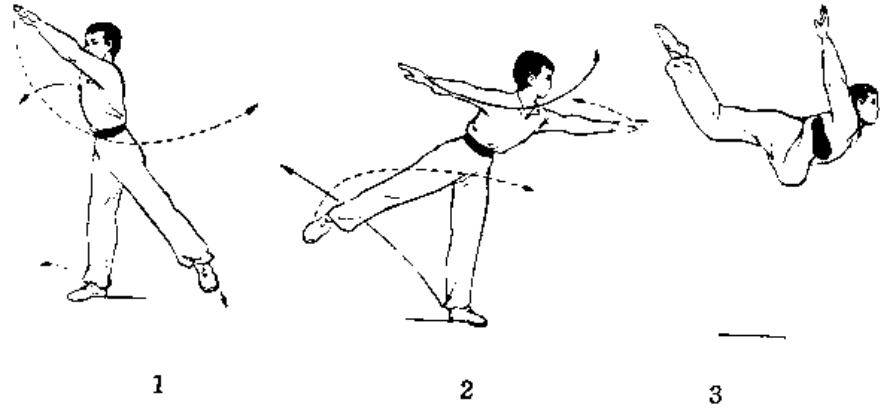


LO SLANCIO

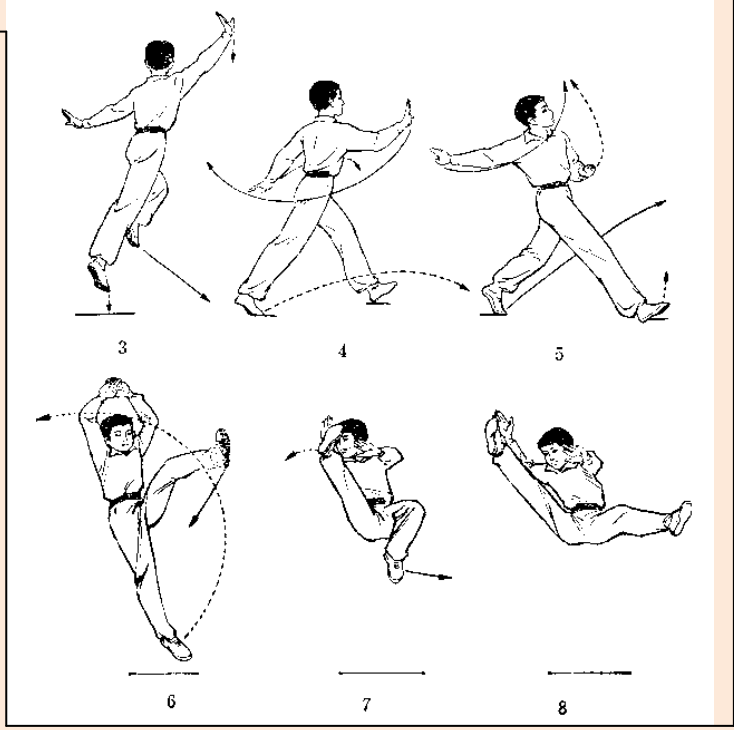
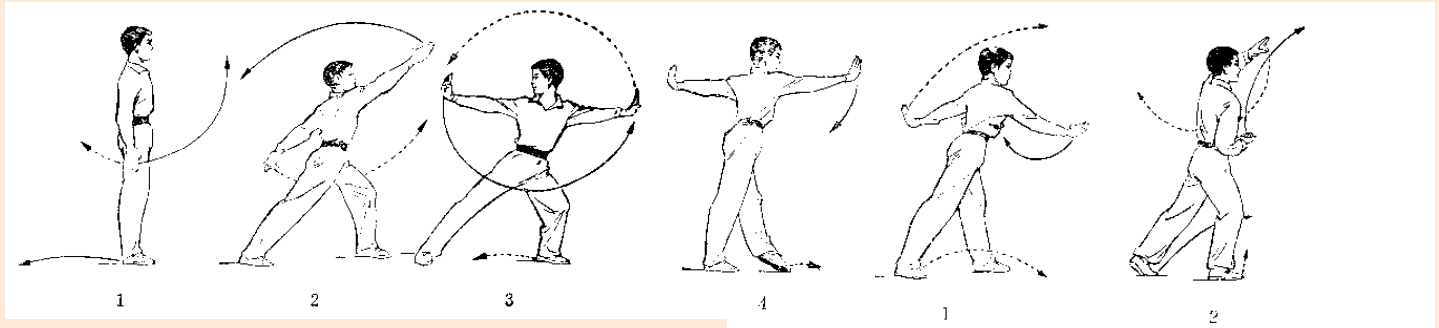
IL CALCIO



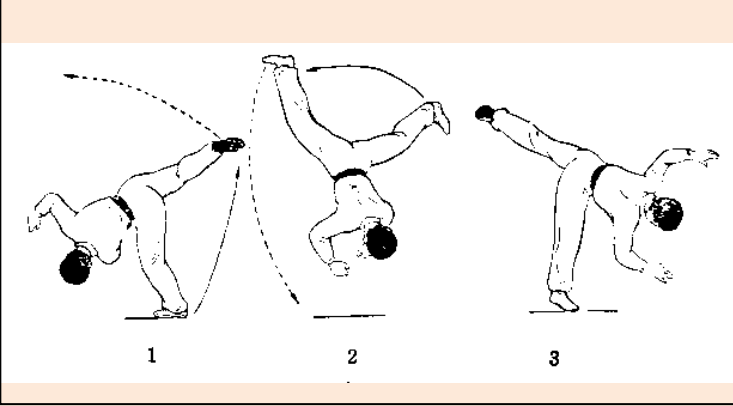
XUAN ZI (CALCIO A FARFALLA)



TENG KONG BAI LIAN JIAO



CE KONG FA (RUOTA VOLANTE)

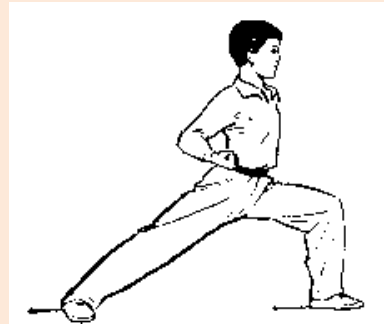


BU FA: ESERCIZIO DELLA POSIZIONE

MA BU : (POSIZIONE DEL CAVALIERE)



GUNG BU: (POSIZIONE DELL'ARCIERE)



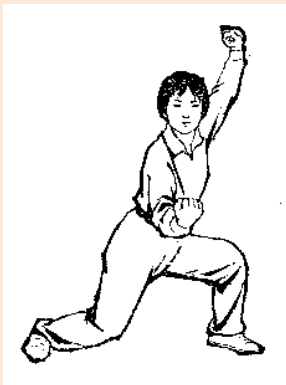
PU BU – PU TUËI (POSIZIONE SCHIACCIATA)



XU BU (POSIZIONE VUOTA)



QUA BU: (POSIZIONE ACCOVACCIATA)



CIA BU: (POSIZIONE INCROCIATA DIETRO)



XIE BU (POSIZIONE ACCOVACCIATA)



TU LI BU: POSIZIONE SU UNA GAMB



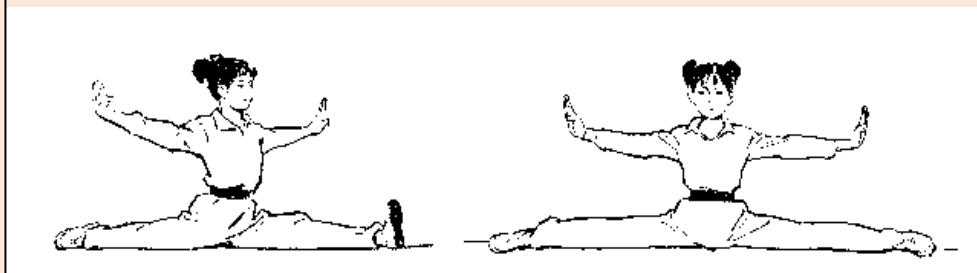
ZUO BAN: (POSIZIONE A FARFALLA)



TIBU: (POSIZIONE A "T")



SPACCATA FRONTALE E LATERALE



PING HENG - POSIZIONI DI EQUILIBRIO



IN LINEA



DELLA GAZZA



DELL'AIRONE



FRONTALE



IN "STAND"



1



2



3



CHUAN (PUGNO) 2. ZHANG (PALMO) 3. GOU (MANO A PICCA) 4. HU ZHAO (ZAMPA DELLA TIGRE)

TABELLA PER LO STUDIO DEI PROGRAMMI D'ESAMI RICHIESTI NELLA SCUOLA IACMA

N° / CCODICE D'ESAME	PROGRAMMA RICHIESTO	GRADO E COLORE DI CINTURA	TASSA DI ISCRIZIONE PREVISTA
1° VB	BUFA: 8 POSIZIONI FONDAMENTALI o WUBU CHUAN TUIFA: 8 CALCI FONDAMENTALI	2°STRISCIA BIANCA	Fr. 10,00
2° VB	DAOLU: FORMA SINGOLA "YI LU" (1° FORMA)	3°STRISCIA BIANCA	Fr. 10,00
1° EG 1°ESAME	DUILIAN: "YI LU DUI LIEN" 1° COMBATTIMENTO PRESTABILITO BINGJI DUILIAN: GUNG SHU DUI LIEN" (1°COMBATTIMENTO PRESTABILITO DI BASTONE	1°STRISCIA GIALLA	Fr. 15,00
1° VG	PÍNGHÉNG BUFA: POSIZIONI DI EQUILIBRIO; TIAOYUE TUEIFA: CALCI IN VOLO; BINGJI: BASTONE GUNG SHU	2°STRISCIA GIALLA	Fr. 10,00
2° VG	DAOLU: FORMA SINGOLA "ER LU" FANGUN FANGFA: TECNICHE DI CADUTA;O FORMA	3°STRISCIA GIALLA	Fr. 10,00
2° EV 2°ESAME	DAOLU: FORMA SINGOLA "SAN LU" SANSHU YUNFA: TECNICHE APPLICATE A MANO LIBERA BINGJI: SCIABOLA "DAO LU"	1°STRISCIA VERDE	Fr. 15,00
1°VV	DUILIAN: FORMA IN COPPIA "SAN SHU DUI LIEN" (3° APPLICAZIONE A DUE) BINGJI: LANCIA "QIANG SHU"	2°STRISCIA VERDE	Fr. 10,00
2°VV	DAOLU: FORMA SINGOLA "SAN LU CHA CHUAN" BINGJI DUILIAN: "COMBATTIMENTO PRESTABILITO DI LANCIA CONTRO SCIABOLA "QIANG DUI DAO »	3°STRISCIA VERDE	Fr. 10,00
3° ER 3° ESAME	DAOLU: FORMA SINGOLA : "NAN CHUAN" BINGJI: SPADA "CHIENSHU" O SCIABOLA DEL SUD "NANDAO" BINGJI DUILIAN: TAO TUEI SAN SAO	1°STRISCIA ROSSA	Fr. 15,00
1° VR	SANSHU SANDA: TECNICHE DI COMBATTIMENTO APPLICATE A DUE BING JI: SCIABOLE DOPPIE "SUAN TAO" BINGJI DUILIAN: COMBATTIMENTO PRESTABILITO DI SCIABOLE DOPPIE CONTRO LANCIA/E O COMBATTIMENTO A TRE	2°STRISCIA ROSSA	Fr. 10,00
2° VR	DAOLU: FORMA SINGOLA: CHA CHUAN GUNGSHU DUILIAN: COMBATTIMENTO PRESTABILITO DI BASTONE O BASTONE 3 SEZIONI BING JI: DOPPI PUGNALI „SUAN PIAO”, O CATENA JIO JIPIAN	3°STRISCIA ROSSA	Fr. 10,00
4° EBL 4° ESAME	DAOLU: FORMA SINGOLA: TONBI CHUAN CHUAN O STILI IMITATIVI DUI LIEN: COMBATTIMENTO DI STILI IMITATIVI BING JI: DOPPIE SPADE UNCINATE "SUAN GOU"O ARMA LUNGA	1°STRISCIA BLU	Fr. 20,00
1° VBL	DAOLU: FORMA SINGOLA: STILI IMITATIVI DUI LIEN: COMBATTIMENTO DI DOPPI PUGNALI CONTRO DUE LANCE "SUAN PIAO DUI QIANG" BING JI: FORMA SCIABOLA E CATENA	2° STRISCIA BLU	Fr. 15,00
2°VBL	DAOLU: FORMA SINGOLA A TEMA SECONDO QUALITÀ DUI LIEN: COMBATTIMENTO DI SPADA E SCIABOLE DOPPIE"JIANDUI SUANDAO" BING JI: DOPPIE LANCE O ALABARDA DELLE DUE STAGIONI	3°STRISCIA BLU	Fr.15,00
5° EN 5° ESAME	DAOLU: FORMA SINGOLA STILI INTERNO A TEMA SECONDO LA PREDISPOSIZIONEDELLO STUDENTE DUI LIEN: COMBATTIMENTO PRESTABILITO A TEMA BING JI: LE DOPPIE SPADE O LE DOPPIE CATENE "SUAN JIAN – SUANPIAN" SANSHU SANDA: SVILUPPO E CONOSCENZA DEL COMBATTIMENTO WUSHU SHUYI: CONOSCENZA DELLA CULTURA DEL WU SHU	FASCIA NERA	Fr. 30,00

REGOLE E NORME DI COMPORTAMENTO PER SOSTENERE L'ESAME

INDICAZIONI GENERALI PER I PASSAGGI DI GRADO (ESAMI E VERIFICHE)

1. Gli esami, in seno all'associazione IACMA, vengono indetti almeno due volte all'anno (Giugno e Dicembre), per dare la possibilità a chi lo desidera di effettuare i passaggi di grado. Altri appuntamenti possono essere programmati in occasione di seminari, o stage.
2. Lo scopo degli esami è quello di permettere all'allievo di assumere un ruolo di responsabilità nei confronti di se stesso, delle conoscenze fatte.
3. L'esame quindi non è un obbligo, ma una ponderata scelta dell'allievo di dichiarare il proprio impegno. Egli decide deliberatamente, o con l'aiuto del proprio insegnante, di dare prova del suo sapere con il desiderio di esigere ulteriori approfondimenti, appunto attraverso l'avanzamento di grado.
4. L'esame è suddiviso in "verifiche d'esame" e "passaggi di grado". Le verifiche d'esame sono dei livelli intermedi ai passaggi di grado. Questi ultimi si distinguono per intensità di programma e per il cambi di colore di cintura. Il costo delle verifiche di esame è di Chf. 10.--; mentre il passaggio di grado ha un costo di Chf. 15.--. Per coloro che effettuano esami di qualifica (assistenti istruttori, o istruttori) la tassa d'esame è di Chf. 50.--.
5. La commissione d'esame è composta dal "capo commissione", e dai suoi assistenti, eventualmente vi partecipano gli aspiranti istruttori e gli istruttori, quest'ultimi, nel caso è richiesto, possono prestare assistenza agli allievi in esami.
6. La commissione dovrà essere estremamente oggettiva nei giudizi, dovrà giudicare in modo più elastico i bambini rispetto agli adulti, tener conto delle assenze ingiustificate sia per quanto riguarda le lezioni, che per gli stage (punti di penalità) e prendere in debita considerazione fattori come: età, capacità fisiche, impegno, frequenza ai corsi.
7. I membri della commissione inoltre non dovranno discutere in fase di esame di eventuali dubbi personali tecnici o di allenamento e potranno parlare agli allievi solo su autorizzazione del capo commissione.
8. I punteggi di penalità sono detratti del capo commissione in base al punteggio finale dell'esame.
9. Il capo commissione può comunque decidere in ogni momento la ripetizione degli esercizi da parte di chi sostiene l'esame, può a sua discrezione aiutare oralmente o praticamente gli allievi o istruire gli assistenti affinché lo facciano nei casi in cui sia necessario.

REGOLE DI GIUDIZIO DELL'ESAME



L'Esame avrà esito negativo nei seguenti casi:

- 10.** Mancata frequenza ai corsi per il periodo richiesto dal regolamento. Punto 11.
- 11.** Qualora durante lo svolgimento dell'esame vengano a verificarsi situazioni che non avrebbero permesso il sostenimento dello stesso (Irregolarità di forma: mancata iscrizione nei termini, eccesso di punti di penalità e mancato raggiungimento del limite minimo ecc...).
- 12.** Per ritiro da parte dell'allievo.
- 13.** Per motivazioni particolari sollevate dalla commissione e discusse dalla stessa con sentenza espressa dal capo commissione.
- 14.** L'esame avrà esito positivo qualora l'allievo ottenga un punteggio superiore alla media prevista per il grado richiesto, tolte le eventuali penalità.

- 15.** Essere regolarmente iscritti all'associazione nel corrente anno (tesseramento), avendo altresì provveduto a presentare il regolare certificato medico di buona salute.
- 16.** Aver praticato con buona frequenza almeno l'intero anno di programma di propria competenza. Avere sostenuto con esito positivo ed almeno due mesi prima della data dell'esame finale la prova di controllo di apprendimento denominata "pre-esame". Avere partecipato ad almeno uno stage in programmazione nell'anno antecedente alla sessione d'esami.
- 17.** Avere consegnato la propria scheda d'iscrizione debitamente compilata, il tesserino associativo e versato l'importo previsto, entro i termini stabiliti (almeno una settimana prima della data stabilita).
- 18.** L'allievo può sostenere più di un esame per il passaggio di cintura nell'arco di un anno di pratica, con la condizione che tutti gli esami vengano conseguiti nell'ordine previsto dal programma. Quindi, qualora si richiedesse di effettuare più esami nella stessa sessione e

uno di questi non fosse ritenuto positivo, l'allievo sarà esentato da effettuare gli altri rimanenti.

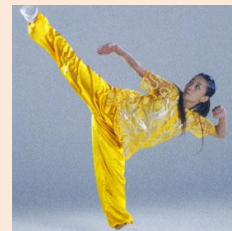
19. L'allievo dovrà presentarsi con la massima puntualità al proprio esame ed in caso di eventuale impedimento la sua prova sarà slittata alla successiva sessione.
20. Alla presentazione dinanzi alla commissione ogni esaminando dovrà consegnare la propria tessera ed indossare in modo impeccabile la divisa della scuola (divisa completamente allacciata, maniche in ordine, cintura regolare annodata in modo appropriato e scarpe).
21. L'allievo prima di iniziare la prova dovrà salutare la commissione e quindi procedere con il saluto iniziale. Non dovrà prostrarre la meditazione, prima dell'inizio dell'esercizio, per più di 30 secondi.
22. Le posizioni fondamentali vanno mantenute per dieci o venti secondi al massimo per lato.
23. Sono ammesse pause nel caso di eccessiva emozione, o per il recupero dell'affanno.
24. Un allievo, qualora si accorga di un errore, può ripetere l'esercizio per un massimo di una volta. Se richiede una ulteriore ripetizione l'allievo penalizzato sul punteggio totale: dopo questo l'esame sarà considerato negativo e quindi l'allievo verrà rimandato alla prossima sessione.
25. Nel caso in cui un allievo compia errori nelle parti di programma precedenti al proprio anno di corso, la commissione applicherà un giudizio più intransigente che si intensificherà tanto più elevato è il grado di cintura dell'allievo.

Lista del programma generale comprendente la serie di esercizi previsti dal Wu Shu

1. **Jibendongzuo**, *Esercizi fondamentali*
2. **Changquan**, *Pugilato a lungo raggio*
3. **Daoshu**, *Arte della sciabola*
4. **Gunshu**, *Arte del bastone*
5. **Jianshu**, *Arte della spada*
6. **Qiangshu**, *Arte della lancia*
7. **Nanquan**, *Pugilato del sud*
8. **Nangun**, *Bastone del sud*
9. **Nandao**, *Sciabola del sud*
10. **Taijiquan**, *Pugilato supremo*
11. **Taijijian**, *Spada del "taiji"*
12. **Yinzhaoquan**, *Pugilato dell'aquila*



13. **Tanglangquan**, *Pugilato della mantide*
14. **Fanziquan**, *Pugilato degli opposti*
15. **Ditangquan**, *Pugilato delle cadute*
16. **Dishuquan**, *Pugilato a terra*
17. **Baguazhang**, *Palmo degli otto trigrammi*
18. **Bajiquan**, *Pugilato delle otto direzioni*
19. **Zuijian**, *Spada dell'ubriaco*
20. **Changsuijian**, *Spada fiocco lungo*
21. **Sanjiegun**, *Bastone a tre sezioni*
22. **Shuangdao**, *Doppie sciabole*
23. **Shuangbian**, *Doppie catene a nove sezioni*
24. **Shuangjian**, *Doppie spade*
25. **Shuanggou**, *Doppie spade uncinato*
26. **Sanren duilian**, *Combattimento prestabilito a tre*
27. **Pudao dui qiang**, *Combattimento prestabilito alabarda contro lancia*
28. **Jian dui jian**, *Combattimento prestabilito spada contro spada*
29. **Dao dui shuangqiang**, *Combattimento prestabilito sciabola contro due lance*
30. **Jitidao**, *Sciabola in gruppo*
31. **Jitijian**, *Spada in gruppo*
32. **Jitibian**, *Catena a nove sezioni*



LA STORIA DEL KUNG FU

Dietro ogni divisione c'è qualcosa di indiviso;
Dietro ogni discussione c'è qualcosa di indiscutibile;
Il saggio abbraccia il tutto, gli uomini litigano per far valere le loro opinioni;
Così è detto: ogni discussione implica una visione parziale.
(Chang Tsu)

Il termine Kung Fu (Gong Fu in lingua ufficiale) significa l'eccezionale abilità ad eseguire un lavoro duro, meticoloso, raffinato. Con l'avvento dei Film, il termine Kung Fu in occidente è comunemente utilizzato come sinonimo di Wu Shu termine più appropriato per indicare le arti marziali cinesi. Wu Shu Kung Fu significa dunque una formidabile abilità nelle arti marziali. Lo stesso *training* (allenamento) di Wu Shu, viene descritto dall'ideogramma Kung Fu.

Il Wu Shu si distingue in Wu Shu moderno (sportivo, agonistico) e tradizionale. Nell'uso comune Kung Fu è sinonimo di Wu Shu tradizionale.

Esistono diverse centinaia di Scuole di Kung Fu e diversi sistemi di combattimento chiamati "stili". Uno stile di Wu Shu accomuna varie Scuole che hanno le stesse peculiarità di Wu Shu. Per "forme" si intendono le *routine*, una sequenza di tecniche costruite su una coreografia. Le forme (Tao Lu) sono l'equivalente dei Kata per il Karate.

La maggior parte delle opere dedicate alle arti marziali dell'estremo oriente attribuiscono la loro lontana origine al monastero Shaolin, nella regione di Honan, presso il fiume giallo; questo edificio appare sotto diversi nomi: Shaolin in Mandarino, SiLum in Cantonese (i due nomi significano: giovane foresta), Shorinji in Giapponese (da cui lo stile di Karate nipponico chiamato Shorinji Kempo, le cui tecniche si ritiene risalgano ai tempi del celebre monastero). Questa asserzione solo in parte corrisponde a verità. La seguente cronologia, renderà più chiaro lo sviluppo della Boxe Cinese e delle altre arti marziali.

2500 a.C. : si trova per la prima volta traccia di una tecnica di lotta ancora primitiva, consistente nell'infilzare l'avversario con l'ausilio di un elmo provvisto di corna: GoTi o ChiaoTi.

VI a.C : la tecnica di lotta si raffina comparso sotto i nomi di Shang Pu, Shuai Go, Shou Pu. Mille anni più tardi la tecnica terminerà di svilupparsi con l'apporto dell'invasione mongola, si avrà quindi Lung Hua Quan, più scientifica e più veloce, contenente prese studiate anteriormente al Ju Jitsu e Judo nipponico. Contemporaneamente si sviluppava il Qin Na o (Ch'inna): l'arte della chiave di braccio. Perfezionata dagli attuali stili di Kung Fu, integrate nelle loro tecniche, quest'arte detiene tutti i segreti per immobilizzare l'avversario.

All'epoca di Lao Tsu e di Confucio, le arti marziali nobili erano : il tiro con l'arco e l'equitazione. Si trova comunque traccia, in questa epoca di un'arte praticata dalle caste nobiliari e da certi monaci (per ragione evidente, di protezione durante i loro pellegrinaggi, ma anche per ragione di certi insegnamenti Taoisti, secondo i quali, la concentrazione poteva essere favorita dalla pratica costante di certi esercizi fisici). Si è sentito parlare di KungFu nelle storie cinesi sotto diversi nomi: Chi Chi San, Wu Ni, Chi Ni ecc.

I d.C. : Un certo Kwok Yee, avrebbe creato il primo stile di Kung Fu veramente "Schematizzato", eretto nel metodo: l'arte della lunga mano.

- III d.C. : un medico chiamato Hua To (ma potrebbe essere anche un personaggio leggendario, al quale la tradizione popolare attribuì un insieme di scoperte mediche di origine completamente differenti) fece delle ricerche sistematiche, osservando i sistemi di combattimento di cinque animali: tigre, l'orso, il cervo, la scimmia, la gru. Si tratta di un certo numero di gesti di combattimento che si ritrovano attualmente nella maggior parte degli stili di Kung Fu, amalgamati in seguito a quelli di altri animali: serpente, topo, cavallo, mantide religiosa, drago ecc.
- VI d.C.: un personaggio straniero giunge al monastero Shaolin: si tratta di Ta Mo (Ta Mo o Daruma Taishi in giapponese è conosciuto anche con il nome di Bodhidharma, l' "illuminato", un monaco proveniente dalle Indie del sud, forse Ceylon). L'ipotesi più diffusa è quella che il monaco fosse di origine nobile, e che fosse profondo conoscitore dell'arte indiana di Vajramukiti: tecnica di maneggio di armi, praticato dalle caste guerriere. Certo è che Ta Mo lasciò il marchio indelebile della sua forte personalità. Nel piano spirituale fu all'origine del Buddismo Chan (Zen in giapponese) una corrente di pensiero che darà un'impronta a tutte le arti marziali dell'estremo oriente. Sul piano che interessa direttamente il Kung Fu a lui si attribuisce la messa a punto di alcuni esercizi fisici, destinati a rinvigorire i monaci provati dalle lunghe sedute di meditazione. Secondo alcuni, questi esercizi, non erano altro che delle "Asanas" (posizioni) dello Yoga, secondo altri un'originale tecnica da combattimento: Shih Pa Lo Han Shou, "le 18 mani di Han", metodo ugualmente conosciuto sotto il nome di I Chin Chin o Eki Kin Kyo per le storie giapponesi di arti marziali. Da allora, atorto o a ragione i monaci del monastero della "giovane foresta" ebbero una reputazione di particolare capacità di combattimento, che li farà conoscere in tutti i paesi.
- XII d.C. : Il generale Yao Wei ideò il sistema "Dell'artiglio dell'aquila".
- XIII d.C. : l'eremita taoista Cheng Salm Fung (o Chan San Feng) che visse dentro Hopei, codificò le basi di quello che divenne il sistema interno del Kung Fu (Nei Jai), nel quale si ricerca il movimento dell'energia interna del corpo, piuttosto che la forza muscolare subordinata all'età. Dalle sue ricerche nasce il Tai ji Quan (Tai Chi Chuan). Suoi stimati successori furono: Wong Tsung, Ch'en Chou T'ung, Chaing Fa. La provincia di Honan a causa della sua posizione geografica, fu il paese nel quale i maestri si incontravano, per questo nacquero degli stili o dei metodi di combattimento, che coglievano il meglio del Kung Fu interno e del Kung Fu esterno, di cui fa capo lo Shaolin Quan.
- XV d.C. : un giovane uomo divenne monaco Shaolin, il suo nome era Chuen Yuan (chiamato anche Kwok Yuen). Egli revisionò l'antico sistema legato a Ta Mo. In un primo tempo ordinò in 72 tecniche; poi sempre insoddisfatto, si mise alla ricerca di un maestro di Kung Fu al di fuori delle mura monastiche. Nel sud della Cina incontrò maestri come: Pai Yu Feng e Li Chieng che accettarono di aiutarlo nella sua opera rigeneratrice. Fecero una sintesi di ben 170 movimenti che diventarono la nuova base della scuola esterna popolarizzata con il nome di Shaolin. Chuen Yuan ritornò al monastero, Proprio in questo periodo, i monaci ebbero la reputazione di essere invincibili.
- XVIII d.C. : la Cina è passata sotto le autorità Mandarine: dappertutto si svilupparono focolai contro l'oppressore. I monasteri, terra di asilo per i capi della resistenza, furono particolarmente odiati dalla nuova dinastia che disperse con forza le comunità monastiche. Attacato dalle truppe il monastero Shaolin, dopo una accanita resistenza si arrese e fu distrutto. Secondo la tradizione, cinque esperti di Kung Fu fuggirono assicurando la sopravvivenza dell'arte secolare. Sarà l'origine dei 5 metodi di Kung Fu della Cina del sud: Hung Gar, Liu Gar, Choy Gar, Li Gar e Mo Gar.
- XIX d.C. : Tung Hai Chuan crea nella regione di Pechino la scuola "interna" Ba Gua Jian (Pa Kua Chang).

1850 d.C. : il cristiano Hung Hsiu Chuan lancia la rivolta dei Tai Pings (la setta della "grande purezza"), tenendo per 15 anni le truppe imperiali all'erta. Si sa che egli istruiva i suoi uomini all'uso delle armi bianche e del combattimento a mani nude.

1900 d.C. : Nello Shantoung c'è la rivolta dei "Boxers" ai quali il popolo attribuiva una potenza soprannaturale per il loro grado di efficacia nel combattimento a mani nude. Ma i "pugni della giustizia e della concordia" saranno annientati al tempo dei "55 giorni di Pechino".

XIX d.C. : nuovo impatto del Kung Fu a Okinawa (Uechi Ryu) che diaspora nel resto dell'Asia combinandosi con metodi local: da queste sintesi nascono il Pukulan, il pentiak Silat, il Kuntow, il Serak ecc.

Dal 1912 al periodo di guerre civili in Cina nel corso delle quali il Kung Fu si sviluppò anarchicamente in seno alle società segrete, che si battevano contro tutto ciò che minacciava la civilizzazione cinese tradizionale, e all'interno dei gruppi militari (talvolta truppe mercenarie) per il bisogno dei terribili "Signori della Guerra": potenze locali senza legge né fede che stimolavano allenamento fisico dei loro mercenari.

1927. Rivoluzione Democratica Chang Kai Tchek al potere:

1917 d.C. : il giovane Mao Tse Tung, allora 21enne, redige uno "studio sulla cultura fisica", nel quale appare già il suo desiderio di una pratica di massa in cui le arti tradizionali dovranno avere buona parte.

Verso 1920 : sotto il regime Kuoming Tang si assiste al primo tentativo di riprendere le redini del Wu Shu (termine che letteralmente significa arte marziale sinonimo di Kung Fu. Letteralmente esercizio eseguito con abilità).

Dopo 1930 : si verificarono i primi incontri ufficiali fra esperti di Wu Shu, ma le difficoltà politiche del paese e la guerra con il Giappone diedero un colpo di arresto allo sviluppo delle arti marziali tradizionali.

1945 : si conoscevano due grandi associazioni di Kung Fu su scala nazionale: l'Istituto Centrale di Boxe Nazionale e Cultura Fisica e l'Associazione di Boxe Cinese.

Dopo il 1949 le arti marziali ebbero evoluzioni differenti: nella Repubblica Popolare Cinese si diede risalto soprattutto alla cultura fisica; c'è il rilancio dell' "arte del pugno", come d'altra parte di tutti gli sports, considerati dal regime come eccellente mezzo di sviluppo fisico e morale della nazione. La finalità del Kung Fu è cambiata. Gli sono preferite le forme di Wu Shu moderno, con esercizi terapeutici e non destinati unicamente al combattimento reale. Tuttavia rimangono in Cina Popolare vecchi maestri, formidabili per efficacia, ma molto difficili da rintracciare in particolare in Cina, visto che gli stessi di solito, sono contro il regime che uccideva le nobili tradizioni. A Hong Kong e a Taiwan si è mantenuto fortemente l'orientamento originale del Kung Fu: per i "Si Fu" (maestri), fuggiti prima del regime comunista, vi sono rappresentati tutti gli stili ed è eccezionale il numero delle sale di trattenimento. Questo succede anche nelle più importanti comunità cinesi nel mondo; soprattutto nella costa ovest degli U.S.A. e nella Malesia.

STORIA DELLO SHAOLIN QUAN

Il tempio di Shaolin venne fondato nel 400 d.C. (non si conoscono i nomi dei fondatori poiché i documenti bruciarono durante la dinastia Ch'ing). Shaolin sorge sul monte Sung Shan nell'attuale Honan. Verso il 520 d.C., sotto il regno dell'imperatore Wu Ti della dinastia Liang, comparve Ta Mo (Bodhidharma in giapponese) 28° patriarca della dottrina buddista Chan (Zen in giapponese) e primo patriarca cinese. La leggenda vuole che Ta Mo si fermò al tempio e vi introdusse le basi della sua religione. A lui si attribuisce lo stile Shi Pa Lo Han Shou

(18 mani di Han o dei discepoli di Budda). Il maggior sviluppo del tempio si ebbe sotto la dinastia Sung (960 - 1260 d.C.). In questo periodo i monaci aiutarono gli imperatori a combattere i nemici, insegnando ad essi le loro arti: marziali, religiose e politiche; o prestando la loro opera direttamente. Nel 1279 d.C. Kubilay Khan (nipote di Gensis Khan) sconfisse l'ultimo imperatore Sung che si uccise a Canton, nasce la dinastia Yuan (1279-1368 d.C.), è l'epoca dei viaggi di Marco Polo. Durante la dinastia Yuan visse uno dei più grandi maestri di shaolin: Chang San Feng, monaco taoista al quale, molte leggende attribuiscono la nascita del Tai Ji Quan. L'invasione mongola è sconfitta nel 1368 e salì al trono Chu Yuan Chang che divenne imperatore con il nome Hung Wu: nasce la dinastia Ming (1368-1644 d.C.). Questa dinastia portò un periodo di splendore in Cina. I monaci riordinarono le tecniche del metodo da combattimento Shaolin. Chuen Yuan, monaco Shaolin, riordina lo shaolin in 72 tecniche fondamentali. Insoddisfatto cerca altri maestri fuori dal monastero. Un giorno lungo il suo viaggio itinerante, incontrò Li Chen un vecchietto. Il vecchietto si era appena difeso senza fatica da cinque aggressori, che avendo la peggio scapparono. Il maestro Li Chen insegna il suo stile, ma poi rivelo al monaco che esiste un maestro molto più esperto ed abili di lui, il maestro Pai Yu Feng. I tre maestri si recarono al monastero. Misero a punto un sistema di ben 170 tecniche fondamentali e 5 stili principali: stile del Drago, stile della Tigre, stile della Gru, stile del Serpente, stile del Leopardo. Grazie ad una rivolta scoppiata a Pechino salirono al potere in Cina i Mancù (Mandarini) era il 1644. Nacque la dinastia Ching. Il questo periodo il tempio Shaolin diventa luogo di incontro e di rifugio dei perseguitati politici, ribelli verso il nuovo regime: il regime degli invasori Mancù. In questo periodo il famoso monastero, dopo una storica battaglia fra i monaci ed i soldati 100 volte più numerosi, venne messo a fuoco. I monaci superstiti fuggirono nel sud della Cina (Fukien) dove ricostruirono un secondo Monastero Shaolin, ma i Ching bruciarono anche questo secondo tempio, era il 1664. Da questa data inizia la diaspora: tutto si disperde, ma alcuni monaci riescono a sfuggire all'incendio e continuarono nell'anonimato l'opera di diffusione in tutto il territorio cinese, dando origine a varie scuole di Shaolin Quan.

Dopo la rivoluzione culturale cinese, la scuola di Kung Fu Shaolin venne riaperta per proseguire l'opera di sviluppo del Kung Fu; fu ristrutturata per continuare l'opera monastica e di insegnamento degli antichi monaci guerrieri. La scuola è diventata un punto d'incontro per tutti i maestri e cinesi in genere, che trasferiscono le proprie conoscenze sulle tecniche da combattimento, tramandate nelle loro famiglie. Questa opera di recupero e di trascrizione, viene effettuata anche in altre parti della Cina nei vari Istituti di Ricerca: vere e proprie scuole adibite allo studio e alla pratica del Kung Fu, il più conosciuto è senz'altro l'Istituto di Ricerca di Pechino.

Nell'antichità c'erano due tipi di abitanti del monastero Shaolin: i monaci che meditavano, pregavano, si prefiggevano l'ascesa spirituale; profughi politici, che si battevano per la restaurazione dell'impero Ming. Questi ultimi erano dei militari, addestrati non solo nel combattimento a mani nude, ma anche nell'uso delle armi: sciabole, spade, lance alabarde ecc.

Le regole del Monastero erano rigidissime, lo studio era pesante, infine per potersi chiamare Shaolin c'erano tra le altre tre prove: un esame orale sulla religione, sulle scienze apprese, e sulle teorie dei sistemi da combattimento; dei combattimenti contro Monaci più esperti; infine se le altre due prove venivano superate, l'esame finale consisteva nell'introdursi nei sotterranei del Tempio, dove c'erano 108 manichini meccanici armati, ognuno dei quali infieriva una tecnica mortale al malcapitato, qualora passasse in quella determinata zona.

Questi fantocci erano attrezzati anche con armi, erano costruiti in modo da reagire diversamente uno dall'altro se venivano colpiti, reazioni diverse anche se si colpiva lo stesso manichino. L'esaminando doveva passare nei corridoi del sotterraneo e colpire, uno per uno tutti i manichini, che lo attaccavano lungo in corridoio, abbattendoli. Se infine riusciva a passare (e sopravvivere) a questa prova, doveva rimuovere una lastra incandescente pesante circa 250 Kg. Quest'ultima lasciava a fuoco sugli avambracci i simboli di un drago e una tigre: cicatrici indelebili a testimonianza di una vita dedicata alla vita monastica e allo Shaolin.

LA SCUOLA DELLA NATURA

Mi si domanda perché vivo fra queste montagne blu.
Sorrido senza rispondere.

Il mio spirito vi conosce la tranquillità; i fiori di pesco e l'acqua dei torrenti passano senza lasciare traccia.
Come è diverso questo mondo da quello degli uomini!
(Li P'O)

LA SCUOLA DELLA NATURA

L'osservazione degli animali nel combattimento è all'origine delle numerose posizioni della Boxe Cinese. I "fondatori" danno spesso prova di un senso perfetto di mimetismo nei loro stili. Gli animali che si ritrovano di sovente, negli stili di GongFu sono:
il leopardo, simboleggia la velocità e la forza muscolare;
la tigre, simboleggia la potenza e la determinazione;
l'orso, simboleggia il coraggio;
il cervo, simboleggia la dirittura e l'agilità;
l'airone, simboleggia l'equilibrio;
il drago, simboleggia la vivacità, la concentrazione e la spiritualità; la scimmia, simboleggia l'astuzia e la scaltrezza;
il serpente, simboleggia l'energia interna, la volontà ecc.



CLASSIFICAZIONE DEGLI STILI

Si è voluta vedere una origine geografica, nella diversità degli stili che fanno parte della grande famiglia del WU SHU, constatando che il fiume YANG TSE (YangtzeKiang), scorrendo da ovest ad est, delimita due aree all'interno delle quali si ritrovano spesso, gli stessi principi e le stesse peculiarità di combattimento a mani nude.

BEI PAI: stili del nord

A nord del Fiume Giallo, gli stili di Boxe Cinese danno una grande rilevanza alle tecniche effettuate con le membra inferiori: calci, salti, schivate, movimenti acrobatici. La spiegazione di questo metodo di combattimento è legata alla vita del popolo nomade della terra del nord, questo era un popolo nomade, di cacciatori, di esperti cavalieri, di grande stazza.

NAN PAI stili del sud

A sud del fiume, gli stili si caratterizzano per l'intenso uso delle membra superiori: pugni corti, ricerca del corpo a corpo, forza nelle posizioni statiche. Il popolo del sud era un popolo di pescatori e di coltivatori di riso, abituati a far lavorare il tronco e le braccia. Il terreno era paludoso: risaie e palafitte; per questo le posizioni basse e la ricerca dell'equilibrio sono alla base degli stili del sud.

Questa ripartizione, benché ripresa più volte dagli storici delle arti marziali, è in effetti sorpassata e piuttosto superficiale. Si hanno considerevoli quantità di esempi che confutano largamente questa regola. La barriera geografica culturale determinata dallo Yang Tse è stata superata e con il passare degli anni si è verificata una osmosi dei vari stili a causa degli spostamenti dei vari maestri. Più ragionevole è attribuire questo o quell'orientamento di una scuola di Kung Fu alla sola personalità del suo fondatore e alle sue possibilità fisiche. Tuttavia bisogna constatare che un secondo criterio di ripartizione degli stili, che tiene conto della suddivisione geografica nord sud dello Yang Tse, resiste abbastanza bene anche ad un'analisi più approfondita:

- - Il Nord è più specificatamente dominio degli stili "esterni" (Wai Jia) le cui tecniche sono basate per lo più sulla forza muscolare fisica. All'inizio il centro di irradiazione di questi stili è stato il monastero Shaolin. Queste scuole di Kung Fu sono le antenate del Karate giapponese, avendo numerosi esperti di Okinawa studiato in Cina prima di aver deciso i propri metodi, quelli che poi passarono in Giappone dopo il 1920. Tecnicamente il Kung Fu "esterno" e il Karate nipponico sono molto simili, anche se quest'ultimo, può essere paragonato ad un unico stile di Kung Fu.
- - Il Sud, è in antitesi con il Nord, conosce per lo più gli stili "interni (Nei Jia), la cui pratica si orienta verso la liberazione dell'energia interna del corpo umano, in relazione con le forze dell'universo. Questi stili debordano generalmente su aspetti filosofici profondi e veramente insondabili per il pensiero occidentale. Senza arrivare là, questi stili per il controllo che permettono di esercitare sulla circolazione dell'energia vitale del corpo, si rivelano degli eccellenti mezzi terapeutici per la salute del corpo e dello spirito. In questo senso la loro pratica rischia molto successo in Europa, come è il caso già da qualche anno in U.S.A. Tecnicamente in Kung Fu "interno" è spesso in antitesi con l'aspetto usuale che si ha delle arti marziali; tuttavia la loro perfetta maestria porta ad una efficacia sorprendente nei combattimenti.

Stili Wai Jia (esterni)

Non potendo annoverare tutti gli stili mi limiterò a citarne alcuni che ritengo significativi senza demerito per gli altri stili esterni non presi in considerazione:

- 1) **1) Chang Quan:** letteralmente significa pugno lungo (stile del Nord), appartiene al Wu Shu moderno, nasce per lo più dagli stili tradizionali Hua Quan e Cha Quan, è uno degli stili più importanti. Usa tre pose di mano (Shou Xing): pugno (Quan), mano aperta (Shou), mano ad uncino (Gou); ed almeno 5 passi (Bu Xing): posizione dell'arciere o passo piegato (Gong Bu), posizione del cavaliere (Ma Bu), posizione bassa o passo scivolato (Pu Bu), posizione del gatto o passo vuoto (Xu Bu), posizione o passo di riposo (Xie Bu). Le sue peculiarità sono: movimenti agili ed elastici, ritmo scandito, calci alti, balzi, capriole, ruote, salti mortali pulizia nel movimento ed eleganza.
- 2) **2) Nan Quan:** letteralmente significa pugno del sud, appartiene al Wu Shu moderno, ma viene utilizzato per identificare tutti gli stili del Sud. Sono assimilabile a questo, stili come Yun Chun e il Wu Zu della provincia di Fu Jian, gli stili delle famiglie Hong, Liu, Cai, Li e Mo della provincia Guang Dong, stili famosi come Hung Gar o stile delle tigri. Il Nan Quan è definito anche come stile della tigre e della gru, è composto da: contrazione repentine degli arti, forza esplosiva, posizioni stabili e baricentro basso, velocità e riflessi, l'urlo.
- 3) **3) Shaolin Quan:** letteralmente pugno della giovane foresta, non è uno stile ma un metodo di combattimento complesso, inizialmente composto da cinque stili: Hon Quan minore e maggiore, Pao Quan, Mei Hua Quan, Qi Xing Quan, Luo Han Quan. Il metodo nasce dall'antico monastero della giovane foresta sito a Song Shan nella provincia di Hon nan. Le peculiarità sono: movimenti piccoli potenti, nel pugno il braccio è leggermente flesso. E' un sistema lo Shaolin che per la sua vastità spesso viene utilizzato come sinonimo di Wai Jia .ù

- 4) **4) Ba Ji Quan:** letteralmente pugno delle otto direzioni od estremi, è caratterizzato da pedate a terra da avvicinamenti coraggiosi da incursioni brevi e potenti. Ricerca della traiettoria e forza esplosiva.
- 5) **5) Fan Zi Quan:** o pugni come petardi che esplodono. Caratterizzato da movimenti vigorosi brevi e velocissimi. Calci e pugni in rapida successione con la giusta forza.
- 6) **6) Chuo Jiao Quan:** stile caratterizzato dall'uso quasi totale delle gambe. Ogni passo è seguito da un calcio. Il passo diviene spesso un calpestare, la tattica sta nell'opprimere, nel togliere la fuga.
- 7) **7) Di Tang Quan:** è uno stile acrobatico, chiamato anche stile della boxe a terra. Le cadute sono la caratteristica principale. Si colpisce, si salta per poi ricadere. Stile molto difficoltoso.
- 8) **8) Ping Gua Quan:** il tronco ruota con determinazione e i fianchi rimangono bloccati. Attacchi da lunga distanza per poi inoltrarsi in un poderoso corpo a corpo. Parate e attacchi lineari.
- 9) **9) Tong Bei Quan** è caratterizzato dal dondolio delle spalle, i colpi vengono portati a mo' di frusta partendo dalla spalla fino alla mano. Cinque sono le tecniche di base: pugno, colpo con dorso della mano, schiaffo, taglio e colpo a spirale. Spesso si colpisce di palma e la mano ritorna a pugno.
- 10) **10) Xiang Xing Quan:** l'imitazione di particolari animali e di uomini in particolari stati deve vibrare e lo spirito dell'imitato deve entrare a far parte dell'atteggiamento dell'adepto, in tal modo diventa ciò che imita. La tecnica di lotta è mascherata e le qualità specifiche dell'animale portano a tecniche imprevedibili. Movimenti circolari si alternano a cadute, rapidi spostamenti a balzi, si graffia o si tirano pugni, si indietreggia e si calcia. Ogni parte del corpo è utilizzata. Gli stili più utilizzati in questa amalgama sono: la Mantide Religiosa, l'Artiglio dell'Aquila, L'ubriaco, la Scimmia, il Serpente ecc.
- 11) **11) Wing Tsun:** Stile ideato da una monaca, è caratterizzato da: calci bassi al di sotto della cintola, dalla ricerca del corpo a corpo, da parate e attacchi effettuati con lo stesso braccio. L'attacco e la difesa sono la stessa cosa, solo l'avversario ne determina il significato.
- 12) **12) Cai Li Fo:** È uno stile largamente praticato nella Cina del sud e la sua popolarità la si deve alla temerarietà dei suoi combattenti che erano in grado di contrapporsi alle armi da fuoco oltre che ai duri confronti talvolta svolti in inferiorità numerica. Conosciuto per le sue azioni a lungo raggio il Cai Li Fo è uno stile che, grazie alla sua recente evoluzione si avvale dei più avanzati sistemi e strategie di combattimento nelle tre linee di forza (lunga, media e corto raggio d'azione). La sua sistematicità è determinata dalla determinante prevalenza nel contrattacco che spesso disarmava la forza di qualsiasi attacco, utilizzando di quest'ultimo tutta la sua energia.

Stili Nei Jia (interni)

- 1) **1) Wudang Quan:** In contrapposizione alla scuola Shaolin, quella Wudang risente e segue i principi della via naturale. Evolutasi nello stesso periodo a quella Shaolin ha come prerogativa quella di controllare la forza con l'energia. Questo concetto, che è il principio fondamentale delle scuole "interne", si espleta attraverso un lavoro ed uno studio intenso del corpo e delle sue realtà sottili
- 2) **2) Tai Ji Quan:** letteralmente pugno supremo: è composta da cinque stili: Chen, Sun, Xun, Yang e Wu. Il più conosciuto per l'uso terapeutico è lo stile Yang. Lo stile Chen è il più antico da esso derivano gli altri. È senza dubbio lo stile "interno" più conosciuto e praticato al mondo. Ad esso si devono le conoscenze intrinseche della scuola "Nei Jia" "interna" appunto.
- 3) **3) Ba Gua Zhang:** Muovendosi come un dragone guizzante il boxer che usa il BaGua, assume un grande controllo nella dinamicità con il quale controlla le azioni d'attacco dell'avversario. Basato sulla conoscenza di 8 basi evolutive del palmo si esplica in una miriade di applicazioni ampiamente mirate a distruggere il centro di forza dell'aggressore.
- 4) **4) Xin Yi Quan:** Esistono come di solito accade per tutti gli stili differenti scuole evolutive. Fra queste le più conosciute e rinomate sono quella dei 12 animali e l'altra dei 5 elementi. I maestri di questa scuola sono fra i più temuti per determinazione ed aggressività con la quale impongono la loro azione. La caratteristica di questo stile è la presenza strutturale allenata per anni con volontà e solerzia, fino a raggiungere una postura composta da tre linee di forza che si oppone ad una d'attacco.

Bei tui, nan quan (calci del nord, pugni del sud) questo detto utilizzato da

Ciascuna di queste due grandi famiglie detiene una parte di verità, da cui il tentativo di alcuni stili di incorporare nei propri sistemi degli elementi presi dai due: Wai Jia e Nei Jia.

Ciò spiega che i mezzi di avvicinamento alla maestria del Kung Fu sono spesso oscuri. Questo è il motivo per cui è più facile una progressione tecnica che l'avvicinamento spirituale. Lo In Sen Shu o In Sei Wu è il raggruppamento di questi stile che raccolgono l'uno e l'altro metodo, di questi stile per lo più sviluppatasi nel periodo dei Sette Segrete si sa poco.

Il Wu Shu e quindi i singoli stili vengono divisi in cinque categorie in funzione delle caratteristiche tecniche espresse: Tao Lu a mani nude, Tao Lu con armi, Dui Lien (duelli prestabiliti), Tao Lu a squadre, San Da o San Shou (combattimento libero).

LA 1° SEQUENZA BASE DI STUDIO DEI 10 "LU"

Nota: questa sequenza non è inserita nel programma di studio per gli esami attuale ma sarà insegnata, insieme alle altre 4 (i primi 5 lu) in un prossimo ritiro. Esse compongono il bagaglio tecnico codificato del programma di WuShu. Qui la riportiamo per dare modo a voi di cominciare a prenderne visione e se vi piace cominciare ad allenarla seguendo le indicazioni. Sarà un modo per capire quanto riuscite ad utilizzare lo strumento didattico della dispensa.

