

I pionieri del Kung Fu

Come è arrivato il kung-Fu a Cagliari?

Abbiamo rivolto questa domanda ad Andrea Pilitu, Franco Scalas e ad un altro ragazzo, che ora non fa più parte del gruppo.

Tutto iniziò una notte d'estate di circa quattro anni fa, al

termine di un allenamento in una piccola palestra vicino al capoluogo, dopo l'allenamento ci riunimmo per discutere sul programma di arti marziali, e ci trovammo d'accordo che per noi l'ideale sarebbe stato il

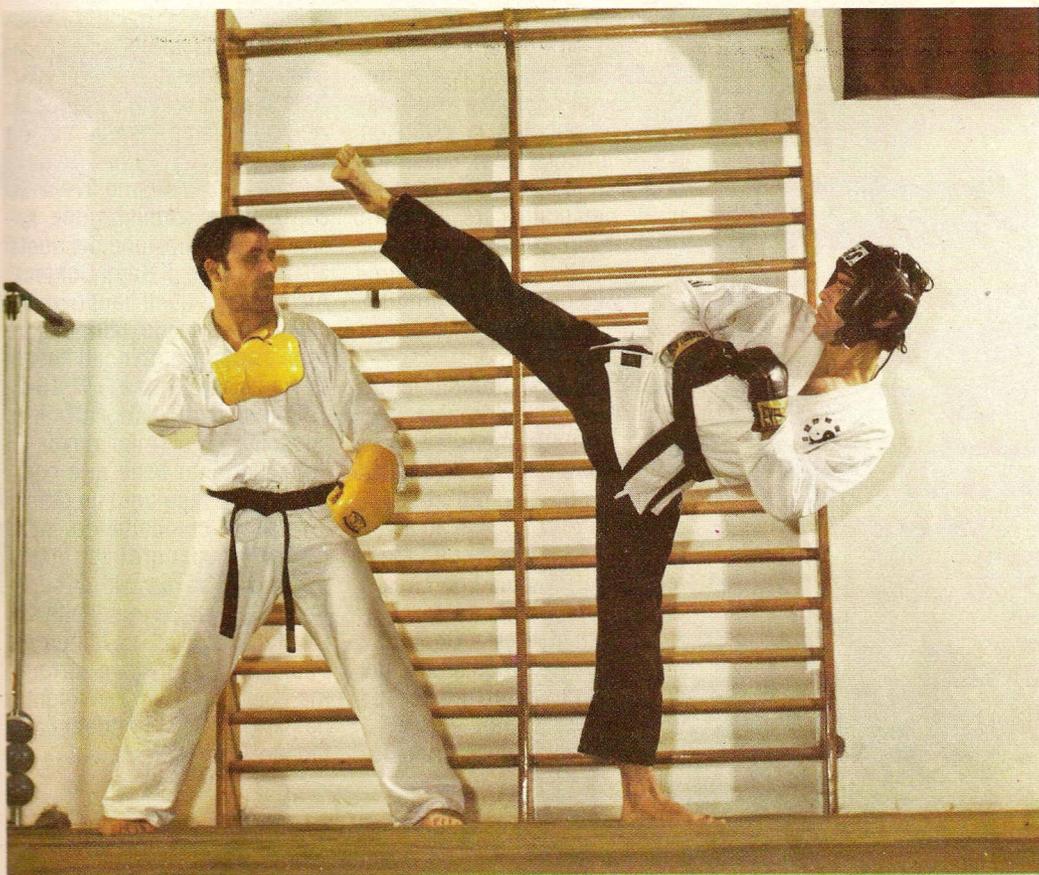
kung-Fu, avendo già praticato tutti e tre il karatè oltre al TkD.

(Faccio presente che a quel tempo eravamo in pochissimi a praticare le arti marziali che, ad eccezione del jiu-do, erano quasi sconosciute finché il boom

dei films sul kung-Fu non le rese popolari).

Ed ecco apparire subito i problemi.. Per prima cosa si doveva trovare un locale anche piccolo per sperdere poco, per allenarci. Secondo dove-

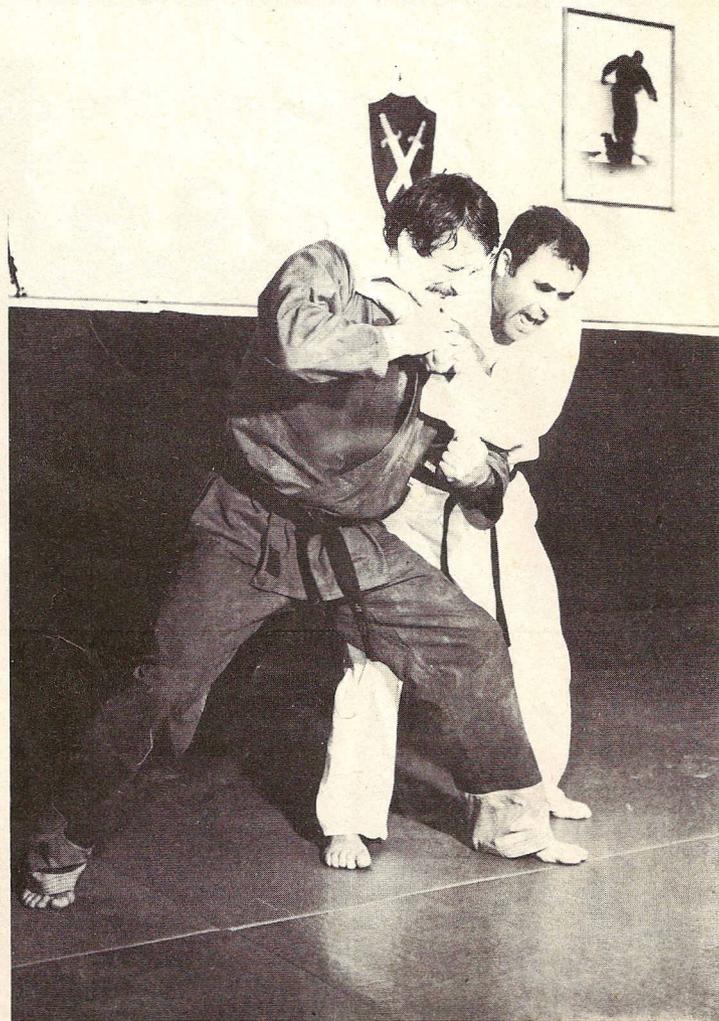


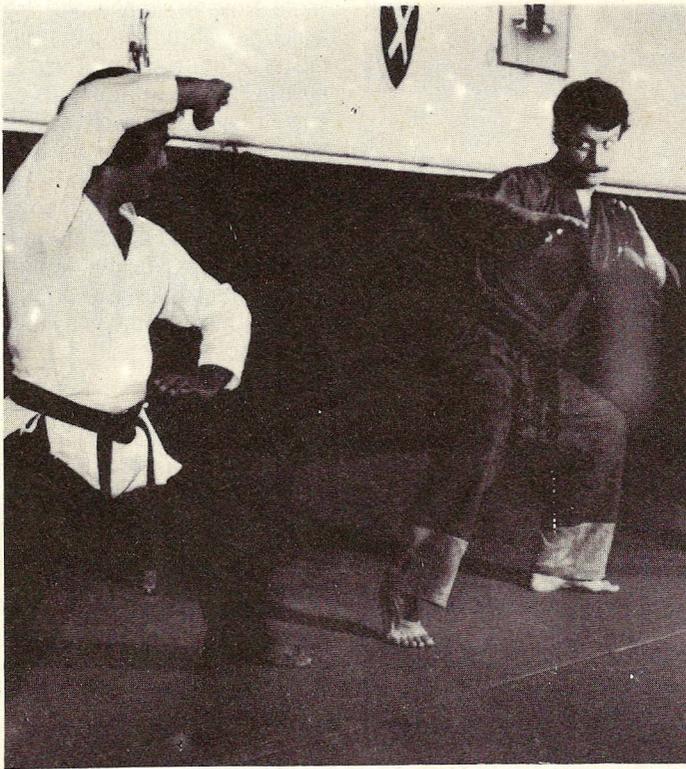


vamo trovare almeno altri tre amici per affrontare più facilmente le future spese. Terzo si doveva trovare un bravo maestro di kung-Fu che ci venisse incontro in questa nostra fase iniziale nello studio del kung-Fu. A distanza di poco tempo il gruppo di sei era formato: Andrea Pillitu, Mario Sanna, Franco Scalas e altri tre che ora hanno «mollato» per via degli allenamenti troppo duri e costanti.

Trovammo il locale e ci preparammo athleticamente per diversi mesi tutti i giorni. Ci mancava solamente un vero maestro. Venimmo a conoscenza che a Roma c'era un grande maestro di kung-Fu di nome John Armstead. Abbiamo saputo dell'esistenza di questo maestro tramite la pubblicazione di un suo libro dal titolo «kung-Fu di okinawa».

Per noi è quel momento si è aperta una nuova strada sulle arti marziali. Ci siamo subito trovati d'accordo nel contattare il M° John A. Armstead telefo-





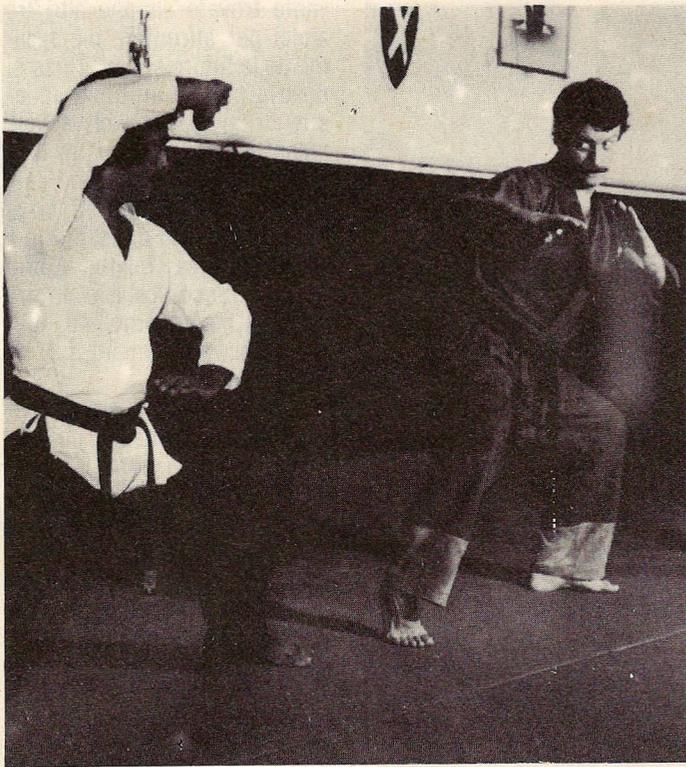
nicamente e la sera seguente, Andrea Pillitu, e l'amico Franco Scalas chiamarono il M° che, con nostra completa soddisfazione, ci ascoltò e ci diaad un appuntamento nella sua palestra di Roma — Via G. Taverna n. 9, per conoscere il nostro grado di preparazione dato che in precedenza avevamo frequentato con un certo profitto, ma con scarse soddisfazioni, le altre arti marziali.

Dopo le prime lezioni, molto dure per il tipo di preparazione a noi completamente sconosciute, perchè molto diverse da quelle a cui eravamo abituati, abbiamo incominciato ad avere le prime soddisfazioni. Il Maestro John Armstead da circa 4 anni viene a Cagliari a darci lezione tutti i mesi. Ogni fine mese vederlo soddisfatto del nostro apprendimento ci dà grande entusiasmo.

A seguito di questa maggio-

re esperienza acquisita, la palestra è stata aperta ad altri ragazzi interessati al kung-Fu. Dopo circa 4 anni di preparazione abbiamo raggiunto un buon grado di kung-Fu tradizionale. Ora ci stiamo avviando con grande soddisfazione anche alla preparazione dei nostri atleti alle gare di Semi Contact. Alcuni nostri atleti hanno partecipato anche alle ultime gare valedoli per i campionati italiani a Pomezia (Roma) il 10-2-1980. In particolare, il nostro atleta Efisio Pili (mini mosca 45 kg), che tanto bene di è comportato, ha raggiunto un ottimo 2° posto combattendo nella categoria superiore in un incontro in cui l'avversario lo superava di più di 20 cm di altezza. Un elogio va anche a Minonosu Paolo che con minore fortuna, ma con tanta grinta e volontà, ha partecipato ai suddetti campionati.





nicamente e la sera seguente, Andrea Pillitu, e l'amico Franco Scalas chiamarono il M° che, con nostra completa soddisfazione, ci ascoltò e ci diede un appuntamento nella sua palestra di Roma — Via G. Taverna n. 9, per conoscere il nostro grado di preparazione dato che in precedenza avevamo frequentato con un certo profitto, ma con scarse soddisfazioni, le altre arti marziali.

Dopo le prime lezioni, molto dure per il tipo di preparazione a noi completamente sconosciute, perchè molto diverse da quelle a cui eravamo abituati, abbiamo incominciato ad avere le prime soddisfazioni. Il Maestro John Armstead da circa 4 anni viene a Cagliari a darci lezioni tutti i mesi. Ogni fine mese vederlo soddisfatto del nostro apprendimento ci dà grande entusiasmo.

A seguito di questa maggio-

re esperienza acquisita, la palestra è stata aperta ad altri ragazzi interessati al kung-Fu. Dopo circa 4 anni di preparazione abbiamo raggiunto un buon grado di kung-Fu tradizionale. Ora ci stiamo avviando con grande soddisfazione anche alla preparazione dei nostri atleti alle gare di Semi Contact. Alcuni nostri atleti hanno partecipato anche alle ultime gare valedoli per i campionati italiani a Pomezia (Roma) il 10-2-1980. In particolare, il nostro atleta Efisio Pili (mini mosca 45 kg), che tanto bene di è comportato, ha raggiunto un ottimo 2° posto combattendo nella categoria superiore in un incontro in cui l'avversario lo superava di più di 20 cm di altezza. Un elogio va anche a Minonosu Paolo che con minore fortuna, ma con tanta grinta e volontà, ha partecipato ai suddetti campionati.



Chang Dsu Yao

«Un grande maestro insegna in Italia la famosa boxe del tempio Shaolin».

di Roberto Fassi

Pratico le arti marziali da oltre 25 anni. Ho avuto la fortuna di avere come insegnanti alcuni dei più famosi maestri giapponesi e ho collezionato numerosi dan fra *judo*, *karate* e *kobudo*.

Nel 1965 ho invitato in Italia il maestro Hiroshi Shirai e tutti sanno cosa questo ha significato per lo sviluppo del *karate* nel nostro Paese.

Da alcuni anni, per la promozione del *kobudo*, mi avvalgo della collaborazione di uno dei rari veri esperti dell'arte di Okinawa: il maestro Toshio Tamano. Mi sono allenato nei più famosi *dōjō* europei, americani e giapponesi. Non dico tutto ciò per farmi conoscere o per vantarmi, ma con il solo scopo di far comprendere al lettore che quanto segue non sono le esagerazioni di un praticante entusiasta, ma sprovveduto e ingenuo. E neppure il frutto di fantasia di un giornalista che conosce il mondo delle arti marziali superficialmente o per sentito dire.

In passato mi ero anche interessato alle arti marziali cinesi, ma solo per curiosità o per interesse storico. Il *kung-fu*, che avevo avuto modo di vedere, mi aveva lasciato indifferente o deluso. Molti film in circolazione colpivano l'interesse degli spettatori, ma erano costellati di trucchi in-

genui e assurdi; nella realtà le dimostrazioni dei cosiddetti «maestri» o erano spettacoli da circo equestre o ridicole pantomime.

Studiando la storia delle arti marziali, mi risultava d'altra parte che in Cina lo *Shaolin-chuan*, progenitore del *karate*, era arrivato a uno straordinario sviluppo tecnico, e che i praticanti del famoso tempio erano leggendari per la loro abilità nel combattere con e senza armi.

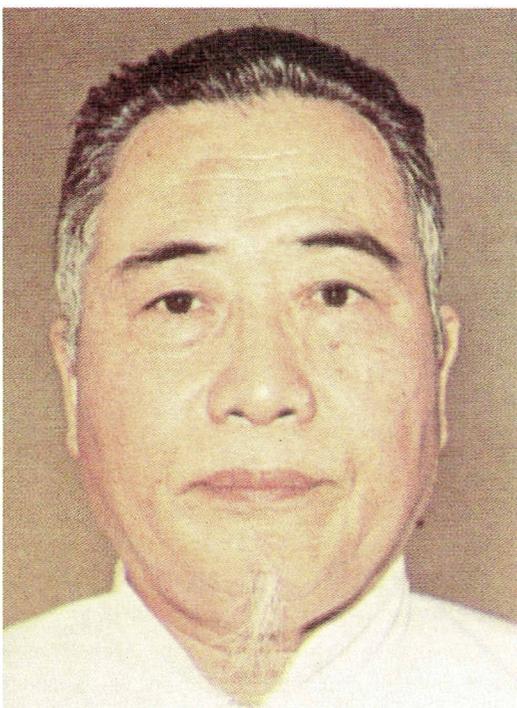
Tutti i più grandi maestri di *karate* riconoscevano questo fatto, a cominciare da Gichin Funakoshi,

il padre del *karate* giapponese, che nel suo libro *Karate-do Kyohan* fa continuamente riferimento a maestri cinesi.

Ero comunque giunto alla conclusione che il vero *Shaolin* doveva essere morto e sepolto, ma se dei maestri vivevano ancora erano senza dubbio ben nascosti in qualche sperduto angolino della lontana Cina.

Un giorno l'amico Perlati mi parlò con entusiasmo di un anziano professore cinese, da poco arrivato a Bologna da Formosa, esperto di *tai-chi-chuan* e di un numero imprecisato di altri stili di *kung fu*.

Piuttosto scettico ma curioso, invitai il professor Chang a tenere una serie di



Chang Dsu Yao.

corsi di *tai-chi* nella mia palestra a un gruppo di istruttori di *karate*.

Quando l'ultrasessantenne Chang, malgrado le terribili ferite riportate durante la guerra sino-giapponese che ne menomavano il fisico (ma questo particolare l'avremmo saputo solo molto più tardi) col sorriso sulle labbra e senza sforzo apparente ridicollizzò una decina di cinture nere che lo attaccavano (si trattava di secondi, terzi e quarti dan, alcuni dei quali appartenenti alla nazionale) e ci dimostrò con una serie di stupefacenti esempi cosa era il vero *chi*, molte delle mie convinzioni cominciarono a vacillare. Ciò che ritenevo fantasia e leggenda era dunque vero!

Qualche giorno dopo chiedemmo al maestro Chang di mostrarci alcune tecniche di *Shaolin*, e per molti di noi fu la seconda rivelazione. Il maestro ci illustrò dapprima con esempi pratici un numero incredibile di tecniche di *kata*, di forme di combattimento. Poi ci invitò ad attaccarlo, e il distinto e gentile «professore» che qualche giorno prima ci aveva tenuto a bada utilizzando l'arte dolce e morbida del *tai-chi-chuan* improvvisamente si trasformò in una tigre. Quando attaccava, il suo urlo era proprio un ruggito, i pugni tremende zampate. Le sue parate durissime ci lasciarono le braccia indolenzite per parecchie ore. La tigre si mutò in un drago dai movimenti ampi e morbidi, ma pieni di potenza, un drago che sembrava fluttuare davanti a noi, terrificante e imprevedibile.

Poi, come per magia, il drago diventò un serpente. I suoi movimenti erano ora sinuosi e lenti, ma con scatti improvvisi, simili a quelli di un cobra, gli attacchi arrivavano a segno prima che avessimo il tempo di rendercene conto. Ma ecco il serpente trasformarsi in una gru. Immobile e in perfetto equilibrio su una gamba sola. Le braccia sembravano ali e deviavano morbidamente i nostri attacchi, ma le dita colpivano fulminee con movimenti corti e secchi simili a colpi di becco. La gru sembrò poi assumere un'aria feroce: no, non era più un uccello! I muscoli del maestro erano ora contratti, ma straordinariamente elastici, i suoi balzi ricordavano quelli di un leopardo.

Il leopardo, la gru, il serpente, il drago e la tigre: i cinque mitici animali dello *Shaolin*!

Il maestro poi ci stupì per la sua abilità nel maneggiare il gran numero di armi che formano l'arsenale dei *kung fu*. Bastoni corti e lunghi, *nunchaku* a due e tre pezzi, spade diritte e uncinato, sciabole, lance, alabarde, pugnali, catene, *piao* (piccoli oggetti a punta che vengono lanciati) e molte altre armi ancora sembravano non aver segreti per lui.

«È ridicolo – ci disse – studiare per anni le tecniche di autodifesa a mani nude e magari nel momento del bisogno avere a disposizione un bastone e non saperlo usare! Il vero guerriero deve essere in grado di difendersi con e senza armi».

Per curiosità gli chiedemmo poi se conosceva anche il cosiddetto stile dell'ubriaco.

«Solo un poco», rispose e il ricordo della esilarante dimostrazione che seguì è ancora vivo nella mia memoria.

Pregò alcuni di noi di attaccarlo ma, invece di attenderci e piè fermo, si mise a barcollare come in preda ai fumi dell'alcool, schivando tutti i nostri colpi con movimenti stranissimi, incespicando, cadendo e contrattaccando in maniera assolutamente imprevedibile. Concluse dicendo con un sorriso: «Questo stile non è serio. Un maestro non dovrebbe mai essere ubriaco!».

Nei giorni che seguirono ci spiegò nel suo italiano approssimativo la storia e la filosofia dei *kung fu* e le sue relazioni col *karate* e le altre arti marziali. Aveva una risposta per ogni domanda e in poco tempo comprendemmo il perché di tecniche che avevamo praticato meccanicamente per anni e di cui nessuno ci aveva saputo fornire una spiegazione convincente.

Improvvisamente ci rendemmo conto che avevamo ritrovato l'arte originaria che veniva insegnata nei templi Shaolin in tutta la sua purezza ed efficacia.

Moltissimi maestri e campioni di *karate* sono rimasti affascinati dalla personalità e dalle profonde conoscenze di quell'uomo straordinario e il maestro Shirai lo ha invitato a tenere una serie di lezioni per i suoi istruttori.

Henry Plée, 8° dan, pioniere del *karate* in Europa, è venuto appositamente in Italia per conoscerlo e gli ha aperto le porte del suo famoso *dōjō* di Parigi. Da tutta Europa cominciano ad arrivare gli invitati. E sono sempre più numerosi in Italia i terzi, quarti e quinti dan di *karate* che hanno la modestia di rimettere la cintura bianca per studiare col maestro Chang la meravigliosa arte cinese che mirabilmente integra il *karate*.

Ma cosa significa *Shaolin chuan*?

«*Chuan*» significa «pugno», «pugilato», «boxe». «*Shaolin*» letteralmente vuol dire giovane (*Shao*) foresta (*Lin*) ed era il nome di un famoso tempio, lo Shaolinssu, che sorgeva su una montagna nella provincia di Honan nella Cina del Nord. In tale tempio i monaci utilizzavano le arti marziali come mezzo per conseguire l'unità di spirito e di corpo e qui vennero formati i più formidabili e temuti maestri.

Nel VI secolo dopo Cristo il mitico Bodhidharma (chiamato «Tamo» in cinese e «Daruma» in giapponese) fu per lunghi anni ospite del tempio; vi introdusse le basi del Buddismo *Ch'an* (lo *Zen* dei giapponesi) e una serie di esercizi fisici simili probabilmente a quelli *yoga*. È sicuro tuttavia che Bodhidharma non fu, come talvolta si racconta, il fondatore dello *Shaolin-chuan*, le cui tecniche sono molte più antiche.

Durante la dinastia T'ang (618-907 d.C.), l'età d'oro della cavalleria cinese, la boxe del tempio *Shaolin* è in piena auge. In questo periodo gli abitanti dell'isola di Okinawa cominciano a interessarsi alle arti marziali, che chiamano, dal nome degli Imperatori, «mano di T'ang» e che scrivono con due ideogrammi pronunciati «*karate*» (il significato di «mano vuota» verrà molto più tardi).

Quando, nel 1944, i Manciu conquistano Pechino e la dinastia Ch'ing prende il potere, i monaci guerrieri fedeli alla deposta dinastia Ming, iniziano con le loro azioni di guerriglia contro gli invasori. Deve intervenire l'esercito, e i soldati, cento volte più numerosi, dopo una terribile battaglia riescono a occupare e incendiare il tempio. I monaci superstiti e i loro allievi, simboli ormai della rivolta contro il malcontento popolare si ritirano nel Sud, nella provincia di Fukyen, costruiscono un altro tempio e continuano la loro disperata lotta. Ma alcuni anni dopo i Manciu, che hanno ormai consolidato il potere, conquistano e incendiano il secondo tempio.

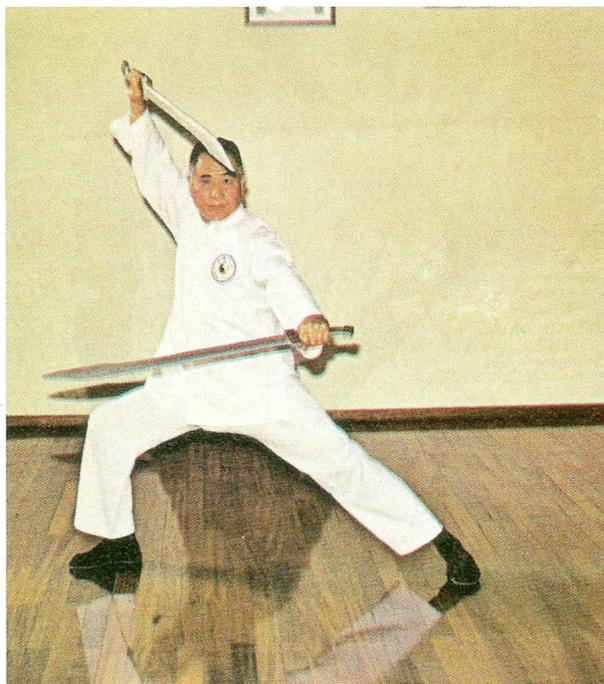
I monaci si disperdono, dando origine a varie scuole. Il nome di *Shaolin* è sempre più considerato sinonimo di nemico dell'Impero e dell'ordine imposto dall'invasore. I praticanti vengono accanitamente perseguitati e iniziano a riunirsi in società segrete.

I monaci, per ingannare i loro nemici, decidono di non utilizzare più il nome «*Shaolin*» e le varie scuole assumono i nomi più disparati: di un fiore, di un animale, di un maestro e così via.

Gli allenamenti si svolgono in segreto, spesso di notte. I maestri accettano solo allievi fidatissimi, che talvolta devono superare prove severissime per venire accettati. Da questo periodo in poi si perde tutta la conoscenza progressivamente l'enorme vantaggio dell'esperienza collettiva di tutti i più grandi maestri riuniti in un solo luogo.

Ogni maestro dà un'impronta personale alla sua scuola, gli stili si differenziano sempre di più, e molti di essi risultano inevitabilmente limitati dalle esperienze e conoscenze tecniche e idee di una sola persona.

Negli stili del Sud le posizioni diventano più piccole e le tecniche assai meno vigorose di quelle che



venivano utilizzate nello *Shaolin* del Nord. Il caldo tropicale e la più debole costituzione fisica degli abitanti del Sud hanno avuto senza dubbio la loro influenza.

Pochissimi sono i maestri viventi che conoscono lo stile del Nord in maniera completa e nella sua versione originale, e oggi abbiamo in Italia forse il migliore di tutti.

Chang Dsu Yao ha dedicato tutta la sua esistenza allo studio delle arti marziali tradizionali cinesi. La sua è stata una vita intensa, e ci sarebbe veramente da scrivere un romanzo d'avventure, ma il maestro, uomo estremamente modesto e riservato, non desidera inutile pubblicità e l'unica sua aspirazione è quella di trasmettere le sue conoscenze ad allievi degni, in modo che esse non muoiano con lui. A cinque anni Chang, che abitava nel Kiangsu, grosso modo a metà strada fra Pechino e Nanchino, vede all'opera i grandi maestri di *kung fu* e così nasce la sua passione. È troppo piccolo per venire accettato in una palestra, ma tanto insiste che a sei anni il padre gli chiama in casa come istruttore Liu Pao Chun, che a quell'epoca aveva circa 45 anni ed era considerato uno dei più forti e completi maestri di tutta la Cina.

Liu Pao Chun conosceva sia gli stili duri sia che quelli morbidi (*tai-chi-chuan*, *pakua*, *hsing-i* ecc.) e maneggiava alla perfezione le 22 armi tradizionali del *kung fu*. Era amico fraterno di Yang Chen Fu, il famosissimo maestro di *tai-chi-chuan*.

Per circa vent'anni, sette giorni alla settimana, quattro ore al giorno il giovane Chang Dsu Yao studia con Liu Pao Chun, dapprima a casa e poi, più

grandicello, alla scuola del maestro, di cui diviene l'allievo prediletto. Ma Liu è inflessibile con Chang. Per fargli imparare le posizioni lo obbliga a rimanere immobile e in perfetta concentrazione per lunghi periodi (mezz'ora, un'ora o più) nelle posizioni più difficili, come per esempio quella in equilibrio su una gamba sola. Barcollare o cadere significava ricevere una bastonata. Non era permesso neppure battere le ciglia.

Gli allenamenti erano sempre durissimi. Ma Chang resiste, e Liu Pao Chun gli insegna tutti i segreti della sua arte. Segreti che permetteranno a Chang di salvare la sua vita sul campo di battaglia dove si comporterà come un eroe. Il suo corpo martoriato di ferite ne è la migliore testimonianza.

Chang ricorda con nostalgia la sua gioventù: «A quel tempo tutti i giorni mi allenavo almeno quattro ore e pensavo sempre al *kung fu*, anche quando ero a scuola, quando mangiavo. E quando dormivo sognavo il *kung fu*!».

Le arti marziali sono veramente nel sangue della famiglia Chang: i due figli del maestro sono istruttori di *kung fu* e un suo antenato è stato addirittura maestro nel tempio Shaolin.

L'idea base dello *Shaolin* è quella di eseguire attacchi e parate col massimo della forza e della velocità, immaginando sempre di essere circondati da un gran numero di avversari. In altre parole è necessario eseguire il maggior numero di tecniche potenti e veloci nel minor tempo possibile.

Ma, per poter arrivare a ciò è necessario combinare la forza con la morbidezza. «Morbidezza» è un termine italiano che non rende assolutamente l'idea originaria, e pochissimi praticanti di arti marziali ne comprendono il vero significato. Qualcuno addirittura la disprezza, pensando che sia il contrario della forza e pertanto sinonimo di debolezza. Altri la confondono con una forma di rilassamento muscolare o con la «cedevolezza» (il «*ju*» dei giapponesi) che consiste nel non opporre forza alla forza e che consente di battere l'avversario sfruttando proprio la sua forza.

Rilassamento muscolare e cedevolezza sono sì due manifestazioni che può assumere la morbidezza, ma nello *Shaolin* essa prende anche un terzo aspetto, che si può definire come quello stato fisico che ci permette di passare fluidamente e il più velocemente possibile da una tecnica eseguita col massimo della forza e della velocità a un'altra tecnica egualmente forte e veloce. In questo caso la morbidezza si può considerare una specie di «lubrifican-

te» fra tecniche successive che non risultano in modo interrotte, staccate.

Nel *karate*, dove domina l'idea dell'arma «unico», quasi sempre le tecniche sono «staccate» le une dalle altre e la linea preferita è la retta. È vero che la retta è la distanza più breve fra due punti, ma, per passare da una retta all'altra, ossia da una tecnica all'altra, occorre interrompere, sia pure per un breve istante, l'azione e il tempo complessivo si allunga. Nello *Shaolin* si seguono invece prevalentemente delle linee curve, sfruttando così la forza centrifuga ed evitando di interrompere l'azione. Risultato: il tempo globale di esecuzione diminuisce!

Eseguire attacchi e parate col massimo della forza, della velocità e senza soluzione di continuità è un po' difficile: se si mette troppa potenza si tende a perdere la fluidità (caso del *karate*), un'esecuzione veloce e fluida spesso manca di potenza (difetto tipico di molti praticanti di *kung fu*). E in questo caso si perde in ballo l'energia interiore è spesso una conseguenza. È invece necessario arrivare a un'esecuzione veloce, fluida e potente. Anzi la più veloce possibile, la più fluida possibile, la più potente possibile. Ecco il segreto dello *Shaolin*. Il segreto della massima efficacia.

In una fase iniziale dello studio, le tecniche vengono tuttavia eseguite una per una senza preoccuparsi di concatenarsi in rapida successione. È soltanto a questo stadio la pratica dello *Shaolin* è molto simile a quella del *karate*. Solo in una fase successiva si passa alla concatenazione più rapida possibile di un gran numero di attacchi e parate. Ma per potervi giungere è di fondamentale importanza prendere il corretto modo di respirare. Il ritmo dell'esecuzione nello *Shaolin* è infatti velocissimo e in un volgere di pochi minuti si rimane letteralmente senza fiato se non si respira nel modo giusto. La respirazione deve essere addominale, molto profonda. Dovete respirare con i «piedi» dicevano gli antichi maestri cinesi per mettere meglio in evidenza la base. Sono necessari due o tre anni per impadronirsi della tecnica di respirazione sotto la guida indispensabile di un bravo maestro. Ma i risultati fisici e psicologici sono eccezionali. Respirando nel modo corretto si possono infatti facilmente dominare le emozioni come ansia e paura, si possono sostenere allenamenti lunghi e durissimi col minimo sforzo senza il pericolo di rimanere «senza fiato», e soprattutto si impara a far circolare e a utilizzare l'energia interiore (il famoso *chi*) prerequisito indispensabile della vera efficacia.

Chuan-fa e tui-fa: pugni e calci

Dopo aver studiato le posizioni fondamentali (molte delle quali sono simili o addirittura identiche a quelle di *karate*), le parate e i principali attacchi di pugno (*chuan-fa*), si affrontano le cinque forme (*lu* in cinese, *kata* in giapponese) di base denominate *Shaolin-chuan-lu*. Trattasi di esercizi assai lunghi, che a livello di cintura nera devono venir eseguite uno di seguito all'altro come se si trattasse di un unico *kata*. Per la sua esecuzione veloce sono necessari più di cinque minuti. Il grado di un praticante viene giudicato, oltre che dalla forma, dalla potenza, dalla

velocità, anche dal suo «fiato». Egli deve arrivare al termine dell'esercizio respirando tranquillamente (con l'addome e senza assolutamente ansimare). Lo studio delle tecniche di gamba (*tui-fa*) è assai interessante: 15 calci sono considerati fondamentali, anche se ne esistono molti di più. Lo *Shaolin* della Cina del Nord è infatti famoso per i suoi calci: oltre a quelli utilizzati anche nel *karate* se ne studiano molti altri acrobatici e spettacolari (ma non per questo meno efficaci) alcuni dei quali sono stati adottati dal *taekwondo* coreano.

Per mettere in evidenza l'importanza delle tecniche di calcio, *boxer* del Nord della Cina solevano dire: «Con le mani si apre la porta, ma si entra con i piedi!».

Esistono ben venti *kata* di calci (*tuifa-lu*) ossia delle forme in cui tutti gli attacchi o quasi sono costituiti da tecniche di gamba.

Ti kung chuan: le cadute

Dopo aver appreso a utilizzare le braccia e le gambe per parare e colpire, bisogna imparare a cadere e a proiettare l'avversario. Lo studio delle cadute e delle proiezioni si chiama «*ti tang chuan*» o «*ti kang chuan*». Anzitutto le cadute: dieci sono considerate fondamentali, ed è necessario imparare a cadere in tutti i modi possibili (sulla schiena, sul fianco, sulla testa, sul petto ecc.) dapprima su una materassina, poi sul terreno duro. Bisogna anche saper rialzarsi il più rapidamente possibile (cosa spesso più



Roberto Fassi (a destra), uno dei primi allievi di Chang Dsu Yao in Italia

difficile della caduta stessa), combattere a terra contro l'avversario in piedi e così via.

Le tecniche di proiezione sono numerosissime (forse 60 o 70): l'avversario viene proiettato squilibrandolo (come nel *judo*) o in seguito a una leva (come nell'*aikido*), a un colpo o a una pressione su determinati punti vitali.

Esistono cinque *kata* di cadute (*ti kung chuan lu*) in cui vengono esercitate tutte le tecniche fondamentali. Si tratta di movimenti di difficile esecuzione, ma estremamente spettacolari.

Le leve e le pressioni sui punti vitali

Lo studio delle leve alle articolazioni (*chinna*), che comprende anche gli strangolamenti, considerati leve di collo, è di grande interesse. Esistono ben 108 tecniche di leva (nessuna articolazione del corpo umano è stata dimenticata!) articolate in dieci *kata* (*chinna lu*) che possono venir eseguiti o da soli o in coppia (*chinna tao*). Per ogni leva esiste una controleva, nulla è stato dimenticato o lasciato al caso.

Nello *Shaolin* è assai importante anche l'arte della pressione sui punti vitali. Si tratta di tecniche che vengono insegnate solo agli allievi più avanzati e che sono di grande utilità nel combattimento. La pressione su determinati punti eseguita contemporaneamente a una leva impedisce all'arto imprigionato di contrarsi e pertanto di opporsi o sottrarsi alla leva. La pressione su un punto preciso del corpo paralizza momentaneamente i muscoli delle gambe e chi

l'ha subita si ritrova in terra senza comprendere ciò che è successo!

I combattimenti

E ora alcune parole sul combattimento che può essere di tre tipi: fondamentale, libero e di gara. Vi sono 45 combattimenti fondamentali: si tratta di lunghissime sequenze di attacchi, parate, proiezioni, leve... che si eseguono dapprima da soli come se si trattasse di un *kata* (*puochi lu*) e poi in coppia (*puochi tao*). Esistono anche combattimenti fondamentali contro due, tre, quattro... avversari.

Nel combattimento libero i colpi vengono controllati (è ammesso comunque un leggero contatto al corpo); a differenza del *karate* le tecniche vengono portate in rapida successione e si utilizzano molto le leve e le proiezioni. Il combattimento di gara si svolge sulla distanza di tre riprese di due minuti. Vince chi si aggiudica due round su tre. Qui è assolutamente proibito portare tecniche, anche controllate, alla testa. Si può invece colpire con piena forza il resto del corpo tranne il basso ventre e le gambe al di sotto del ginocchio (a meno che non si tratti di una spazzata). È anche proibito colpire l'avversario a terra. Sono però allo studio categorie di gare con controllo dei colpi o con l'impiego di opportune protezioni.

La gara si può vincere o per ko o per resa dell'avversario o ai punti. Ogni tecnica efficace (calcio, pugno, proiezione ecc.) vale un punto, ogni *knock* tre punti. Per ogni uscita dal quadrato, anche involontaria, si perde un punto; se si tocca la testa dell'avversario si perdono tre punti o, a seconda della gravità del fatto, si viene squalificati. I contendenti devono attaccarsi continuamente; non è ammesso «attendere» o «studiare» l'avversario per più di dieci secondi, altrimenti si rischia la squalifica per scarsa combattività. L'incontro non viene fermato dall'arbitro dopo una tecnica efficace (come nel *karate* tradizionale), ma ogni contendente porta il maggior numero possibile di colpi in modo da accumulare più punti.

Ne derivano incontri assai accaniti e combattuti, ma in cui gli incidenti gravi sono rarissimi, per l'assoluta proibizione di portare tecniche al bersaglio ilto.

Le armi

Grande importanza riveste nello *Shaolin* l'uso delle armi: ben ventidue sono considerate fondamentali ma, prendendo in considerazione anche le econdarie e le varianti, il loro numero supera certamente la trentina.

Oltre alle cosiddette armi «nobili» (spada, sciabola, lancia, alabarda, spada uncinata ecc.) esistono tutte quelle che sono state adottate dal *kobudo* di Okinawa (bastone lungo, *nunchaku* a due e tre pezzi, *kue* o *tonfa*, *tiech* o *sai*, catena ecc.) e altre come i *paio*, piccoli oggetti a punta che vengono lanciati, il bastone corto e così via.

I *kata* e le forme di combattimento con le armi superano il centinaio!

Gli stili derivati

Nel corso dei secoli, grandi maestri hanno messo a punto degli stili derivati per poter trasmettere le loro idee di combattimento agli allievi e ai posteri.

Il più semplice di questi stili è il *lien fu chuan*, messo a punto all'inizio del secolo a Nanchino da una commissione di maestri. Trattasi di uno stile *Shaolin* semplificato, che veniva utilizzato per l'insegnamento ai bambini. Le tecniche sono facili e staccate le une dalle altre. Il maestro Chang insegna questo stile ai principianti, considerandolo propeudeutico allo studio dello *Shaolin* classico.

Gli altri stili vengono invece insegnati solo alle cinture nere. Il *pa chi chuan* è senz'altro quello più potente e il più simile, sotto molti punti di vista, al *karate*.

Nello *hung chuan* (stile che si studia anche nel Sud della Cina) la forza è mirabilmente combinata alla morbidezza.

Il *mei hua chuan* è estremamente dinamico; qui l'azione non è mai interrotta, il corpo gira continuamente e tutti i movimenti sono rotondi per sfruttare al massimo la forza centrifuga. Il *mei hua chuan* è praticato in Cina soprattutto dalle donne, perché non richiede eccessiva forza fisica. Famosi di questo stile sono i *kata* con due spade.

Nello *yao chia chuan*, creato nel XII secolo dal famoso generale Yue Fei, le tecniche sono piuttosto piccole, ma assai vigorose.

Possiamo qui ricordare che Yao Fei ha messo a punto anche il *pa tuan chin*, gli otto esercizi tradizionali di ginnastica che vengono ancor oggi eseguiti dai praticanti di *kung-fu* all'inizio di ogni allenamento.

In tutti gli stili sopra ricordati le posizioni di base sono comunque identiche a quelle dello *Shaolin* classico; varia solo il modo di eseguire le tecniche. È un po' quello che succede nel *karate* Shotokan, in cui ci sono dei *kata* che utilizzano tecniche lunghe, veloci e leggere (per es. *Kanku dai*) e altri che utilizzano tecniche più piccole, ma più potenti (per es. *Hangetsu*).

Considerazioni finali

Ma lo *Shaolin* non è completo senza nozioni di massaggio e medicina cinese, di meditazione *ch'an* e di filosofia cinese (taoismo, confucianesimo ecc.).

«Praticando due ore al giorno sono necessari almeno vent'anni per completare il programma» suole dire il maestro Chang. Ma non bisogna spaventarsi per questo. Anzi, bisogna rallegrarsene, perché si imparano cose sempre nuove e appassionanti e, man mano che si progredisce, ci si diverte sempre di più. La monotonia non esiste nello *Shaolin* perché studiando cose nuove si consolidano automaticamente

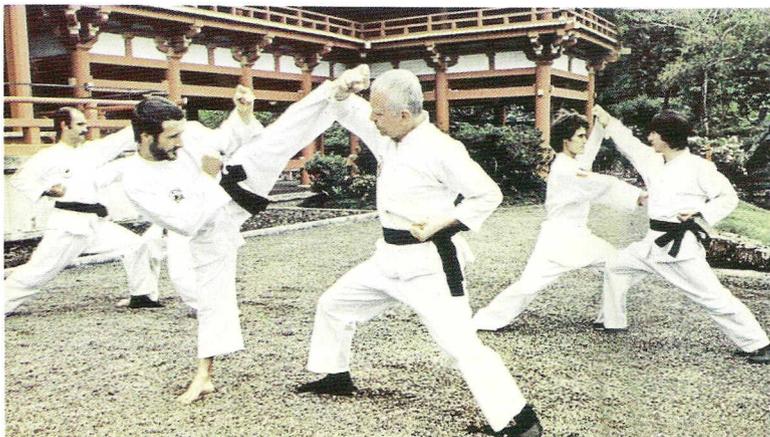
quelle precedenti e non sono necessarie monotone ripetizioni di tecniche.

Dopo essersi impadroniti delle basi comuni per tutti, la pratica si personalizza ed è possibile specializzarsi in ciò che si ama di più: nelle leve, nelle cadute e proiezioni, nelle armi...

Dallo *Shaolin* classico deriva la maggior parte delle altre arti marziali asiatiche. Senza dubbio, per tutti i praticanti di arti marziali lo studio dello *Shaolin* è di estremo interesse. Un po' come un viaggio a ritroso nel tempo. Un po' come sfogliare un antico e prezioso manoscritto.



Il caratteristico saluto dello Shaolin.



VIAGGIO NEL MISTERO DEL MONDO DEL KUNG-FU

IL FAVOLOSO SHAOLIN CHUAN

La famosa Boxe del Tempio Shaolin insegnata oggi in Italia da un grande maestro: Chang Dsu Yao 10° grado di Kung-fu.

Servizio e foto di ROBERTO FASSI

Pratico le Arti Marziali da oltre 25 anni. Ho avuto la fortuna di avere come insegnanti alcuni dei più famosi maestri giapponesi ed ho perfezionato numerosi dan fra Judo, Karate e Kobudo.

Nel 1982 ho invitato in Italia il maestro Hiroshi Shirai e tutti sanno cosa questo è significativo per lo sviluppo del karate nel nostro Paese.

Da alcuni anni, per la promozione del Kobudo, mi avvalgo della collaborazione di uno dei rari veri esperti dell'Arte di Okinawa: il maestro Toshio Yamano. Mi sono allenato nei più famosi dojo europei, americani e giapponesi.

No, non dico tutto ciò per farmi conoscere o per vantarmi, ma con il solo scopo di far comprendere al lettore che quanto segue non sono le esagerazioni di un praticante mago, l'entusiasmo, ma soprattutto ed innanzi tutto, il frutto di un'attenta e continua conoscenza del mondo delle Arti Marziali superficialmente o per sentito dire.

In passato mi ero anche interessato alle Arti Marziali cinesi.

Un giorno l'amico Pierati mi parlò con entusiasmo di un an-

si ma solo per curiosità o per interesse storico. Il Kung-fu che avevo avuto modo di vedere mi aveva lasciato indifferente e disuso. Molti film in circolazione colpevano l'interesse degli spettatori, ma erano costellati di trucchi ingenui ed assurdi, nella realtà le dimostrazioni dei cosiddetti «maestri» o erano spettacoli da circo equestre o ridicole pantomime.

Studiando la storia delle Arti Marziali mi risultava d'altra parte che in Cina lo Shaolin Chuan, progenitore del Karate, era arrivato ad uno straordinario sviluppo tecnico e che i praticanti del famoso tempio erano legendari per la loro abilità nel combattere con e senza armi.

Tutti i più grandi maestri di Karate riconoscevano questo fatto e dimostrano da Gichin Funakoshi, il padre del Karate giapponese, che nel suo libro «Karatedo Kyohan» fa continuamente riferimento a maestri cinesi.

Ero comunque giunto alla conclusione che il vero Shaolin doveva essere morto e sepolto, ma se per caso dei maestri vivevano ancora, erano senza dubbio ben nascosti in qualche sperduto angolo della lontana Cina.

Un giorno l'amico Pierati mi parlò con entusiasmo di un an-

ziano «professore» cinese, di poco arrivato a Bologna da Foiano, capofila di Tai Chi Chuan e di un numero imprecisato di altri stili di Kung-fu.

Plutotosto scettico, ma più per curiosità che altro, invitai il «professore» Chang a tener una serie di corsi di Tai Chi nella mia palestra ad un gruppo di istruttori di Karate.

Ho già descritto in un altro articolo ciò che avvenne. Quando l'ultrasestantenne Chang malgrado le terribili ferite riportate durante la guerra civile cinese, pensò che ne mancavano i fisici ma questo particolare li videro spuntare solo molto tardi, sul sorriso sulle labbra e senza sforzo apparente ricolorò una decina di centimetri che lo bisbigliavano dal traforo di emorroidi, tarsi e cataratti, alcuni dei quali sopravvissuti alla nazionale) e ci ci mostrò con una serie di stuprati e senza che io avessi mai visto «chi», molte delle mie cose vennero commoventi a via via.

Ciò che ritenevo fantasia leggendaria era dunque vero!

Qualche giorno dopo chiesi al maestro Chang di insegnarmi alcune tecniche di Shaolin e per molti di noi fu la scorsa rivoluzione.

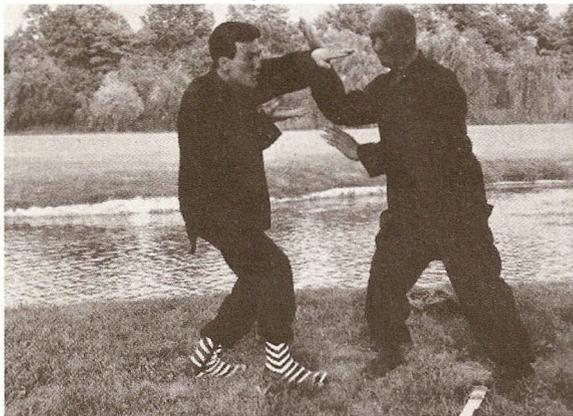
Il maestro ci illustrò dopo ma con esempi pratici un numero incredibile di stili di kata, di forme di combattimento. Poi ci invitò ad attaccarlo ed il distinto e gentile «professore» che qualche giorno prima aveva tenuto a batta utilizzando l'arte dolce e morbida del Tai Chi Chuan, improvvisamente si trasformò in un feroce. Quando attaccava il suo urlo era proprio un rugito, pugni tremanti zampette. Le si poteva durissime, ci fasciavano le braccia indolente per proiezioni o la forza di potenza, in un drago dai movimenti arcaici e morbidi, ma pieni di potenza, un drago che sembrava flettersi davanti a noi, terrificante e imprevedibile. Lo credevamo lontano, ma in un baleno ci e addosso.

Poi come per magia il drago diventò un serpente. I suoi movimenti erano ora sinuosi e le-



Una fase del primo Kata di Shaolin; allenamento della Nazionale Italiana in un tempo nelle isole Hwaii.

Nel panorama marziale odierno, il nome Shin Dae Woung eccheggia immediatamente il concetto di kung fu, e di quel kung fu che deve senz'altro definirsi doc. Prima di parlare del maestro Shin Dae Woung, vorrei dedicare due righe al suo maestro Lu Sui Tien.



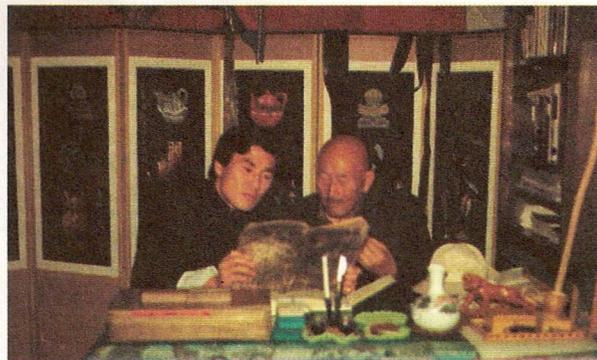
I maestri Lu Sui Tien e Shin Dae Woung eseguono tecniche di pa kua

Il maestro Lu Sui Tien nacque nel 1891 a San Dong, città del Nord della Cina ricca di cultura, fulcro di origine di diversi uomini illuminati, come per esempio Confucio. Fu partigiano durante la guerra Cina-Giappone. Il maestro Lu Sui Tien, durante il periodo della resistenza si distinse per il coraggio e la capacità organizzativa. Fu in seguito che conobbe il padre del maestro Shin, Shin Kil-Wu, il quale si era trasferito in Cina per approfondire lo studio della medicina dell'agopuntura. In seguito con il sopravvento dell'esercito comunista, decisero di fuggire insieme dalla Cina approdando in Corea. Qui Lu Sui Tien iniziò a raccogliere i primi allievi e a istruirli nella secolare arte del kung fu. Come nella migliore tradizione taoista operava una severissima selezione tra gli aspiranti studenti cosicché soltanto pochissimi potevano avere il privilegio di ricevere i

Shin Dae Woung un nome inestricabile

suoi insegnamenti. Non per niente, i migliori tra quelli formati nella sua scuola eccelsero nei vari Campionati del mondo che si svolgevano periodicamente a Hong Kong e Taiwan. Il maestro Shin, per esempio, vinse per tre volte consecutive i Campionati mondiali continuando a ingrandire la fama del maestro Lu Sui Tien. Sembra passato un giorno da quel lontano autunno 1975, quando un uomo atletico dai tratti asiatici approdava in Italia. Ventitre anni dopo il suo arrivo, quell'uomo dal fare carismatico e dall'irresistibile magnetismo ha consolidato la sua fama di grande maestro, irriducibile lavoratore e studioso dell'essenza più pura della tradizione marziale orientale.

Oggi, il maestro Shin Dae Woung, restio ai compromessi come sempre, incarna a buon diritto l'arte marziale tradizionale, nella quale il progresso dello studente si misura secondo l'impegno, la serietà e la costanza che questi è disposto a investire nel suo apprendimento. All'epoca dell'arrivo del maestro Shin in Italia, il kung fu non era molto diffuso, salvo gli stereotipi che ben conosciamo, come il prodotto di certa cinematografia. Si può quindi dire con sicurezza che il maestro Shin rappresenta non solo la tradizione del kung fu, ma altresì il piacere di questa disciplina in Italia. La venuta di questo gran simbolo del kung fu in Italia è datata



Il maestro Shin consulta con il maestro Lu un antico testo di filosofia taoista

renze hai notato?
"A parte l'ovvia osservazione tecnica che il karate tende a concentrarsi più sulla tecnica singola risolutiva, mentre il

residente nella penisola iberica è stato infatti possibile stabilire la prima scuola Dae Woung in Spagna dove si studia e pratica il tai-chi. Inoltre proprio nell'entroterra di Rapallo, il maestro Shin iniziò la creazione di un futuro tempio fedele alla tradizione taoista, dove i partecipanti ai corsi vivono in stretto contatto con la natura, in modo semplice, praticando la meditazione e l'allenamento marziale, in uno scenario di valli scoscese fagocitate dalla ribelle macchia mediterranea. Come è ovvio, questa breve carrellata di eventi non rende nemmeno minimamente giustizia a ciò che il maestro è e da in realtà. Ciò che si deve sottolineare è che con il passare degli anni e con l'aumentare della maturità, il maestro ha limato alcuni aspetti del suo modo di essere, cosa che ha arricchito sia il kung fu che il tai chi, conferendogli quell'esperienza, tratto e saggezza che fanno di un uomo una persona equilibrata e maestra di vita. Per questo possiamo concludere che Shin Dae Woung ben merita il titolo di sifu che, letteralmente significa "maestro-padre".

CR

bilmente abbinato alle arti marziali

come accennato al 1975. Il maestro Shin, ufficiale dell'esercito Usa di stanza a Vicenza, responsabile dell'insegnamento del combattimento difesa personale dei militari, venne invitato a dare lezioni di kung fu in quella città. Successivamente l'intervento di un personaggio significativo di judo nel contesto marziale italiano, il maestro Cesare Barioli, rese possibile che il mastro Shin si recasse a Milano per impartire lezioni nel famoso dojo Busen. Questo passo, forse dettato dal destino, fu fondamentale ai fini del futuro sviluppo del kung fu in Italia. Conseguentemente a quegli eventi, al maestro Shin piacque l'Italia al punto di decidere di lasciare l'esercito, fondando così insieme alla scuola coreana, americana (Colorado Springs, Los Angeles, Virginia, Maryland, Memphis, Tennessee, Seattle) e iraniana la Kung fu e Tai-chi Dae Woung world federation insieme ad altrettante città italiane, come per esempio Trento, Genova, Napoli, eccetera. Finalmente si produsse l'idea di stabilirsi in Italia per dedicarsi alla diffusione del kung fu tradizionale nel nostro Paese. A questo fine il maestro scelse la Riviera Ligure, precisamente Rapallo, una scelta forse dettata dalla morfologia della terra così simile ai paesaggi coreani a lui tanto familiari. Fu così che le palestre che praticavano kung fu Shin Dae Woung iniziarono a moltiplicarsi, come è il caso dell'antica palestra di Chiavari e così via. Anzi, fra gli allievi del maestro Shin, non tardarono a prodursi atleti di rilievo, come l'istruttore Antonio Russo che giunse 3° ai Campionati del Mondo di kung fu nel 1986. Il dotatissimo iraniano Mehdi Nikoo Nejao, cintura nera che, grazie alla burocrazia del suo Paese non arrivò a ottenere il passaporto per poter partecipare ai Campionati mondiali, dove avrebbe avuto una sicura opportunità di primeggiare. Inoltre questo allievo è il fondatore e rappresentante delle scuole di Virginia e Los Angeles (Usa) di kung fu e tai-chi Dae Woung e a partire dal 2 settembre 1998 della scuola a Dubai Uae Dubai int. marine club. Ben presto la fama e la qualità dell'insegnamento del maestro Shin valicarono le frontiere nazionali per portare l'arte, la tecnica e l'esempio di tale grande maestro anche all'estero. Tra questi casi si può citare quello della Svizzera italiana, dell'Iran e da 2 anni a questa parte, anche della Spagna. Grazie a un vecchio alunno

Esecuzione del calcio laterale di inizio della forma akka-kuen (la gru che cerca il suo cibo nella risaia)

EB



K
U
N
G
F
U

Presentiamo una breve panoramica degli stili di kung fu più conosciuti e caratteristici, tenendo presente che solo i maggiori sono più di 600 e che esistono stili praticati unicamente da una singola famiglia o scuola. Inoltre, anche degli stili maggiori esistono variazioni, a volte distanti tra loro, numerose quasi quanto i maestri che li hanno insegnati.

stili ESTERNI cinesi

Mentre tra i praticanti degli stili esterni del Nord si tende a interessarsi a sistemi diversi e ad aggiungere anche lo studio di stili interni, gli stili del Sud tendono a inglobare i due aspetti in un solo sistema. Di derivazione Shaolin sarebbero anche alcuni stili del Sud, ma questa volta si tratta di uno dei possibili templi omonimi, situato nel Fuchien e costruito, secondo una leggenda mai attestata, da monaci transfughi dal monastero originario, dato alle fiamme.

STILI DEL NORD

SHAOLIN CHUAN: lo stile nato nell'omonimo monastero della "Piccola Foresta", nella regione dell'Honan, è definito *ch'uan mu*, cioè "madre del pugno", perché si ritiene che da esso sia derivata la maggior parte degli altri sistemi. Il nome Shaolin è sempre stato associato, data la sua fama, a un gran numero di stili (a parte i tempi in cui l'appellativo era sinonimo di ribellione e quindi perseguitato dalle forze governative) e, considerato anche che lo stile stesso originale ha subito nel tempo notevoli cambiamenti, pare oggi impossibile risalire a ciò che veramente si praticava nel tempio Shaolin dall'antichità. Alla fine della dinastia Ch'ing, nei primi anni del secolo, si conoscevano già più di 100 stili chiamati Shaolin. Senza dubbio, gli stili che ancora oggi si richiamano allo Shaolin ch'uan della Cina del Nord posseggono un bagaglio ricchissimo di tecniche, oltre alle varie percussioni, leve, proiezioni, cadute, eccetera. Lo Shaolin ch'uan è lo stile del Nord per eccellenza: combattimento alla lunga distanza, posizioni larghe e forti, tecniche veloci, ampie e fluide, lungo percorsi per lo più rettilinei; numerosi calci, tra cui caratteristici quelli alti e volanti; le posizioni basse sviluppano gambe molto forti, senza tuttavia rinunciare alla rapidità degli spostamenti. La mentalità che sviluppa il praticante è improntata all'audacia, al valore e all'onestà.



FANZI QUAN: originariamente questo stile si chiamava ba shan fan, ovvero gli "otto movimenti rapidi come il fulmine". In effetti il nucleo centrale del fanzi quan è costituito da otto tecniche da eseguirsi in modo rapido e fulmineo. Il fanzi quan durante la dinastia Qing (1644 - 1911) era soprattutto diffuso nel nord del Paese, in particolare nella regione dell'hebei. Il fanzi quan si divide in due scuole particolari: Mu quan e Zi quan. La prima è caratterizzata da colpi dritti, orizzontali e fendenti e comprende anche la lotta con prese leggere e avvolgenti. Il secondo stile pone l'accento su movimenti più rotondi tesi a sollevare, roteare e schiacciare l'avversario. I taolu del fanzi quan sono corti ma efficaci e penetranti.



CHA QUAN: secondo gli annali della famiglia Cha (epoca Tang, 618 - 907) il giovane generale Hua Zonggi era un rinomato maestro di wushu, in particolare dello stile Jiazi Quan. Essendo la sua reputazione molto apprezzata, numerosi erano le persone che si rivolgevano a lui per ricevere i suoi insegnamenti. Non avendo egli molta disponibilità a seguire tutti questi appassionati, chiese aiuto al suo più anziano allievo di coadiuvarlo nell'insegnamento. Quell'allievo si chiamava Cha Yuanyi. Durante l'epoca Qing (1736 - 1795) lo stile cha quan si divide in tre scuole: Zhang, Yang e Li. La connotazione tecnica più apprezzata di questo stile è data dall'aspetto dei suoi movimenti che sono armoniosi, netti, ritmati e continui. I colpi vengono portati in modo incessante, combinando calci e pugni in sequenze rapide e alternate.



STILI DEL SUD

HUNG GAR (o hung kuen): rappresentante per eccellenza degli stili Shaolin del Sud, il sistema fu codificato durante la dinastia Ching da Hung Hei Gung, che studiò col monaco Chee Shin Sien Se. Lo stile è caratterizzato da un allenamento assai duro, volto a rendere il corpo dell'allievo molto forte. Ben radicato in posizioni basse e ampie, il praticante combatte con poderose tecniche di braccia e vigorosi calci bassi. Influenzato soprattutto da tecniche che imitano la tigre e la gru, nell'hung gar si può trovare ancora la pratica delle forme dei 5 animali (drago, tigre, gru, leopardo e serpente). Tratto saliente dello stile è l'enfasi posta sulla perfetta moralità che deve contraddistinguere il praticante.

CHOI LI FAT: viene considerato uno stile del Sud perché nato nel Kwantung, ma in realtà il choi li fat possiede molte delle caratteristiche degli stili del Nord. Infatti, uno dei maestri del suo fondatore, Chan Heung, fu un prete del tempio Shaolin del Nord, di nome Choi Fook. Lo stile, già dalla



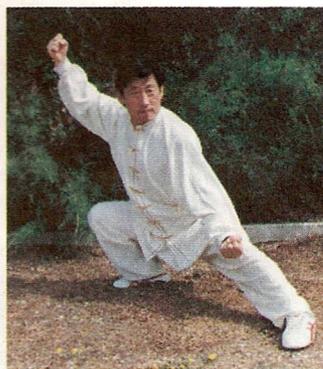
nascita, fu strettamente legato ai gruppi rivoluzionari clandestini anti-manchu. Esso combina dunque gli ampi e rapidi movimenti circolari, del Nord con le posizioni basse e forti del Sud. La grande potenza tipica dello stile deriva dalla torsione delle anche e del busto per slanciare gli arti, che come pesi all'estremità di una corda, colpiscono con scioltezza e forza esplosiva. Il choy li fat possiede più di 100 forme, che costituiscono un bagaglio davvero ricco, cosa che incrementa la fama di uno dei sistemi più efficaci. Oggi lo stile si divide nei rami pak sing e hung sing.

WING CHUN: uno stile davvero poco appariscente, votato fin dalla sua nascita al vero proposito dell'autodifesa. Creato probabilmente da una donna, la monaca di Shaolin Ng Mui, il wig chun prese il nome dalla sua prima allieva, Yim Wing Chun. Ng Mui cercò il modo di creare uno stile che potesse sconfiggere i praticanti di Shaolin che combattevano alla lunga distanza, e che fosse adatto alla struttura fisica di una donna. Ne uscì uno stile a corta distanza; molto aggressivo, con veloci e corti attacchi rettilinei che penetrano la guardia avversaria, proteggendo sempre la propria linea centrale. In accordo coi principi taoisti, nel wing chun non si oppone mai forza alla forza, bensì ci si adatta a quella dell'avversario, volgendo a proprio favore. Il sistema ha solo tre forme, più gli esercizi a due per sensibilizzarsi al contatto con l'avversario (*chi sau*) e il tipico allenamento con un manichino di legno.



stili INTERNI cinesi

TAI CHI CHUAN: caratterizzato da movimenti lenti e continui (che nell'originale stile vengono inframmezzati da sporadiche esplosioni di energia), che permettono al praticante di meglio concentrare l'energia nel movimento e focalizzare il proprio spirito, in unione con mente e corpo, nell'azione. La mente, pur in uno stato di semi-vuoto, deve guidare il flusso del ch'i lungo tutto il corpo, passando per i tre punti chiave dell'alchimia corporea taoista, il *tan tien* (campo del cinabro, un punto di grande concentrazione energetica) superiore, quello centrale e quello inferiore. Una volta che si è imparato a far circolare il chi nel corpo, si può passare agli esercizi a due, per imparare a indirizzare tale energia nel combattimento, usando, contemporaneamente, quella dell'avversario. L'azione del tai chi è sempre un'azione di combattimento, la cui efficacia a volte sfocia nell'implacabilità. Gli innegabili benefici salutari e spirituali della pratica non sono altro che delle apprezzabili conseguenze. Non si conosce la vera origine di questo stile, anche se il mito lo attribuisce alla figura semi-legendaria del monaco e alchimista taoista Chang San Feng, che dimorava sui monti Wu Tang. Chang sarebbe stato ispirato, per la sua creazione, dalla visione di un combattimento tra una gru e un serpente. Come diceva Lao Tzu, la morbidezza e l'adattabilità, tipiche dell'elemento acqua, prevalevano sulla forza e la durezza. Storicamente, lo stile fece la sua comparsa nel villaggio della famiglia Chen (Chen Chia Kou), provincia di Honan, agli albori del XVIII secolo, per essere insegnato esclusivamente ai membri della famiglia. Secondo altri, a trasmettere il tai chi ai Chen fu un certo Chiang Fa, che l'apprese da Wang Tsun Yue, il primo autore di un trattato sullo stile. La branca oggi più praticata è quella Yang, fondata da Yang Lu Chan (1799-1871) che si impadronì dei segreti dell'arte spiando gli allenamenti.



K
U
N
G
F
U

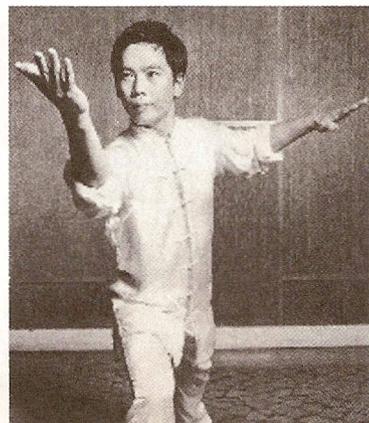


HSING-I: "la boxe della forma e dell'intenzione" è considerata il più esterno degli stili interni, per via delle sue tecniche aggressive e veloci, che danno l'idea di un'esplosione di energia devastante; il tutto guidato, naturalmente, dal ch'i. Secondo la leggenda, una forma primigenia di Hsing-I ch'uan fu codificata dal famoso generale Yueh Fei nel XII secolo, mentre diverse fonti citano tra i primi maestri Chi Chi-ki (XVII secolo), Li Neng-Jian e Ma Hsueh-Li. Nello stile prevalgono gli spostamenti e le tecniche rettilinee, facendo molto affidamento sulla posizione dal peso arretrato *san ti*. Le forme si ispirano alla leggi naturali dei 5 elementi costituenti l'universo (legno, fuoco, acqua, terra, metallo) e ai movimenti di 12 animali (drago, tigre, serpente, scimmia, orso, cavallo, gallo, rondine, uccello tai, aquila, falco e lucertola). Molto rara è una forma più antica, probabilmente l'originale hsing-I, appresa, pare, nel tempio Shaolin da Chi Longfeng; essa prevede solo 10 animali e si ispira alla regola delle 6 armonie.

PA KUA: la filosofia di movimento e di combattimento dello stile si rifa alle leggi sulla mutazione continua, esposte nel classico *yi-ching* in forma di 8 trigrammi (pa kua, appunto). Il pa kua chang (*chang* significa palmo e quelle a mano aperta costituiscono circa

l'80% delle tecniche con gli arti superiori dello stile) si muove costantemente lungo traiettorie circolari; l'allenamento fondamentale consiste infatti nel "camminare in cerchio", mentre si praticano le forme degli "8 cambi di palmo". Ciò rende il praticante esperto nell'eludere con movimenti serpentini e sempre cangianti gli attacchi avversari, per poi attaccare a sua volta da 8 possibili angolazioni. Si tratta di un sistema molto complesso, in cui la potenza esterna viene sviluppata solo dopo un lungo allenamento di quella interna, coltivata attraverso movimenti morbidi e fluenti. L'origine del pa kua non è chiara, ma colui che lo rese pubblico fu Tung Hai Chuan (1796-1880), che l'avrebbe imparato da monaci taoisti, tra cui Tung Ming Leng e Pi Teng Hsia.

BAJI QUAN (boxe degli otto estremi). È composto da un centinaio di sequenze di movimenti: la piccola resistenza, il combattimento semplice e la sfida sono alcuni dei tradizionali sistemi dello stile. Comprende l'utilizzo delle armi come l'alabarda, la spada, la sciabola, il bastone,...;





contiene violenti attacchi e vigorosi corpo a corpo ed è molto efficace quando applicato nel combattimento reale. Il sistema di combattimento del bajiquan si sostiene sull'intervento di otto parti del corpo: la testa, le spalle, i gomiti, le mani, le anche, le ginocchia, i piedi e le cosce. L'esercizio in questo tipo di boxe consente di fortificare il corpo attraverso l'impiego quanto mai vigoroso dei muscoli, e di potersi difendere con efficacia per mezzo delle potenti tecniche. Meng Chun, nella provincia di Hebei, è il paese natale del bajiquan. Secondo il maestro Wu Lian Ju, discendente della settima generazione della famiglia Wu depositaria di questo tipo di boxe, il bajiquan ha una storia relativamente recente. Sembra che durante il regno di Chan Lung (1723-1795), sotto la dinastia Ching, un monaco guerriero lo insegnò ad un suo antenato, Wu Zhong. Wu Chung viaggiando conobbe numerosi maestri di diverse scuole, prese tutto ciò che gli sembrava buono dal *pa kua chang* (baguazhang), dallo *hsing-i ch'uan* (xingyiquan), e da altri stili e, dopo anni di ricerche e di pratica, poté arricchire lo stile.

stili IMITATIVI

TANG LANG: lo stile della mantide religiosa, fondato da Wang Lang verso la fine della dinastia Ming. Questo maestro studiò assiduamente presso il monastero di Shaolin e si ispirò alle movenze e alle strategie di combattimento del terribile insetto, oltre che, probabilmente, agli spostamenti dello stile della scimmia, per quanto riguarda il movimento dei piedi. Uno stile caratterizzato da grande agilità e da una velocità fulminante, martellante nel suo intento di annichilire l'avversario. Il tang lang originale è detto *chi shi tang lang* (7 stelle), a indicare che il praticante deve muoversi e cambiare direzione continuamente, per penetrare la guardia dell'avversario. Lo stile si divise poi in altri sottogruppi, tra cui il *mei hua tang lang* (del fior di prugno), il *t'ai chi tang lang* (della suprema polarità) e il *liu bo tang lang* (delle sei armonie). Esiste anche uno stile del Sud della mantide, che originariamente era insegnato solo ai membri della famiglia imperiale, oggi patrimonio quasi esclusivo dell'etnia hakka.



HOU CH'UAN (conosciuto anche come ta sheng ch'uan): lo stile della scimmia, così detto perché il praticante deve immedesimarsi perfettamente in questo animale, arrivando a imitarne sin nei più riposti atteggiamenti le acrobazie e le astuzie; si tratta quindi di uno stile veramente funambolico, ricco di salti, capriole e tecniche a terra, che finiscono con lo stordire l'avversario per la loro imprevedibilità. La codificazione di questo sistema di kung fu è attribuita a Kao Tze, il quale, accusato dell'omicidio di un villano, passò un lungo periodo chiuso in una prigione nella foresta. Qui egli ebbe modo di osservare un nutrito branco di scimmie nei giochi e nei combattimenti quotidiani, esperienza illuminante che lo portò a fondare questo strano, ma feroce stile.



TSUI PA HSIEN: lo stile degli otto immortali ubriachi si richiama a otto figure della mitologia popolare taoista, ognuno rappresentato, durante il combattimento, da caratteristiche proprie. Il praticante si muove fingendo di essere in preda ai fumi dell'alcool: egli caracolla a destra e a manca, come se stesse sempre per perdere l'equilibrio; è un trucco per spiazzare l'avversario, così come lo sono le cadute improvvise e i repentini cambi di direzione.



IL WUSHU SPORTIVO





contiene violenti attacchi e vigorosi corpo a corpo ed è molto efficace quando applicato nel combattimento reale. Il sistema di combattimento del bajiquan si sostiene sull'intervento di otto parti del corpo: la testa, le spalle, i gomiti, le mani, le anche, le ginocchia, i piedi e le cosce. L'esercizio in questo tipo di boxe consente di fortificare il corpo attraverso l'impiego quanto mai vigoroso dei muscoli, e di potersi difendere con efficacia per mezzo delle potenti tecniche. Meng Chun, nella provincia di Hebei, è il paese natale del bajiquan. Secondo il maestro Wu Lian Ju, discendente della settima generazione della famiglia Wu depositaria di questo tipo di boxe, il bajiquan ha una storia relativamente recente. Sembra che durante il regno di Chan Lung (1723-1795), sotto la dinastia Ching, un monaco guerriero lo insegnò ad un suo antenato, Wu Zhong. Wu Chung viaggiando conobbe numerosi maestri di diverse scuole, prese tutto ciò che gli sembrava buono dal *pa kua chang* (baguazhang), dallo *hsing-i ch'uan* (xingyiquan), e da altri stili e, dopo anni di ricerche e di pratica, poté arricchire lo stile.

stili IMITATIVI

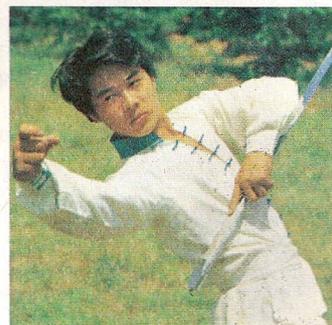
TANG LANG: lo stile della mantide religiosa, fondato da Wang Lang verso la fine della dinastia Ming. Questo maestro studiò assiduamente presso il monastero di Shaolin e si ispirò alle movenze e alle strategie di combattimento del terribile insetto, oltre che, probabilmente, agli spostamenti dello stile della scimmia, per quanto riguarda il movimento dei piedi. Uno stile caratterizzato da grande agilità e da una velocità fulminante, martellante nel suo intento di annichilire l'avversario. Il tang lang originale è detto *chi shi tang lang* (7 stelle), a indicare che il praticante deve muoversi e cambiare direzione continuamente, per penetrare la guardia dell'avversario. Lo stile si divide poi in altri sottogruppi, tra cui il *mei hua tang lang* (del fior di prugno), il *t'ai chi tang lang* (della suprema polarità) e il *liu ho tang lang* (delle sei armonie). Esiste anche uno stile del Sud della mantide, che originariamente era insegnato solo ai membri della famiglia imperiale, oggi patrimonio quasi esclusivo dell'etnia hakka.



Samurai
PUBBLICATO



HOU CH'UAN (conosciuto anche come ta sheng ch'uan): lo stile della scimmia, così detto perché il praticante deve immedesimarsi perfettamente in questo animale, arrivando a imitarne sin nei più riposti atteggiamenti le acrobazie e le astuzie; si tratta quindi di uno stile veramente funambolico, ricco di salti, capriole e tecniche a terra, che finiscono con lo stordire l'avversario per la loro imprevedibilità. La codificazione di questo sistema di kung fu è attribuita a Kao Tze, il quale, accusato dell'omicidio di un villano, passò un lungo periodo chiuso in una prigione nella foresta. Qui egli ebbe modo di osservare un nutrito branco di scimmie nei giochi e nei combattimenti quotidiani, esperienza illuminante che lo portò a fondare questo strano, ma feroce stile.



TSUI PA HSIEN: lo stile degli otto immortali ubriachi si richiama a otto figure della mitologia popolare taoista, ognuno rappresentato, durante il combattimento, da caratteristiche proprie. Il praticante si muove fingendo di essere in preda ai fumi dell'alcool: egli caracolla a destra e a manca, come se stesse sempre per perdere l'equilibrio; è un trucco per spiazzare l'avversario, così come lo sono le cadute improvvise e i repentini cambi di direzione.





SANDA (chiamato anche sanshou): è una disciplina di recente codificazione ma non di recenti origini. Chi ha praticato o pratica altre discipline da combattimento come kickboxing o jujitsu, può trovare diversi punti in comune con il sanda, molti dei quali in realtà sono apparenti. Mentre chi conosce le arti marziali cinesi trova applicati numerosissimi principi fondamentali delle più importanti scuole tradizionali, per lo più appartenenti al gruppo delle Scuole del Nord. Infatti il lottatore di sanda predilige una distanza di combattimento abbastanza lunga, favorendo in questo modo un ampio uso delle gambe per colpire l'avversario.

Una continua mobilità del corpo e continui spostamenti costituiscono il mezzo per non offrire all'avversario un bersaglio facile e allo stesso tempo per garantire una buona reattività nell'attacco e nel contrattacco. Questo sistema di lotta è nato dall'esigenza di fornire ai praticanti dei diversi stili l'opportunità di misurare la propria abilità tecnica e atletica in modo sportivo e senza grossi pericoli per l'incolumità fisica. Sono state così introdotte le protezioni al busto, al capo e alle tibie, oltre naturalmente alle mani e ai genitali; una serie di regole ha consentito di gestire gli incontri e di limitare ulteriormente i danni all'avversario. Ciò nonostante il sanda rimane una disciplina estremamente efficace dal punto di vista della difesa personale, poiché spinge il praticante a colpire con decisione e potenza e a usare diverse strategie di

combattimento: dallo scambio di calci e pugni alla lotta corpo a corpo. Anticamente nei tornei di combattimento i contendenti si scontravano su di un palco di legno molto rialzato dal suolo: per vincere l'incontro si doveva gettare l'avversario giù dal palco oppure ucciderlo. In era moderna si è mantenuta parte dell'antica tradizione introducendo nelle competizioni una regola secondo la quale chi viene gettato fuori dalla pedana per due volte nella stessa ripresa perde il round. Nel sanda moderno l'area di combattimento è una specie di ring senza corde (sanda leitai).

LEITAI®: "Sanshou è il termine cinese per definire il combattimento libero del kung fu tradizionale, mentre Letai è il nome della pedana dove, sin dall'antichità, si svolgono questi generi d'incontri. Quindi Sanshou Leitai® è il combattimento libero e competitivo delle arti marziali tradizionali, dove tutte le tecniche e i metodi di lotta sono ammessi e con cui si vuole proseguire un'antica e importante tradizione nella storia del wushu cinese, ovvero l'organizzazione d'incontri di combattimento totale e interstile di arti marziali".

"Nell'antica Cina gli incontri di combattimento libero erano delle vere e proprie sfide pubbliche che venivano indette da grandi combattimenti che proclamavano la loro superiorità e imbattibilità, provocando chiunque a confrontarsi con loro. I lottatori si sfidavano senza protezioni, potevano attaccare tutte le parti del corpo dell'avversario e qualsiasi tecnica era loro concessa. Vincere chi uccideva l'avversario o per resa. Questi incontri erano molto popolari nella Cina antica e, col tempo, si trasformarono in veri e propri tornei. Infatti, soprattutto nei periodi dell'epoca Song (960 - 1279) e in quella Ming (1368 - 1644) nacquero numerose scuole di arti marziali e frequenti erano le sfide che gli appartenenti ad alcune di esse lanciavano ad altre per poter dimostrare la superiorità del proprio metodo. Sia nelle grandi città così come nei villaggi, numerosi erano coloro che giungevano da ogni parte del Paese per 'affrontare le sfide'. Cospicuo era anche il numero delle donne che in quei periodi praticavano il combattimento sportivo.

"Queste sfide, con qualche regola in più rispetto al passato, si svolgevano su di una pedana di legno che prendeva il nome di 'leitai' e, 'padrone del ring', vincitore del torneo, veniva dichiarato colui che nessuno riusciva più a battere. Sino alla fine degli anni '40 questi incontri cruenti venivano ancora regolarmente organizzati in tutto il Paese ma, benché molte brutalità fossero già bandite, il neo governo Maoista proibì l'organizzazione di queste gare così violente perché poco si confacevano con i nuovi ideali di sviluppo sociale nei quali, anche le arti marziali, dovevano assumere un valore nella tutela della salute e nell'affermazione dei valori di dignità umana e solidarietà".

Gli incontri di Leitai® sono una novità di questo fine secolo. La formula di gara vincente che è riuscita a far convivere sulla stessa materassina, scuole di tradizioni completamente diverse: il kung fu cinese con quello vietnamita e coreano, il karate e il ju jitsu giapponese con la kick boxe thailandese ... solo per citarne alcune.

"Gli incontri si svolgono, come vuole la tradizione, su di una pedana di otto metri per otto, senza corde e sollevata da terra di almeno cinquanta centimetri. Negli incontri di kung fu Leitai® è consentita sia la lotta in piedi che quella a terra. Nella lotta in piedi sono ammessi tutti i colpi portati con tutte le parti del corpo - arti inferiori, superiori, testa - e le proiezioni. Nella lotta a terra sono ammesse invece tutte quelle tecniche capaci di porre l'avversario in una situazione di oggettiva inferiorità, al fine di poterlo colpire nelle parti più esposte e vulnerabili, o di immobilizzarlo, anche con leve e strangolamenti, allo scopo di renderlo inoffensivo".

Se non ho capito male sono ammesse le gomitate e le ginocchiate al volto...

"In Italia, ad oggi, il Leitai® è l'unica formula competitiva che consente di colpire la testa dell'avversario con le ginocchia, i gomiti e con la propria testa e quel che più conta ... nella massima sicurezza. Negli incontri di Leitai® oltre alle normali protezioni, gli atleti hanno l'obbligo di utilizzare paragoniti e paraginocchia nonché indossare un caschetto con maschera protettiva per il volto studiato appositamente per questo genere d'incontri. L'impiego di tali protezioni permette l'utilizzo di tutto, o quasi, del vastissimo repertorio tecnico delle arti marziali, incluse le temibili gomitate e ginocchiate e, anche le testate".



K
U
N
G
F
U