

中国武术

Zhong Guo Wu Shu
le arti marziali cinesi



...se si parla della Cina...

...viene spontaneo pensare anche alle arti marziali.



Claudia Palmiotta – Xū Bu Ji Jian: Claudia esegue una posa classica dell'arte della spada Jian Shu, in posizione di riposo Xū Bu, la mano sinistra impugna la spada e spinge con forza l'arma in avanti, la forza su tutto il taglio esterno dell'arma, la mano destra di Claudia è nella classica posizione del Jian Shu, con due dita distese e le altre raccolte, simbolo appunto della spada stessa e come essa brandita nell'esecuzione delle tecniche della nobile arma

Per dire la verità, noi di VICINA siamo stati spinti ad approfondire l'interesse per questo paese e la sua cultura proprio dalla passione per la pratica di questa arte...

Probabilmente la diffusione dei film di Kung Fu ha contribuito in maniera decisiva ad accrescere l'interesse da parte degli occidentali verso l'oriente...e certo che molta confusione si è fatta e si fa! Nel riconoscere ciò che è originario della Cina, o del Giappone, o di altri paesi dell'Estremo Oriente...soprattutto in merito alle arti marziali.

Ma non è certo nostra pretesa istruire, né commentare, né tanto meno criticare ciò che da altri viene scritto, affermato o divulgato in merito a questo argomento.

Vogliamo anzi mettere in evidenza una piccola parte di quella enorme quantità di informazioni e storie che è a disposizione di tutti (in rete, su riviste o libri), per cercare di stuzzicare la curiosità e la voglia di ricercare e approfondire l'argomento da parte dei nostri disgraziati avventori, attraverso citazioni, interviste, testimonianze, bibliografie e fonti che noi riteniamo interessanti.

Per cominciare abbiamo deciso di introdurre la questione mettendo in evidenza la realtà più vicina a noi in ordine di tempo e di fruibilità...



Yi Bin (Si Chuan) Agosto 2005: un giovane poliziotto tiene un corso gratuito di Wushu ai bambini ed ai ragazzini presso un impianto sportivo pubblico cittadino. Nell'immagine maestro e piccoli allievi eseguono **Gong Bu Ja Quan** (posizione Gong Bu o passo dell'arco, una mano para in alto sopra la testa, l'altro braccio esegue un pugno diretto o Chong Quan) tratta dalla forma intermedia da gara Zhong Ji Taolu di Chang Quan. Personalmente assistere a questo allenamento è stato davvero emozionante, così come partecipare quotidianamente alle lezioni di Taiji al parco di Tian Tan Gong Yuan – Beijing.

Non tutti sanno che attualmente in Cina il Kung Fu è largamente praticato come disciplina sportiva nelle scuole e in competizioni nazionali e internazionali, e che esiste un termine "di classificazione" che definisce questo aspetto delle discipline marziali cinesi come Wushu "moderno". In questo ambito una ulteriore classificazione viene fatta fra stili del Nord (Bei Quan) e stili del Sud (Nan Quan).

Nel Wushu moderno, in qualche modo si sintetizzano, attraverso la codificazione di stili e forme, elementi caratteristici delle tecniche di combattimento tradizionali del Kung Fu.

Gli stili moderni "codificati", (forse a discapito di una ricerca più profonda), possiedono un carattere marcatamente estetizzato, basato sulla rapidità delle esecuzioni e incentrato sull'interesse nella difficoltà del gesto atletico.

Una certa semplificazione garantisce la maggiore accessibilità dovuta e voluta per la massificazione delle discipline marziali, per così consentirne la diffusione tramite l'insegnamento di queste "nuove"

discipline nelle scuole.

Oltre a garantire molteplici benefici psico-fisici non si preclude il fatto che la pratica del Wushu moderno costituisca una base formativa utilissima attraverso cui intraprendere un percorso di crescita nell'apprendimento di quest'arte.

铁包子 Tie Baozi – Alessandro Ferro

Il termine 武术 Wushu

Al momento della fondazione del Comitato di Preparazione della Federazione Internazionale di Wushu nel 1985 a Xi'an, il nome utilizzato nell'atto costitutivo fu Wushu, e venne stabilito che in futuro si sarebbe usata direttamente la traslitterazione cinese e non altri nomi tradotti. [...] Tuttavia l'uso del termine "Wushu" non è ancora oggi unitariamente diffuso nel mondo, ciò è dovuto in parte alla breve storia mondiale di questo sport, in parte a ragioni storiche a causa delle quali esso è stato rappresentato da altri nomi; attualmente il Wushu è chiamato Gongfu, Kungfu, Guoshu ed "Arti Marziali".

Se sfogliamo la storia della cultura cinese possiamo vedere che le svariate forme di Wushu, in alcune migliaia di anni, sono state chiamate in moltissimi modi: tra il XX ed il VII secolo a. C. si trovano i termini quanyong - pugni e coraggio, shoubo - combattimento con le mani, juei - provare la forza, xianggao - sopraffarsi l'un l'altro.

Tra il 770 ed il 221 a. C. compaiono nomi come jiji - attaccare abilmente, xiangbo - combattersi, shouzhan - battersi con le mani, wuji - arte marziale, juei - lottare. In seguito si ebbero molti altri nomi, fra i quali "Wu Yi" era comunque il più usato.

La parola Wushu compare per la prima volta nel testo "Zhaoming taizi wenxuan - raccolta di scritti dell'illustre erede legittimo", compilato da Xiao Tong (501 - 531), letterato, figlio primogenito dell'imperatore Wudi della dinastia Liang Meridionale, ma anche in seguito il termine più popolare continuò ad essere Wu Yi.

Nel 1926 la Repubblica Cinese fissò ufficialmente il nome " Zhong Guo Wu Shu - arti marziali cinesi", abbreviato in Guoshu - arte nazionale, ed ancora oggi a Taiwan ed in alcuni altri paesi si continua ad utilizzare questo nome. Gli stranieri utilizzano spesso diverse traslitterazioni dei vari nomi del Wushu, come: gongfu, kungfu, guoshu, quantou, ecc... [...] la parola kungfu (o gong fu) si è diffusa nel mondo negli ultimi 30 anni al posto di Wushu.

[...] In origine la parola gongfu giunse per la prima volta in Europa circa 200 anni fa, per opera dei missionari francesi che si erano recati in Cina, ed indicava gli esercizi di conduzione del Qi (xingqi zhi gong) dei Taoisti cinesi. Tuttavia esso non ebbe diffusione in Europa fino agli anni '60 e '70 di questo secolo, quando entrò profondamente nel cuore delle persone a seguito dei "films di gongfu" del noto artista marziale Li Xiaolong Bruce Lee.

Gongfu è il nome popolare dato al Wushu nelle province di Guangdong e Gunagxi della Cina Meridionale, ma nella storia cinese non è mai stato un termine ufficiale d'uso comune. Gongfu significa originariamente abilità, realizzazione. In cinese vi è un proverbio che dice: " Zhiyou gongfu shen, tiechu mocheng zhen", ossia " solo con un profondo lavoro minuzioso si può macinare una sbarra di ferro fino a farla diventare un ago", in altre parole "la perseveranza è la chiave del successo".

[...] Chi studia il Wushu deve imparare a lavorare duramente e meticolosamente (gongfu), cioè deve allenare duramente gli esercizi fondamentali (jibengdong), incarnare bene l'essenza dell'abilità (gongdi), allenare bene la virtù dell'abilità (gongde) e la forza dell'abilità (gongli), ma la parola Gongfu non è mai stata un termine usato ampiamente. Mi auguro con tutto il cuore di assistere ad un ampio utilizzo del termine Wushu, e che la tecnica e la teoria del Wushu servano profondamente ed ampiamente a migliorare la salute fisica ed il carattere morale di tutti i popoli.

Bibliografia

Shaolin Wushu Anno 1, numero 1 - Gennaio 1992

Estratto da: Xu Cai - *La funzione del termine "Wushu"*, (Wushu Mingci de shiyong). Prefazione a *Dizionario pratico delle arti marziali cinesi (zhongguo wushu shiyong daquan)* - Traduzione di Fabio Smolari

La diffusione del Wushu in occidente

I films d'azione girati ad Hong Kong, che iniziarono a circolare in occidente all'inizio degli anni '70, attirarono un vasto pubblico verso le arti marziali, ma a quei tempi la Cina versava in una difficile situazione politica ed economica che le impediva contatti diretti e proficui con l'occidente in campo sportivo.

Per questa ragione si diffusero prima le arti marziali proprie di altri paesi asiatici, come il Giappone e la Corea; nonostante ciò, siccome un gran numero di persone continuava a cercare il " Kung Fu" (nome improprio del Wushu, derivato dalla trascrizione della pronuncia di Gongfu), alcuni improvvisati insegnanti cinesi, provenienti soprattutto da Hong Kong e Taiwan, approdarono in Occidente; ma erano il più delle volte scarsamente preparati se non addirittura approfittatori della buona fede altrui.

D'altronde, essendo molto problematico il confronto diretto con la Cina, non esistevano validi criteri di paragone per stabilire la veridicità o meno delle affermazioni dei singoli individui, e l'unica documentazione disponibile erano i films provenienti da Hong Kong, ma anche questi evidenziavano bagagli tecnici molto scarsi e lacunosi.

Nonostante questi aspetti le voci che ammantavano questo sport crebbero di continuo fino a quando, a partire dalla fine degli anni '70, la Repubblica Popolare Cinese inviò una squadra di atleti di Wushu in giro per il mondo in un tour di esibizioni, allo scopo di far conoscere all'occidente le vere arti marziali cinesi.



VICINA

Associazione Culturale Sportiva

<http://www.vicina.org>

info@vicina.org

Le esibizioni toccarono anche l'Italia nel 1980 e nel 1982.

Con l'apertura della Cina all'occidente negli anni '80, molti praticanti dell'allora discutibile kung fu, impressionati dalle dimostrazioni viste, si recarono personalmente nella Repubblica Popolare Cinese ad apprendere finalmente lo sport tanto agognato, che trasmisero a loro volta agli appassionati del proprio paese, contribuendo così alla sua divulgazione su scala mondiale.

Dalla metà degli anni '80 le autorità cinesi, constatato l'enorme interesse che il Wushu andava suscitando in tutto il mondo, organizzarono corsi speciali per stranieri, e diedero l'opportunità ad atleti ed insegnanti cinesi di recarsi all'estero per insegnare questo sport.

Seguirono poi una serie di pubblicazioni e filmati nelle principali lingue occidentali che facilitarono l'apprendimento e la diffusione del Wushu nel resto del mondo.

I 12 modelli del Chang Quan

Il Wushu è dunque parte inscindibile della cultura cinese: ne fa parte, trae ispirazione ed allo stesso tempo contribuisce a formare modelli ideali a cui ispirarsi appartenenti agli insiemi iconografici, iconologici ed immaginari della stessa cultura cinese.

Le forme di Wushu (Taolu) consistono in una successione di movimenti concatenati ed armonici, eseguibili secondo respiri diversi, sia nel ritmo (movimento e pausa, accelerazioni e fasi più lente) sia delle dimensioni e nelle altezze (grande e ampio, piccolo e raccolto, alto e basso).

I movimenti sono quindi molto diversificati, impegnativi ed approfondibili sin dalle sequenze più elementari: richiedono e sviluppano una grande coordinazione generale e dei singoli muscoli, ognuno di questi movimenti è fatto di forze e tecniche più o meno visibili, appartenenti alle arti marziali cinesi.

Il termine tecnico "*I dodici modelli*" Shier Xing indica le tecniche fondamentali del Chang Quan, ed anche le forme fondamentali dei movimenti del corpo.

Per il Wushu i nostri predecessori si sono ispirati alle immagini del mondo naturale ed ai movimenti degli animali, con una tecnica artistica esasperata e raffinata, riassumendo in maniera incisiva ed idealizzando le caratteristiche e le variazioni di movimento che caratterizzano il Chang Quan in modelli standardizzati ed iconocizzati.

I 12 modelli del ChangQuan costituiscono una serie di riferimenti per i praticanti: icone facilmente conoscibili, riconoscibili, da cui attingere o da riscoprire dentro di noi.



1.. DONG RU TAO

muoversi come un'onda

Claudia (a destra) **Ti Xi Pi Jian**, Ionela (sinistra) **Gong Bu Dai Dao**: Claudia esegue un colpo verticale con il taglio della spada distendendosi il più possibile, Ionela controlla e para con il taglio della sciabola discendendo in Gong Bu. Le due posizioni sono il risultato finale di un movimento coordinato ed armonico che, come un'onda, cresce e sale fino a spumeggiare alla massima forza (Ti Xi Pi Jian) per poi placarsi e scorrere in basso (Gong Bu Dai Dao)

Muoversi come un'onda significa che quando il corpo si alza e si china, deve muoversi come le grandi onde di un oceano in tempesta che si sollevano continue ed impetuose, ma nel movimento c'è quiete e musicalità, purezza ed essenzialità.



2. QING RU YE

essere leggeri come una foglia

Claudia – **Xie Bu Chuan Zhang**, Posizione vuota e conficcare il palmo della mano: il passo vuoto, Xie Bu, richiede leggerezza e grazia, allo stesso tempo forza e potenza da esprimere nel fondamentale di conficcare il palmo – Chuan Zhang o Za Zhang, e nella capacità di mantenere eretta la schiena e le spalle e tutto il corpo si distende.

Leggeri come una foglia significa che, quando occorre leggerezza, si deve assomigliare alle foglie degli alberi sollevate da un soffio di vento, leggere, graziose e vivaci che danzano ondeggiando sospinte dal vento. Leggeri ma non flosci, nel fluttuare si devono conservare grazia ed eleganza.



Claudia – **Dan Die Bu Xia Ya Jian**, posizione “della farfalla” e schiacciare con la spada in basso: Claudia si lascia cadere con grazia nella posizione di Dan Die Bu sfruttando così la spinta verso il basso per eseguire il fondamentale di premere la spada (Ya Jian) verso il basso (Xia)



3. LUO RU QUE

ricadere come la gazza

Ricadere come la gazza significa che al momento di ricadere a terra si deve assomigliare ad una gazza che improvvisamente atterra sulla punta di un ramo, gentilmente, senza far rumore, tranquilla, leggera e sicura. Allo stesso modo bisogna atterrare stabili e puliti, con fermezza e precisione.



4.ZHAN RU SONG

erigersi come un pino

Erigersi come un pino significa che quando ci si trova in posizione eretta sui due piedi a gambe distese, la posizione assunta dal corpo deve assomigliare ai verdi pini e ai cipressi smeraldini. Si deve stare dritti con forza, imponente da ispirare riverenza. Alla vista deve esserci movimento nell'immobilità, eleganza e potenza, imponentza e dignità.

Claudia, **Bing Bu Beng Qiang**, Claudia ha fatto scattare (Beng) dal basso in alto la propria lancia (Qiang) coordinando questo movimento all'erigersi di tutto il corpo che, come un pino, è imponente, immobile ed elegante.



5. QI RU YUAN

saltare come una scimmia

Saltare come una scimmia significa che quando si spicca un salto si deve avere la sensazione dell'agilità, della prontezza, della rapidità e della potenza di una scimmia che balza. Si deve essere forti e veloci, rilassati e distesi in modo naturale.

Ionela – **Tiao Bu**, passo saltato: Ionela esegue un presalo per poi effettuare un'ulteriore acrobazia aerea con la sciabola, come Ce Kong Fan – ruota saltata



Ionela – **Pi Cha Fan Za Qiang**, spaccata sagittale inforcando la lancia rovesciata: Ionela esegue una difficile inforcata rovesciata della lancia mentre ruota in spaccata sagittale. Così come i raggi della ruota, i suoi arti dipartono dritti dal centro del suo corpo, con rapidità, forza e grazia



6. ZHUAN RU LUN

roteare come una ruota

Roteare come una ruota significa che quando si ruota, si spazza, ci si gira o ci si volta, le braccia e le gambe devono girare come la ruota di un carro, rapide e con forza, con un movimento circolare, continuo e scorrevole. Facendo perno sul fulcro della rotazione le rotazioni e le spazzate devono descrivere dei cerchi, le girate e i rivoltamenti degli anelli.



Ionela – **Du Li Bao Gun**, Posizione di equilibrio su una gamba distesa ed impugnare il bastone: Ionela esegue una difficile posizione di equilibrio in cui le linee orizzontali e verticali devono distendersi il più possibile



7. LI RU JI

stare diritti su una gamba come il gallo

Diritti su una gamba come il gallo significa che, quando si è in posizione eretta in appoggio su una gamba sola, si deve assomigliare al gallo quando si ferma improvvisamente in equilibrio alzando una zampa, fermi come una roccia, solidi come il monte Tai, come se il piede a terra avesse radici e la gamba d'appoggio fosse una colonna, in equilibrio naturale.



Stefano – **Gong Bu Pi Jian**, passo dell'arco e spaccare con la spada (Emei Jian – spada del monte Emei): nella spada di Emei (Taolu di Zhang Pei Lian) questo fondamentale di Pi Jian richiede una grande forza, al tempo stesso la pesantezza del colpo non deve condizionare la leggerezza della posizione molto particolare, con tallone alzato della gamba posteriore



8. ZHONG RU TIE

essere pesanti come il ferro

Pesanti come il ferro significa che in quei momenti che richiedono forza pesante e affondata, la tecnica di emissione della forza deve essere travolgente ed inarrestabile come il ferro temprato in acciaio. Si deve marcare la pesantezza con rabbia e fermezza, leggerezza e pesantezza devono armonizzarsi, la forza impiegata deve essere appropriata.



9. ZHE RU GONG

flettersi come un arco

Flettersi come un arco significa che, quando ci si torce o si flette il busto, la vita deve flettersi come un arco completamente teso, ci si deve piegare mantenendo la forza, compiere un movimento che restituisca elasticità. Mantenendo la vita come punto chiave, nella morbidezza ci deve essere tenacia e forza.

Claudia: Bing Bu Ce Ci Jian – passo puntato e stoccata di fianco



10. JING RU YUE

stare immobile come un monte
imponente

Immobile come un monte imponente significa che al momento di fermarsi in una posizione fissa, la posizione del corpo deve essere salda come un'alta montagna, di forza e aspetto imponenti e grandiosi, perciò movimento ed immobilità devono essere chiaramente distinti, "oltre la montagna c'è ancora la montagna".

Claudia – **Wang Yue Ping Heng**, posizione di equilibrio dello “scrutare la luna piena”: il nome deriva dall’immaginare il piede sollevato come il disco lunare, lo sguardo si rivolge verso di esso. La totale immobilità di questa posizione di equilibrio è un’abilità molto difficile da padroneggiare



11. KUAI RU FENG

essere veloci come il vento

Veloci come il vento significa che nei movimenti che richiedono prontezza e velocità improvvisa, si deve assomigliare ad una violenta bufera con raffiche di vento improvvise, con tuoni e lampi, alla quale nessuna forza può opporsi. Ma bisogna anche essere ordinati, veloci si ,ma senza fretta.

Claudia – **Kou Tui Jie Jian**, posizione della gamba agganciata, stoccata frustata con la punta della spada. L'esecuzione di questo movimento richiede coordinazione ed estrema rapidità, soprattutto una velocissima rotazione del busto e del polso per eseguire una stoccata efficace



Ionela – **Fein Jiao, calcio di punta**. Il Chang Quan, così come tutto il Wushu, è caratterizzato dal concetto di Jiezou – ritmo, varietà, ossia la capacità di alternanza tra movimenti differenziati: veloci e lenti (come in questo calcio di punta, tipico anche del Taiji Quan), ampi e raccolti, bassi ed alti, ecc...



12. HUAN RU YING

essere lenti come l'aquila

Lenti come l'aquila significa che quando il movimento richiede una decelerazione, si deve assomigliare ad un'aquila maestosa che descrive spirali nel cielo, lenta ed elegante, con portamento fiero e imponente. Bisogna essere lenti ma non fiacchi, tutto lo spirito concentrato.

Nimen Zaijian Ba!!!



La parte storica ed introduttiva è basata sugli articoli di Shaolin Wushu, anno 1, numeri 1 e 2, bollettino informativo della Società Sportiva Quanshu di Ferrara; disegni originali Sun Jiandong, Testo originale Li Hua. Tutte le foto sono state scattate dall'autore 羞龙 Xiu Long - Stefano Zamblera. Desidero autorizzare **China Radio International** alla pubblicazione delle stesse nei modi e tempi che riterranno opportuni.



羞龙 Xiu Long – Stefano Zamblera
Associazione Culturale Sportiva VICINA
<http://www.vicina.org> info@vicina.org