

I SEGRETI DEL
Kung fu-Wushu

ENERGIA

TRIMESTRALE DI ARTI MARZIALI, CULTURA E BENESSERE ORIENTALE

Anno XVII NUMERO 2 - LUGLIO 2009 € 6,00
Spedizione in a.p. - 70% - Filiale di Milano

2009年世界武术锦标赛
THE 11th WORLD CHINESE KICKBOX TOURNAMENT 2009



**I SUCCESSI
INTERNAZIONALI
I CAMPIONI 2009
IL PROGRAMMA 2010**

INSERTO PWKA



**13° TAIJI FESTIVAL
UNA MAGIA
CHE SI RIPETE**



**IL QIGONG
DEI MERIDIANI**



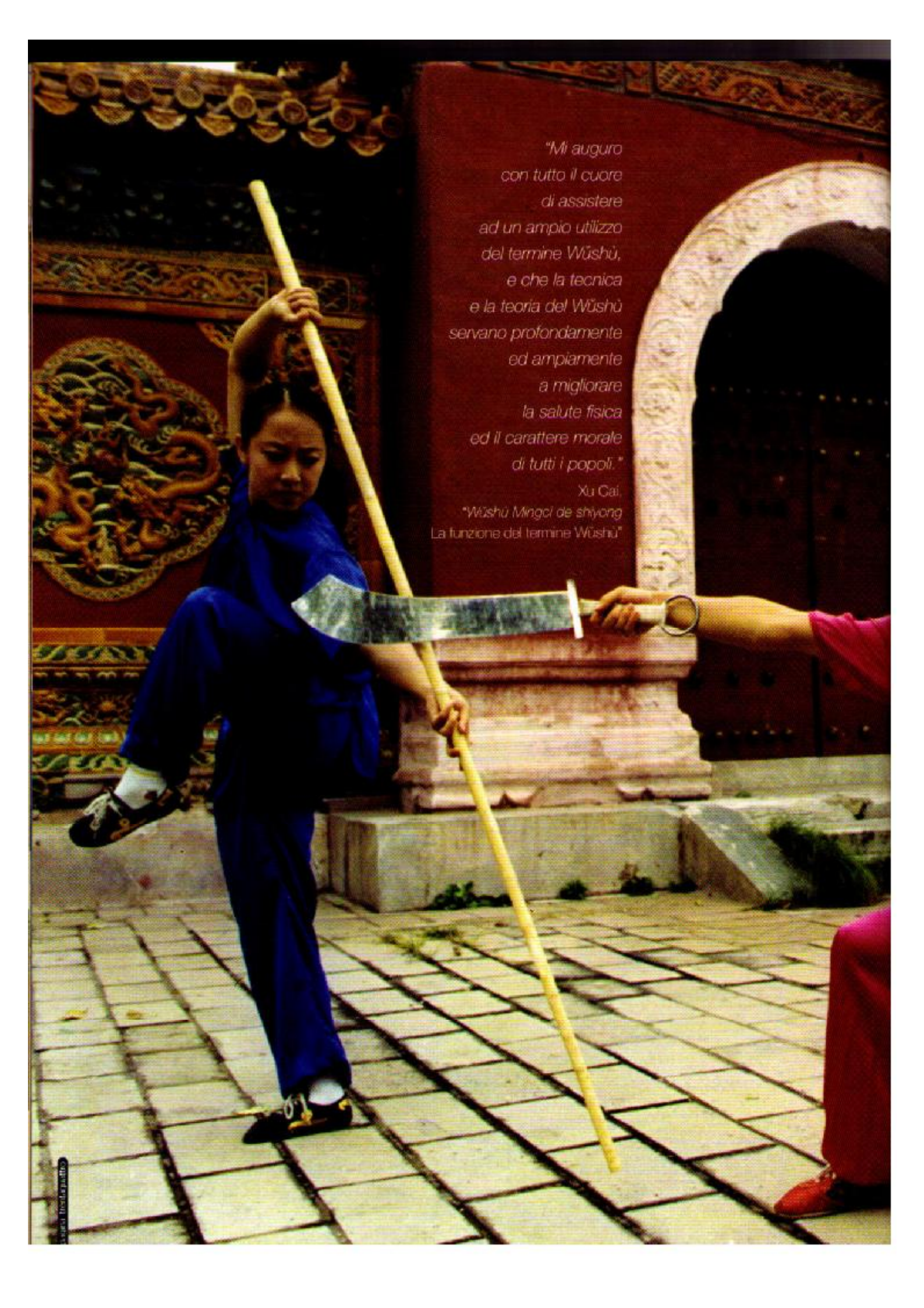
ISSN 1722-9510



9 0002 >



9 771722 951000



*"Mi auguro
con tutto il cuore
di assistere
ad un ampio utilizzo
del termine Wǔshù,
e che la tecnica
e la teoria del Wǔshù
servano profondamente
ed ampiamente
a migliorare
la salute fisica
ed il carattere morale
di tutti i popoli."*

Xu Cai,
"Wǔshù Míngcí de shíyòng"
La funzione del termine Wǔshù

LA TERMINOLOGIA

di Stefano Zamblera - 蔡龙 Xiulong



(segue dal numero di Marzo 2009)

UN ESEMPIO: 武术基本功, 武术基本动作

WÚSHÙ JĪ BĒN GŌNG, WUSHU JĪ BĒN DÒNG ZUÒ

Il termine 基本功 jī běn gōng indica il lavoro sui fondamentali basilari del wū shù, ed è composto dai caratteri 基 jī – base, radice, fondamenta, dal carattere 本 běn che indica nuovamente il concetto di radice e di base, inteso anche come sorgente da cui scaturisce un qualcosa, come le radici di una pianta o le fondamenta di un edificio, ed il termine 功 gōng merito, conquista, risultato, ottenimento, conseguimento.

Il termine jī běn dòng zuò è costituito dai primi due medesimi caratteri, 基本 jī běn, dunque da 动 dòng – agire, muovere, e dal carattere 作 zuò – praticare, performare, ma i due caratteri apposti 动作 dòng zuò devono essere considerati assieme, ed indicano il concetto di movimento, moto azione.

Quindi mentre 基本功 jī běn gōng appare come l'espressione di un concetto legato all'ottenimento del 基本 jī běn – i fondamentali del 武术 wū shù - 基本动作 jī běn dòng zuò descrive ed esprimere la performance, l'azione, la fase pratica dell'esecuzione o dell'apprendimento dei 基本 jī běn del 武术 wū shù.

Dagli appunti manoscritti di Liu Xue Qian leggiamo:

I fondamentali del wū shù sono jī běn gōng e jī běn dòng zuò.

1) jī běn gōng è l'allenamento indirizzato allo sviluppo delle qualità fisiche e psico/fisiche ottimali e necessarie alla comprensione, all'assimilazione, all'esecuzione ed all'interpretazione delle abilità delle tecniche del wū shù

2) jī běn dòng zuò, è la pratica delle tecniche e delle abilità del wū shù, i cui movimenti ed i cui metodi sono raccolti nell'insieme del jī běn dòng zuò.

Jī běn dòng zuò allora:

- è un nome per ogni movimento, un gruppo di movimenti uniti
- è anche il nome di ogni singola parte del movimento del wū shù

ad esempio il gruppo di movimenti (Zu He Dong Zuo) di jī běn dòng zuò detto Ma Bu Jia Da è un fondamentale del Quan Shu – l'arte del pugno del wū shù composto da tecniche fondamentali a loro volta di jī běn dòng zuò, ossia il metodo e la forma del passo Ma Bu, ed i jī běn dòng zuò della forma e del metodo del pugno Jia Quan, Da Quan e Ce Chong Quan.

Già dallo studio della morfologia del termine jī běn gōng, appare evidente che siano state distinte 2 fasi inerenti all'allenamento dei fondamentali del wǔ shù, e dunque con jī běn gōng si indichi il lavoro e le pratiche fisiche di addestramento e di condizionamento fisico e psico-fisico finalizzato non al mero allenamento atletico, ma alla costruzione, allo sviluppo ed al miglioramento dei presupposti necessari all'esecuzione ed all'apprendimento dei 基本 jī běn - fondamentali. Attraverso l'allenamento del jī běn gōng, è dunque possibile praticare ed allenare correttamente le tecniche ed i metodi del wǔ shù, indicati dal concetto di 武术基本动作 wǔ shù jī běn dòng zuò.

L'allenamento del jī běn gōng dunque potrebbe essere considerato sia una fase propedeutica, necessaria ed ottimizzante l'esecuzione ed il miglioramento del bagaglio di wǔ shù jī běn dòng zuò già appresi, sia una necessaria preparazione finalizzata all'apprendimento di jī běn dòng zuò più articolati, tecnicamente ed athleticamente più complessi; lo scopo degli esercizi propri del jī běn gōng, consiste nella creazione, nel mantenimento e nel miglioramento delle qualità fisiche e psico/fisiche necessarie alla capacità di afferrare le tecniche ed i metodi del wǔ shù.

L'allenamento del jī běn gōng crea dunque i presupposti e migliora la capacità di comprendere ed afferrare la tecnica del wǔ shù, delle forme Taolu e del combattimento Sanshou/Sanda: è nell'allenamento del jī běn gōng che si sviluppano quei presupposti fisici di atleticità, agilità, flessibilità, forza, e coordinazione necessarie all'esecuzione delle tecniche di wǔ shù. Attraverso l'allenamento del jī běn gōng si sviluppano velocemente le qualità fisiche, ed intensificando e rafforzando il jī běn gōng si aumenta e si facilitano le capacità di afferrare le abilità delle tecniche di wǔ shù. Lavorando il jī běn gōng si aumenta la qualità della tecnica e si preparano quei presupposti e quelle capacità necessarie all'apprendimento di tecniche più complesse. Allenarsi al jī běn gōng significa inoltre sviluppare una buona qualità nell'attitudine al superamento delle difficoltà, si aumenta la possibilità e la condizione di prevenzione e diminuzione degli infortuni e dei danni fisici, dunque si allunga la vita di pratica del wǔ shù e dello sport.

L'allenamento del jī běn gōng richiede severità. Per allenare il jī běn gōng bisogna avere una richiesta severa, e questa richiesta severa viene tanto dall'allenatore quanto dagli allievi, e si concretizza nella "capacità di sopportazione", così come si comprende dallo studio dagli appunti manoscritti di Liu Xue Qian " [...] per allenare il jī běn gōng bisogna avere uno spirito di sopportazione, sopportare la fatica. C'è un detto in Cina: quando si allena il jī běn gōng bisogna sudare 6 volte: sudare dalla pelle, dal muscolo, dal tendine, dall'osso, dal midollo e dal sangue."



L'addestramento del jī běn gōng sviluppa l'ingegnosità, ossia la capacità di usare la forza in modo ingegnoso, che deriva da un'attitudine di attenzione e concentrazione alla pratica, che si concretizza nella necessità di interrogarsi ed auto-valutarsi ogni esercizio, ed all'interno di ogni esercizio in ogni ripetizione, ed all'interno di ciascuna ripetizione in ogni movimento: nella pratica del jī běn gōng e del jī běn dòng zuò, così come nella pratica tutta del wǔ shù, è la persona che domina l'allenamento, non è l'allenamento che domina la persona.

La pratica del jī běn gōng richiede e sviluppa perseveranza. Allenarsi con perseveranza; sempre dagli appunti di Liu Xue Qian leggiamo: "c'è un detto in Cina: per allenare il jī běn gōng bisogna allenarsi ogni giorno, ed in un giorno 3 volte. Se è lasciato un solo giorno è lasciata tutta la capacità".

Lo scopo del jī běn dòng zuò è quello di migliorare la capacità di percepire, afferrare, metabolizzare e sviluppare i movimenti fondamentali del wǔ shù e le sue tecniche nelle forme e nei metodi del pugno e del palmo, nelle forme e nei metodi del passo, nel metodo del corpo, nel metodo dell'equilibrio, nel metodo del salto, della caduta, nei metodi propri di ogni varietà di arma del wǔ shù.

Jī běn gōng e jī běn dòng zuò dunque sono entrambe parte della pratica completa del wǔ shù, così come lo yīng e lo yáng possono essere considerati principi compartecipati e contenuti l'uno nell'altro, manifestazioni simbiotiche della realtà.

TERMINOLOGIA UFFICIALE E TERMINOLOGIE LOCALI:

LA SITUAZIONE A FIRENZE

La personale esperienza di praticante di Wushu è principalmente avvenuta ed attualmente è in Firenze. Essa può essere riassunta in pochissime righe, dato che per quanto sia stata ed attualmente sia intensa ed importante, inizia solamente nel 2002, quando cominciai lo studio del Taiji Quan stile Yang sotto la guida di Rosaria Lenti, con i compagni Simone Pacini e Lucia Bernardi del centro olistico Aditi di Livorno (attualmente Centro Acqua Viva, sempre in Livorno).

Introdotta poi in modo più completo allo studio del Wushu dall'eccellente maestro Gualdani dell'Istituto di Wushu della Città di Firenze A.S.D., mi sono dedicato principalmente allo studio ed alla pratica del Taiji Quan, con ampi sconfinamenti nel mondo del Chang Quan, del Nan Quan e delle armi da gara, rimanendo stregato ed insaziabile di apprendere qualsiasi cosa inerente al Wushu che venisse proposta nella nostra sede sociale. Ho poi frequentato, saltuariamente per alcuni progetti e lezioni comuni, anche la Scuola del Fiume A.S.D. sempre in Firenze, allenandomi con i maestri Peis e Bernacchioni, e sempre a Firenze ho avuto la fortuna di frequentare le lezioni delle maestre Yang Hui, Li Yan Jun e Yang Li, brevissima ma per me affascinante conoscenza del maestro Lucas Christopoulos, lo studio di pochi mesi dello stile Chen prima con Alessio Frosali e poi con il Maestro Fabio Smolari. Ineguagliabile lo stage con il maestro Zhu Tiancai a Firenze per lo stile Chen, così come i dialoghi con il maestro Riccardo Pattarino, fonte inesauribile di sapienza ed esperienza sul Wushu, pioniere dello studio delle arti marziali cinesi al quale, a Firenze, tutti debbono qualcosa.

A Pechino, nell'estate del 2005, ho potuto allenarmi con i maestri Shi e Liu (mai saputo il loro nome per esteso...) presso il parco di Tian Tan Gongyuan, e sempre a Tian Tan l'esperienza per me insostituibile ed ineguagliabile, non accademica, di allenamento e pratica con la maestra Liu Jin Ping ed il gruppo che a lei fa capo.

La Maestra Liu Jin Ping a Pechino
nel parco di Tian Tan Gongyuan





Questa mia piccola esperienza è niente in confronto ai vissuti pluridecennali di insegnanti e praticanti che ho avuto la fortuna d'incontrare a Firenze in Italia ed in Cina, ed in questa mia breve vita di praticante di Wushu ho potuto provare sulla mia pelle l'importanza e la verità di quanto precedentemente affermato: l'adozione e l'utilizzo della terminologia standard ufficiale nella pratica e nell'insegnamento del Wushu è fondamentale. Davanti ad un caffè con il fraterno amico e compagno di pratica Alessandro – Tie Baozi, riconoscevamo infatti la nostra fortuna, nell'aver ricevuto una formazione nel Wushu impostata con i nomi cinesi ufficiali, allo stesso tempo avvertivamo la necessità di veder adeguata la terminologia locale di tutte le sedi di pratica in Firenze ed in Italia allo stesso standard internazionale ed ufficiale richiesto dalla Federazione Internazionale di Wushu, o per lo meno di quei centri di pratica iscritti sotto la F.I.Wu.K., a sua volta membro della International Wushu Federation.

Ricordavamo, infatti quei casi in cui, nelle sedute di allenamento e di pratica, continua ad essere diffusa tra allievi ed insegnanti solamente una terminologia locale, non riferibile alla nomenclatura ufficiale cinese stabilita; in questi contesti allora avvertiamo la mancanza di acculturazione verso la nomenclatura ufficiale del Wushu, con il risultato di una seria difficoltà nel dialogo, nella

collaborazione e nell'interazione tra i centri di pratica sia tra allievi sia tra insegnanti - in entrambi i casi praticanti - della medesima famiglia di discipline, fenomeno che si è evidenziato con:

- il fraintendimento ed incapacità nella comunicazione nei termini tecnici durante le sedute di allenamento guidate da insegnanti esterni, in particolar modo stranieri
- difficoltà nel riconoscimento delle tecniche, delle forze e delle gestualità del Wushu
- impoverimento della terminologia locale
- limitazione nel numero e nella qualità degli strumenti didattici che i centri di pratica forniscono ai propri praticanti
- incongruenza con gli obiettivi preposti di collaborazione con strutture nazionali ed internazionali
- incongruenza con l'obiettivo sociale e culturale di lavoro comune per la diffusione e lo sviluppo del Wushu sul territorio

Questa situazione è poi in evidente contrasto con la politica delle associazioni di pratica del Wushu – intrapresa ormai da anni sul territorio fiorentino e regionale toscano – di collaborazione con le strutture ufficiali cinesi di pratica del Wushu sportivo – nel nostro caso le insegnanti dell'Università di Educazione Fisica di Pechino Li Yan Jun e Yang Li – autorità internazionali che, ovviamente, utilizzano solamente la terminologia cinese ufficiale standardizzata.



L'autore dell'articolo, Stefano Zamblera, durante l'estate del 2005 a Pechino in una posa scherzosa con Fu Yang

Sarebbe dunque auspicabile, sia nell'ottica di coerenza verso l'impegno preposto allo studio ed alla diffusione del Wushu – sia nell'ovvio obiettivo dei centri di pratica di voler e dover fornire a tutti i praticanti (non solo insegnanti ed istruttori) gli strumenti possibili e necessari allo studio ed all'approfondimento del Wushu - che si passi ad un periodo di riforma che preveda un percorso di acculturazione in questo senso.

Questo cammino dovrebbe basarsi sul dialogo con le istituzioni di riferimento ufficiali per la comprensione di quali siano gli standard richiesti e per l'identificazione delle carenze e delle lacune tecniche, atletiche e, per il Wushu moderno sportivo, acrobatiche: l'adozione e l'utilizzo della terminologia standard ufficiale cinese sembra essere un fondamentale tecnico necessario, se vi è il desiderio di appartenenza al mondo dei fruitori e praticanti del Wushu moderno sportivo.

L'adozione della nomenclatura ufficiale e la sincronizzazione con eventuali terminologie locali, valorizzerà i patrimoni culturali dei singoli centri di pratica e fornirà ai praticanti uno strumento di apprendimento e di espressione fondamentale, contribuendo veramente alla costruzione di individui e strutture non più isolate, ma capaci di permeabilità e di interazione.

BIBLIOGRAFIA

- Shaolin Wushu Anno I, numero 1 – Gennaio 1992, A cura della Società Sportiva Quanshu di Ferrara.
- Prefazione a Dizionario pratico delle arti marziali cinesi (Zhongguo Wushu Shiyong daquan) Traduzione di Fabio Smolari.
- Duan Ping, Zheng Shouzhi, 2008 "Chinese – English and English Chinese Wushu" Dictionary; People's Sports Publishing House
- Gatti Franco, Zhao Xiuying, 1996 "Dizionario compatto cinese-italiano, italianocinese e conversazioni", Zanichelli Editore
- Qian Liu Xue, 1999 "appunti sulla terminologia fondamentale del Wushu", manoscritto non pubblicato
- Xu Cai, "Wushu Mingci de shiyong - La funzione del termine Wushu" (Wushu Mingci de shiyong)