

Anno XVII
N° 3-2009
Ottobre

ENERGIAO

€ 6,00

I SEGRETI DEL
Kung fu-Wushu

*Trimestrale di arti marziali,
cultura e benessere orientale*

Spedizione in a.p. - 70% - Filiale di Milano



**SHAOLIN WUSHU:
LA FORMA
DEI 5 ANIMALI**



**RESTARE IN SALUTE
CON LA MEDICINA
TRADIZIONALE CINESE**



**TAIJIQUAN •
FORMA O
SOSTANZA**

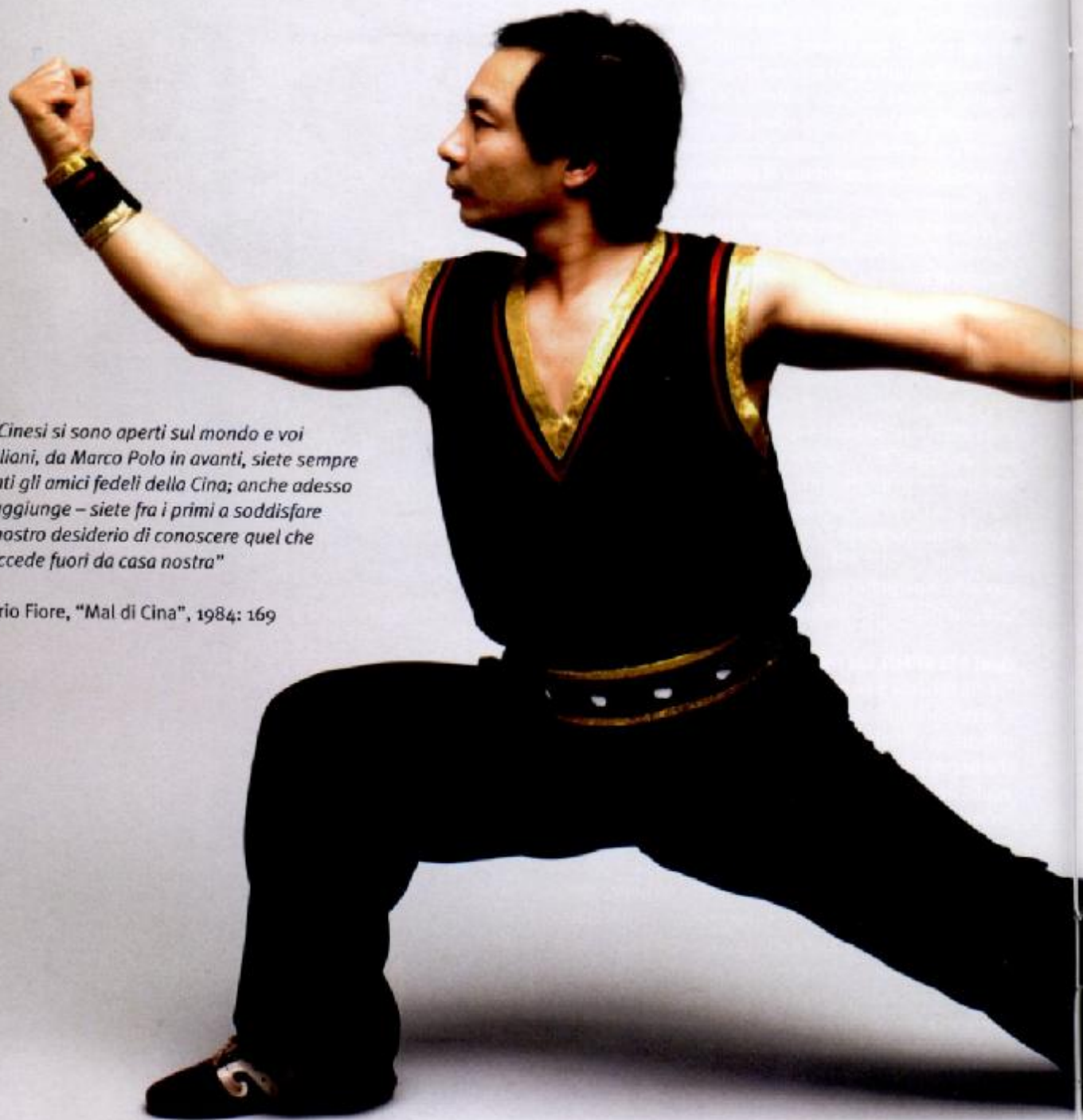


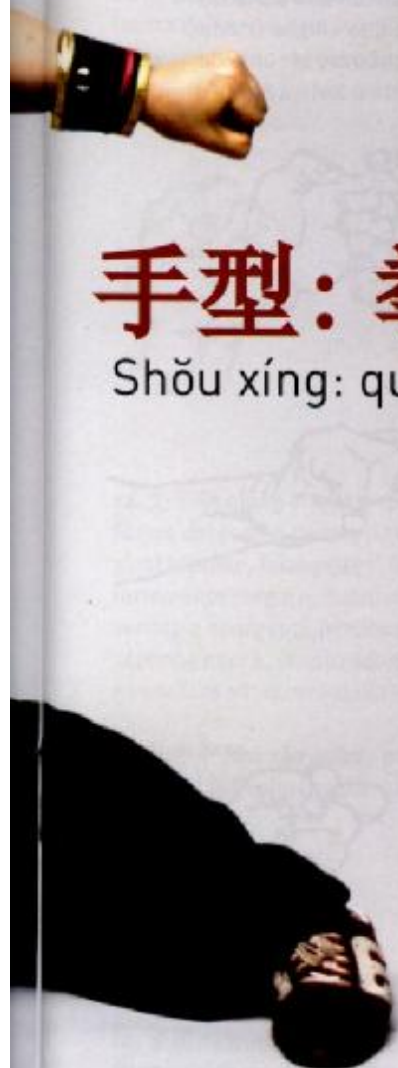
La forma della mano: **IL PUGNO**

di Stefano Zamblera · 羞龙 Xiulong

"I Cinesi si sono aperti sul mondo e voi italiani, da Marco Polo in avanti, siete sempre stati gli amici fedeli della Cina; anche adesso – aggiunge – siete fra i primi a soddisfare il nostro desiderio di conoscere quel che succede fuori da casa nostra"

Ilario Fiore, "Mal di Cina", 1984: 169





手型：拳

Shǒu xíng: quán

Nella terminologia del Wushu, all'interno della famiglia delle 基本技术 jīběn jīshù - tecniche di base, è possibile distinguere tra due gruppi di tecniche fondamentali, ossia:

- 型 xíng - forme
- 法 fǎ - metodi

Per 型 xíng - forma s'intende la configurazione basilare di una parte fondamentale del corpo, dunque è possibile distinguere in:

- 手型 Shǒu Xíng - forma della mano
- 步型 Bù Xíng - forma del passo
- equilibrio
- cadute
- movimenti saltati

Le varie configurazioni che la mano può assumere per eseguire i metodi del Wushu sono raggruppabili e distinguibili in:

- 拳 quán - pugno
- 掌 zhǎng - palmo
- 勾 gōu - gancio, uncino
- 指 zhǐ - dita
- 爪 zhǎo - artiglio

Ognuna di queste configurazioni di base annovera e distingue varie forme, a seconda dell'articolazione delle dita, del polso, delle forze in gioco.

La prima forma della mano che qui analizzeremo è dunque il pugno, generalmente ottenuto articolando e piegando le quattro dita lunghe verso il centro del palmo detto 拳心 quán xīn - **cuore del pugno**, mentre il pollice, anch'esso piegato, serra o poggia sulle falangi o le nocche delle dita arrotolate.

Il pugno, nelle sue varie forme è a volte distinto in:

- 平拳 píng quán - pugno orizzontale, con il dorso del pugno orizzontale ed il cuore del pugno verso il basso;
- 立拳 lì quán - pugno verticale, il dorso del pugno è verticale e l'occhio del pugno guarda in alto.

Questa distinzione sembra però essere funzionale alle modalità di utilizzo del pugno durante l'esecuzione dei vari metodi del Wushu, ed entrambe i modi interessano l'articolazione del braccio, dell'avambraccio e della spalla, dunque tale distinzione non sembrerebbe direttamente e solamente legata alle modalità di articolazione della mano e del polso, motivo per cui affronteremo 平拳 píng quán e 立拳 lì quán nel momento in cui esamineremo i 拳法 quán fǎ - metodi del pugno.

Come introdotto ed argomentato negli articoli precedenti, dedicati all'introduzione della terminologia del Wushu ed alle sue caratteristiche, è evidente che la conoscenza dei termini specifici da parte dei praticanti permetterebbe e consentirebbe la corretta comprensione, faciliterebbe la diffusione del Wushu a livello internazionale e consentirebbe lo sviluppo delle arti marziali cinesi. (Cfr. ENERTAO 59 e 60, marzo e luglio 2009) Attraverso l'utilizzo della terminologia del Wushu è inoltre possibile operare profondamente in ambito culturale, mantenendo e tutelando quel nucleo di patrimonio linguistico, storico, artistico e culturale originario, introducendolo come doveroso nella pratica del Wushu sportivo.

L'introduzione sul mercato bibliografico di materiale multilingue dedicato alla nomenclatura del Wushu dimostra continuità da parte della Cina nell'atteggiamento e nella volontà di apertura e condivisione di questo patrimonio culturale, mettendo a disposizione gli strumenti necessari allo studio ed all'apprendimento della terminologia del Wushu.

Di seguito la nomenclatura delle parti del pugno ed il dizionario della forma del pugno.

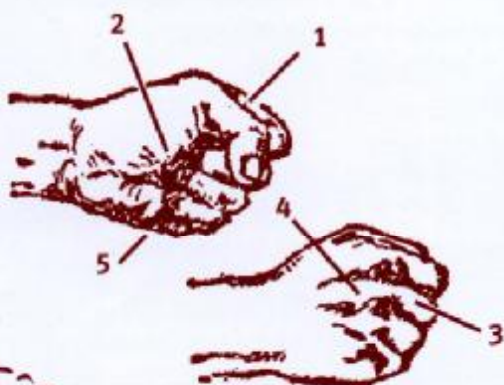
拳 QUÁN - PUGNO

(chiamato anche 方拳 fāng quán, 四平拳 sì píng quán, 卷心拳 juǎn xīn quán)

Nomenclatura delle parti del pugno:

拳的部位名称 quān de bù wèi míng chēng

1. 拳眼 quán yǎn - occhio del pugno
2. 拳心 quán xīn - cuore del pugno
3. 拳面 quán miàn - faccia del pugno
4. 拳背 quán bèi - dorso del pugno
5. 拳轮 quán lún - curvatura del pugno



1. 瓦楞拳 wǎ léng quán - pugno avvolto

Forma del pugno dalle 4 dita lunghe strettamente serrate e piegate, e dal pollice strettamente a contatto dell'indice.



2. 凤眼拳 fèng yǎn quán - pugno dell'occhio della Fenice

Forma del pugno dalle 4 dita lunghe piegate ad anello, dall'indice curvato ad anello e proteso verso la faccia del pugno, e dal pollice poggiato sotto la 3° nocca, sulla falangina dell'indice.



3. 空拳 kōng quán - pugno vuoto, pugno cavo

Forma del pugno composta dalle 4 dita lunghe piegate, ma non strettamente serrate, col pollice che poggia sulle falangine dell'indice e del medio.



4. 奇拳 qí quán - pugno inusuale

forma del pugno con le quattro dita lunghe piegate, con il dito indice piegato all'altezza della 2° e 3° nocca, con il pollice poggiato sulla seconda nocca sia del dito medio sia del dito indice.



6. 握杯拳 wò bēi quán - pugno che afferra il bicchiere

Forma del pugno dalle ultime tre dita lunghe (medio, anulare e mignolo) strettamente serrate al cuore del pugno, e dalle dita indice e pollice piegate e forti, a forma di anello.



7. 螺形拳 luó xíng quán - pugno a spirale

Forma del pugno dalla faccia obliqua, con le 4 dita lunghe piegate e saldamente strette, con il pollice che stringe e serra la seconda nocca del dito indice e del dito medio.



8. 尖拳 jiān quán - pugno a forma di punta

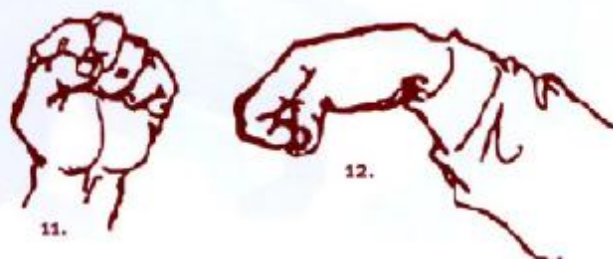
Forma del pugno con il dito medio piegato e proteso all'esterno della faccia del pugno, il pollice strettamente serrato e pressato sulle falangi del dito indice ed anulare, indice anulare e mignolo serrati e piegati con forza verso il cuore del pugno.

9. 双珠拳 shuāng dān zhū quán - pugno delle due perle
 Forma del pugno dalle ultime 2 dita lunghe (mignolo ed anulare) piegate e serrate al cuore del pugno, le seconde nocche delle dita indice e medio protese all'esterno della faccia del pugno, con il pollice strettamente serrato sulle falangi dell'indice e del medio.



10. 单珠拳 dān zhū quán - pugno della perla singola
 Forma del pugno dalle 4 dita lunghe piegate e serrate, la seconda nocca del dito indice protesa all'esterno della faccia del pugno, con il pollice strettamente serrato all'altezza della terza nocca del dito indice

11. 透骨拳 tòu gǔ quán - pugno che penetra
 Forma del pugno con le 4 dita lunghe saldamente strette e piegate, il dito medio proteso all'esterno della faccia del pugno, il pollice fortemente piegato, poggiato sulla seconda nocca del dito indice



12. 茺子拳 qiāng zǐ quán - pugno forte
 Forma del pugno dalle 4 dita lunghe strettamente giustapposte, falangette e falangine delle 4 dita lunghe fortemente piegate, dunque con le falangi fortemente serrate e sporgenti; il pollice piegato all'altezza della seconda nocca, stretto ad abbracciare il dito medio, l'indice e l'anulare all'altezza della terza nocca.

13. 扣枣拳 kòu zǎo quán - pugno del dattero
 Vedi 9 双珠拳 shuāng dān zhū quán - pugno delle due perle.



14. 点拳 diǎn quán - pugno a goccia
 Forma del pugno dal pollice e le 4 dita lunghe ripiegate e curve, il dito medio si protende con la falange all'esterno della faccia del pugno.

15. 开口拳 kāi kǒu quán - pugno della bocca aperta
 forma del pugno dalle 4 dita lunghe piegate e curve verso il cuore del palmo, l'anulare ed il mignolo non strettamente piegati, ed il pollice poggiato sulla falange dell'indice e del dito medio all'altezza della seconda nocca.



16. 双凤眼拳 shuāng fèng yǎn quán - pugno dal doppio occhio della Fenice
 Chiamato anche kou zao quan, una forma del pugno con le tre dita lunghe piegate e curve, l'indice piegato a forma di anello e proteso all'esterno della faccia del pugno, la falange del pollice sostiene il dito medio e l'anulare all'altezza della terza nocca e delle falangine.

17. 撮拳 zhuō quán - pugno che cancella
 Forma del pugno dalle tre dita lunghe strettamente piegate e saldamente serrate verso il cuore del pugno, pollice ed indice piegati ad anello, la seconda nocca dell'indice protesa all'esterno della faccia del pugno

18. 合凤眼拳 hé fèng yǎn quán - pugno chiuso come l'occhio della Fenice
 Vedi 10 单珠拳 dān zhū quán - pugno della perla singola.

BIBLIOGRAFIA

- AA. VV., "Dispensa di Chang Quan, Volume n.1", non pubblicato, disponibile sino al 2006 c/o Istituto di Wushu della Città di Firenze
- AA. VV., Wikipedia "Jiben Quanfa" http://it.wikipedia.org/wiki/Jiben_Quanfa 19/09/2009
- 段平 Duan Ping, 郑守志 Zheng Shouzi et al., 2007 "汉英英汉武术词典 han ying ying han wu shu ci dian (Chinese-English and English-Chinese Wushu Dictionary)" 人民体育出版社 ren min ti yu chu ban she (People's Sports Publishing House)
- Falk Andrea, 2006 "Wushu Dictionary", disponibile online www.thewushucentre.net 19/09/2009
- Liu Xue Qiang, 1988? "La terminologia del Wushu", appunti manoscritti non pubblicati, disponibili sino al 2006 c/o Istituto di Wushu della Città di Firenze
- Wu Bin, 1995 "Essentials of Chinese Wushu" Foreign Languages Press
- Zamblera Stefano, 2009 "La terminologia del Wushu" prima e seconda parte, in "ENERTAO" anno XVII, rispettivamente nn. 59 e 60