

Daniel Zurlo - 2°Dang  
Club He Phai Levico Terme (TN).

Tesi per il grado di 3° Dang.

## **CENNI DI STORIA E SVILUPPO DELLE ARTI MARZIALI CINESI E APPROFONDIMENTO DELLO STILE WING TSUN.**

Anno sportivo Q.K.D.: 2010-2011

INDICE:

- INTRODUZIONE
- STORIA ARTI MARZIALI CINESI: ORIGINE E PRIMA FASE
- SECONA FASE : SHAOLIN
- TERZA FASE : IL TAOISMO
- QUARTA FASE : LO SHAOLIN DURANTE LE DINASTIE YUAN E MING.
- QUINTA FASE :LO SHAOLIN DURANTE LA DINASTIA CH'ING.
- SESTA FASE : ETA' MODERNA
- STORIA DELLO STILE WING TSUN
- CARATTERISTICHE WING TSUN
- STRUTTURA DEL WING TSUN
- CONCLUSIONI

## INTRODUZIONE

Scrivere la storia delle Arti Marziali Tradizionali Cinesi è impresa quanto mai ardua perchè non esistono documenti storici sufficientemente attendibili sull'argomento.

Quasi tutte le informazioni che ho trovato, in particolare quelle sull'origine delle varie arti marziali, sono state tramandate oralmente di generazione in generazione nell'ambito delle varie scuole e fra le notizie che sono state recentemente pubblicate è assai difficile distinguere quelle vere da quelle leggendarie o di pura fantasia.

Anche per quanto riguarda le date vi sono incertezze e sensibili discordanze fra i vari autori.

Quando si parla di arti marziali cinesi viene subito in mente il termine Kung Fu, il termine cinese "Kung Fu" tradotto letteralmente non vuole affatto dire, "combattimento" o "difesa personale", come ci si potrebbe aspettare. Ciò che da noi in Occidente da tempo chiamiamo Kung Fu ha in cinese numerosi equivalenti, il più comune dei quali è "Wu Shu", che significa appunto "arti marziali" o "arti da guerra".

La lingua cinese, pur essendo strutturata semplicemente, è molto difficile da tradurre.

Il termine cinese Kung Fu ha un significato molto più vasto che non quello di "arti marziali" o "nazionali". Può voler dire "disciplina", o "abilità" nel compiere uno sforzo, portare a termine un lavoro o un incarico, mostrare forza e abilità, riuscire in alcune materie scolastiche, o in abilità di ogni genere. Pertanto non se ne può dare un significato molto preciso, tutto dipende dal contesto in cui la parola Kung Fu è inserita. Spesso la parola Kung Fu è usata per significare esercizio. Non è ben chiaro come noi occidentali siamo giunti ad usare questo termine dai molti significati al posto del più appropriato wu shu.

Comunque si può definire per Kung Fu la quantità di tempo dedicata ad esercitarsi per raggiungere il grado di maestro (sifu) di boxe cinese, più che la tecnica dell'uomo.

La maggioranza degli studiosi è concorde nel dire che l'uso di un solo termine per definire l'insieme di tutte le arti marziali è un'espressione di uso corrente nella Cina del Sud.

In questi ultimi anni, l'abitudine dei produttori cinematografici cinesi, soprattutto di Hong Kong, di catalogare i film di arti marziali con nome "cinema di Kung Fu", ha naturalmente contribuito a rafforzare nelle persone questa denominazione errata.

I cinesi adoperano più spesso altri nomi, come per esempio:

<b>WU I</b>	Arte Marziale
<b>WU SHU</b>	Arte Marziale
<b>KUO SHU</b>	Arte Nazionale
<b>CHUNG KUO CH'UAN</b>	Boxe Cinese
<b>CH'OAN SHU</b>	Arte dei Pugni
<b>CH'OAN FA</b>	Metodo dei Pugni o Pugilato

Poiché questi nomi sono poco conosciuti in occidente, ho preferito adottare la denominazione, oggi assai popolare, di Kung-fu.

Sebbene nelle miriadi di scuole di Kung Fu, che si sono diffuse fuori dalla Cina continentale, si insegnino tecniche e stili asserendo di offrire al praticante i "segreti dell'antica arte", esse spesso si limitano a mostrarne solo l'aspetto fisico.

Ma c'è un altro aspetto del Kung Fu, per comprendere il quale dobbiamo esaminare l'antico costume cinese della segretezza e il danno che essa ha operato nelle arti marziali durante secoli e secoli di consuetudine.

Nella Cina feudale la segretezza era un precetto accettato ed essenziale tra i maestri di Kung Fu; come conseguenza molte forme e stili di Kung Fu, soprattutto nel Sistema Interno (spiegherò più avanti di cosa si tratta), sono andati persi. Con la morte di quei maestri che non erano capaci di trasmettere, o non volevano trasmettere, i segreti della loro esperienza, neppure ai discepoli più fidati, il totale delle conoscenze andò decrescendo.

Ci sono stati tramandati racconti di maestri di Kung Fu che si lamentavano sul letto di morte per aver taciuto troppe cose e troppo a lungo: "Figli miei, ecco il vero segreto: tenere nascosta la saggezza ... è sterile, è un tesoro che non vedrà mai la luce del giorno; il segreto serve solo per mascherare la follia, ma non serve a nulla quando diventa tomba di sapienza".

Un maestro di Kung Fu poteva avere molte ragioni per tacere e nascondere l'informazione: allievi non ancora preparati, metodi didattici, ecc.... D'altro canto un maestro avrebbe ben potuto fare uso del silenzio per mascherare la sua incapacità, o il suo timore di concorrenti. Infine molti maestri erano buddisti, taoisti, o seguaci di altra religione, le quali facevano divieto di consegnare questi segreti ai non credenti.

Nella Cina feudale, tali precauzioni erano, in ogni caso, una necessità assoluta: malgrado giuramenti solenni di pace e di segretezza, molti esperti di Kung Fu divennero capi rinnegati di bande di fuorilegge che terrorizzavano i villaggi di contadini e le città.

La mania della segretezza divenne quindi in molte occasioni la "tomba della saggezza", e diede via libera anche a ciarlatani e falsi maestri: chi avrebbe potuto confutare la loro maestria in un arte marziale ammantata di contraddizioni e frazionata in migliaia di scuole, mi auguro solo che al giorno d'oggi i pochi grandi maestri esistenti guardino gli errori del passato e non abbiano "paura" di divulgare fino in fondo le proprie conoscenze.

Così dicasi anche della povertà delle pubblicazioni sulla boxe cinese, ricche di racconti e aneddoti quanto carenti di dati reali. Tali opere a volte si prestano ad abbindolare coloro che si accostano per la prima volta a questa arte marziale, da parte di coloro il cui interesse per il Kung Fu si concentra principalmente sulle possibilità di sfruttamento economico.

Il Kung Fu è un antico programma di salute fisica attraverso cui l'uomo realizza pienamente il suo potenziale per mezzo di una migliore comprensione, imparando a stabilire limiti e standard sempre più elevati, trascendendo i valori falsi e rigidi e raggiungendo l'armonia con le leggi della natura e dell'universo.

Il Kung fu è un addestramento con uno scopo preciso e conduce all'apprendimento di capacità selezionate che rimarranno nello studente per tutta la vita e anche dopo.

Nello studio del Kung Fu ogni movimento nasconde una funzione precisa . Ogni

movimento nasconde una metafora che conduce il praticante verso la comprensione della saggezza di secoli.

Lo studio del Kung Fu richiede tempo e pazienza, con la fretta si rischia solo di fare confusione e di non ottenere i risultati che ci si aspetterebbe. Il Kung Fu permette di acquisire delle qualità fisiche indipendenti da sesso, dalla forza, dalla taglia e dall'età di chi lo pratica.

L'arte di utilizzare le differenti parti del corpo come mezzo di attacco e di difesa, da fiducia in se stessi e in seguito una più grande padronanza del proprio corpo, che si tonifica, ne aumenta l'appetito, la salute e contribuisce ad aumentare la longevità.

Lo stress a cui noi siamo sottoposti per il nostro modo di vita incoerente, può favorire l'insorgere di ulcere, di ipertensione, di angosce: l'allenamento permette di smorzare con facilità questa tensione nervosa.

## STORIA DELLE ARTI MARZIALI CINESI

### ORIGINE E PRIMA FASE

La storia del Kung Fu e quella delle arti e delle scienze parallele che hanno contribuito al suo sviluppo, è una minestra di realtà e fantasie.

Come ho già accennato pochi e rari sono i documenti storici delle più antiche dinastie cinesi che hanno resistito alle offese dei tempi.

Molti testi classici importanti, cui spesso allude la tradizione popolare, sono andati persi o distrutti, o non sono disponibili per gli storici occidentali.

Davanti a interpretazioni incongruenti e mancando la possibilità di fare ricerche approfondite nei meandri delle proposte alternative, sono giunto inevitabilmente alla scelta arbitraria e al compromesso.

Di conseguenza nel racconto che scriverò di seguito ci sono molte incertezze soprattutto nel campo discusso delle date.

Studiosi e storici della Cina feudale non si accordano sul secolo, o addirittura sulla dinastia sotto al quale vennero combattute battaglie decisive, o furono scritti libri di una certa importanza.

Sulle lontane origini del Kung Fu, antecedenti al primo documento storico risalente alla dinastia Chou (1100-250 a.C.), ci sono giunte molte ed affascinanti leggende.

Fu-hi, uno dei tre leggendari "Augusti", vissuto intorno al 2.852 a.C. è importante per aver iniziato lo studio dei trigrammi del **Pa-Kwa** (1) .

Questi trigrammi, formati da una serie di linee intere e spezzate, ispirarono numerose manifestazioni spirituali della Cina e ancor oggi sono studiate nelle cosiddette "scuole interne" di Kung Fu . Essi vengono utilizzati per descrivere la circolazione del ch'i (energia interna) nel corpo.

Secondo una di queste leggende, il Kung Fu discende dal **ch'ih yu-hsi**, una lotta primitiva a colpi di testa, che ebbe luogo 4.000 anni fa o forse più, tra l'Imperatore Giallo (Hung Ti), considerato il progenitore del popolo cinese, e il mitico mostro cornuto Ch-ih Yu.

Nel 1274 a.C. sembra che Huang Ti abbia utilizzato, in una battaglia importante, un sistema rivoluzionario di tattica militare e di combattimento corpo a corpo di grande efficacia: il **Chiao Ti**, in cui i contendenti combattevano come tori caricandosi con la testa. Questa tecnica si valeva dell'insegnamento e

dell'allenamento nell'uso delle armi e nell'impiego della forza. Bisogna notare tuttavia che a quei tempi i comuni cittadini avrebbero potuto difficilmente permettersi un simile allenamento, perchè in quel periodo della storia cinese l'arte della guerra restava una prerogativa esclusiva dei nobili e della corte. Ma forse Huang Ti diede un contributo fondamentale alle arti marziali.

Allo stesso Huang Ti viene attribuito il libro *Nei Ching Su Wun* o *Classico della medicina interna*, considerato la base teorica della medicina cinese. Oggi è pensiero comune collocare l'opera citata nella tarda dinastia Han.

Monaci studiosi del V secolo a.C. riferiscono che ancor prima del regno dell'Imperatore Giallo, esisteva un metodo di esercizi e tecniche di respirazione specifici per la salute del corpo, per la prontezza della morte e la tranquillità dello spirito.

All'epoca della dinastia Shang (1766 - 1154 a.C.), i cinesi usavano sonde di pietra chiamate *Bian Shih* per stimolare le cavità che riguardavano la circolazione del ch'i ed alleviavano il dolore. Questo segnò l'inizio dell'agopuntura. Si pensa che prima di usare le sonde di pietra, i cinesi utilizzassero il massaggio con la pressione delle dita, quando la conoscenza degli effetti di un trattamento del genere crebbe, fu riconosciuto che gli attrezzi più appuntiti delle dita procuravano benefici maggiori.

La mia storia continua sulla base delle testimonianze storiche delle arti marziali, che risalgono ai classici cinesi della dinastia Chou (722 a.C. - 480) anche se non fanno menzione dettagliata delle arti marziali: gli *Annali della Primavera e dell'Autunno*, i *Poemi*, o *Libro dei Canti* e il *Libro dei Riti*.

È detto per esempio nei *Poemi* (*Shih Ching*): "*Un uomo è destinato agli infimi ranghi dell'esercito se non conosce la tecnica della boxe*". Nel *Libro dei Riti* e negli *Annali* sono descritti vari tornei di tiro con l'arco, lotta, boxe e scherma. Esso mostra che dai periodi della Primavera e dell'Autunno e degli Stati Guerrieri si sono evoluti metodi di respirazione più completi (770 - 221 a.C.).

Verso il 600 a.C. appare sulla scena Lao Tze, che con la sua opera "*Tao te Ching*" - *Classico sulla Via della virtù* [2], raccoglie tutte le conoscenze del Tao dal cui in seguito il Kung Fu ne prenderà alcuni aspetti quali la meditazione, la medicina e l'alchimia.

Il Tao è un'antica filosofia, che posso definire in modo superficiale come segue: Nel corpo umano, l'energia primordiale, o energia pre-natale, che nella sua forma naturale presiede alla conservazione della specie e dell'individuo, viene trasformata attraverso esercizio della meditazione in energia vitale, detta Ch'i.

La combinazione del Ch'i (energia interna) e dell'I (volontà) rappresentano l'essenza della scuola interna di Kung Fu.

Nel *Tao te Ching* Lao Tze descriveva le vere tecniche di respirazione che avevano lo scopo di aumentare la durata della vita di una persona. Questa è la prima testimonianza sopravvissuta sull'uso della respirazione per migliorare la circolazione del ch'i e la durata della vita.

Saranno in seguito alcuni grandi Taoisti a creare alcuni movimenti di difesa e in seguito a codificarli nello stile conosciuto con il nome di **Tai ch'i Chuan**.

Durante la dinastia Chou visse anche Sun Tzu, il più famoso teorico cinese dell'arte bellica. Il suo celebre libro "*L'arte della guerra*" è stato letto, studiato ed applicato in Cina (e non solo) nei corsi dei secoli fino a oggi. Anche se Sun Tzu si riferisce alla strategia e alla tattica che un esercito deve adottare, i suoi suggerimenti si possono spesso applicare anche al combattimento singolo.

Anche il venerabile filosofo cinese Confucio (551 - 479 A.C.) aveva certamente familiarità con le arti marziali e i suoi insegnamenti e scritti hanno profondamente influenzato la struttura etico morale della vita cinese per più di 2.000 anni.

I principi mediativi e gli esercizi che fiorirono sotto il Taoismo ebbero un ruolo determinante nello sviluppo delle scuole interne o morbide del Kung Fu, anche se, a prima vista “la passività” filosofica di questa disciplina sembra aver poco a che fare con la Boxe e il combattimento senza armi.

Un altro grande filosofo taoista Chuang Tzu [3], nel IV secolo D.C. dove i suoi scritti sono coerenti in tutto e per tutto con le idee del suo grande predecessore Lao Tze, il cui pensiero viene espresso in maniera più vasta e più chiara, sviluppò ulteriormente i principi della respirazione contenuti negli esercizi taoisti e ne descrisse il legame tra la respirazione e la salute nel suo Nan Hua Ching.

Quest'opera spiega che: “gli uomini di una volta respiravano completamente giù fino ai piedi...”.

Successivamente Mencio pose l'accento nell'assoluta necessità di sviluppare la volontà.

Torniamo alla nostra storia. Dal V al III secolo A.C., dopo la sparizione dei feudi minori sopraffatti dai maggiori, la Cina era suddivisa in vari stati in continua lotta fra loro. È la cosiddetta epoca degli “stati combattenti”.

Durante questo turbolento periodo ( 405-240 A.C.)[4] gente del popolo è stata certamente usata sul campo di battaglia; sul finire della dinastia Chou si constata che un gran numero di contadini e di civili venivano addestrati ad alto livello anche all'uso di armi sofisticate.

In questo periodo furono scritti i primi trattati sulle arti marziali, e molti maestri iniziarono ad essere conosciuti per la loro abilità; tra essi, particolare interessante, non poche erano le donne. Secondo il grande storico Ssu Ma Chien, vissuto durante la dinastia Han, il **Ch'i-ch'i** era sviluppato in particolar modo nello stato di Ch'i i cui abitanti erano abilissimi nel combattimento a corpo a corpo.

Questa è anche l'epoca dello **Ju hsieh** o cavalieri erranti, militari di professione e quindi esperti di arti marziali, che si mettevano a disposizione di chiunque era disposto a sostenere la spesa dei loro servizi. Ssu Ma Chien nei suoi documenti storici così descrive i cavalieri erranti: - Le loro parole erano sempre sincere e degne di fiducia, le loro azioni sempre rapide e decise. Compivano ciò che avevano promesso e senza badare a sé stessi si gettavano nei pericoli che minacciavano gli altri-.

Nel 221 A.C. Il principe di Ch'in sconfisse gli altri stati combattenti, unificò la Cina ed assunse il nome di Shih Huang Ti o Primo Augusto imperatore. Con un sistema geniale e crudele, Shih Huang Ti instaurò una politica di assolutismo e centralismo monarchico spazzando via ogni traccia di feudalesimo.

Fece costruire la grande muraglia, unificò i pesi, le misure, le monete e la scrittura, ma nello stesso tempo perseguì gli intellettuali e ritenendo che la fedeltà alle tradizioni del passato poteva creare ostilità al suo sistema politico, ordinò di far bruciare tutti i libri tranne quelli di medicina, di agricoltura e di divinazione ( I Ching). Nel rogo andarono senza dubbio distrutti anche i libri di arti marziali e questo spiega la scarsità di notizie pervenutaci sull'argomento.

Dopo la morte dell'imperatore si scatenò una rivolta contadina che portò al potere Liu Flang fondatore della dinastia Han ( 206 a. C. 220 d. C.).

Il regno degli Han fu caratterizzato da prosperità, pace, e sviluppo culturale. In

questo periodo si modellò in modo quasi definitivo la struttura politica, economica e culturale che l'impero conservò fino all'inizio del nostro secolo. Per questo motivo ancora oggi i cinesi si definiscono “figli di Han”. L'arte marziale ebbe un grande sviluppo sotto le dinastie Han Inferiore e Superiore, nel corso di un periodo di oltre 400 anni (206 a.C. - 220 d.C.). La Cina acquista in questo periodo unità etnica, morale, politica economica e culturale .

In questo periodo iniziò a praticarsi il **Go-ti**, combattimento in cui i lottatori si affrontavano indossando elmi sormontati da corna affilate. Queste forme di lotta vennero praticate anche come spettacoli o danze, generando nel tempo le prime cosiddette serie prestabilite (nostri song doi), in cui i combattenti si affrontavano a mani nude o armati, eseguendo movimenti già precedentemente concordati e preparati .

Vennero composti in questa epoca numerose opere relative al ch'i kung.

Con la dinastia Han Inferiore (25 - 220 d.C.)[5] si ha una fase di transizione, in cui inizia in Cina una lenta reazione alla tirannia di un feudalesimo assoluto.

Durante la dinastia Han il combattimento a mani nude era assai popolare e veniva chiamato **Chi Ch'iao**, che significa "abilità e talento", oppure **Shou Po** ossia "mano che colpisce a pugno".

Si suppone che il primo moderno stile di combattimento di Kung Fu si sia sviluppato al termine delle dinastie Han o forse durante i Tre Regni (220 d.C. - 280 d.C.).

Nel periodo dei Tre Regni (Wei, Shu e Wu) viene prima rovesciata la dinastia Han e fondata la dinastia Hsin, ma il malcontento popolare sfocia in una rivolta quella dei "Turbanti Gialli", guidata da una società segreta a sfondo taoista. Tale rivolta si protrasse per alcuni anni sconvolgendo il paese e fu infine ferocemente repressa da alcuni capi militari tra i quali, poco dopo, cominciò la lotta per il dominio dell'impero.

Viene così fondata la dinastia Wei, ma sorgono altri due stati, i Shu e i Wu .

Sono di questo periodo notizie sullo stile del combattimento denominato **Ch'ang Shou** cioè “Lunga Mano” (Boxe lunga), attribuito al famoso maestro Kwok Yee, che alcuni considerano il diretto progenitore dello Shaolin.. Esso era apprezzabile per il suo concetto di combattimento a distanza, che preferiva al corpo a corpo avvinto, sviluppato dal **Go-ti** e dal **Ch'ih Yu-Shi**. Kwok Yee inaugurò uno stile che divenne rapidamente popolare tra i suoi contemporanei, anticipando l'avversario che si avvicinava colpendolo duramente alla distanza di un braccio.

Pur essendo una tattica difensiva, la Lunga Mano venne perfezionata e migliorata fino al VI secolo d.C. tanto che un abile praticante era ritenuto in grado di battere avversari pesantemente armati usando solo mani e piedi nudi.

Pan Ku, un famoso storico vissuto anch'egli nel primo secolo dopo Cristo, descrisse dettagliatamente nella sua "Storia degli Han" le tecniche marziali allora in voga nonché le strategie che venivano utilizzate in combattimento.

L'epoca che va dalla repressione della rivolta dei Turbanti Gialli alla fine del periodo dei tre regni è forse la più interessante della storia cinese dal punto di vista delle imprese eroiche.

Le arti marziali in generale, le fortificazioni e le macchine belliche furono notevolmente perfezionate.

Le coraggiose gesta dei guerrieri e degli eroi di quel tempo furono immortalate in romanzi, in numerose novelle e drammi storici.

Uno degli eroi più popolari, la vera personificazione del coraggio, della lealtà e

della dedizione, era Kuan Yú, il quale durante la dinastia Ming fu addirittura divinizzato e considerato dio della guerra. In suo onore furono eretti in Cina numerosi templi.

Kuan Yú, conosciuto anche col nome di Kuan Kung (Kung è un titolo nobiliare), maneggiava in maniera inimitabile l'alabarda che da allora, in suo ricordo, si chiama Kuan Tao.

Essa è una delle armi fondamentali dello Shaolin.

Durante gli ultimi anni della dinastia Han e l'inizio del periodo dei tre regni visse anche il famoso chirurgo taoista Hua To (190 - 265 d.C.) ideò un certo numero di esercizi ispirati ai cinque animali: l'orso, il cervo, la scimmia, la gru e la tigre ; questi esercizi, benchè modificati e perfezionati dai successivi innovatori del Kung Fu, formano ancora la base dell'odierna ginnastica del Kung Fu.

Essi potrebbero aver ispirato la divisione dei sistemi di combattimento in forme animali, attribuita al tempio di Shaolin alcuni secoli più tardi.

Hua To affermava che la pratica regolare di questi esercizi, una forma di **wei dan** (wei chia), che definiva "i giochi dei cinque animali", avrebbe "... guarito le malattie, rafforzato le gambe e assicurato la salute".

Anche se molte voci autorevoli lo contraddicono, è credenza popolare che Hua To abbia sviluppato, se non scoperto, l'anestesia medica: egli usava l'agopuntura come anestesia nella chirurgia .

Il medico e filosofo taoista Ge Hong (284 - 364 d.C.) integrò poi il Kung Fu con esercizi per lo sviluppo del "ch'i" tecniche respiratorie denominate genericamente "**ch'i kung**".

Tao Hung-Gin compilò il suo Yang Shen Yen Mong Lu, in cui registrava molti metodi di ch'i kung per aumentare la salute

---

[1] E' uno stile di Kung Fu costituito da una serie di movimenti abbastanza complessi eseguiti su di un tracciato circolare. Le forme si sviluppano su più cerchi in maniera sempre più articolata .

[2] Lao Tze sottolineò il concetto "il tenero vince il duro" e in seguito molti taoisti svilupparono il suo pensiero nel Tai Ch'i Chuan e nella meditazione.

[3] I suoi scritti sono coerenti in tutto e per tutto con le idee del suo grande predecessore Lao Tze, il cui pensiero viene espresso in maniera più vasta e più chiara.

[4] Il Periodo degli Stati Combattenti è compreso tra il 480 e il 221 a.C..

[5] La dinastia Han viene fondata tra il 207 – 195 a.C. da Liu Pang.

## SECONDA FASE: SHAOLIN

Dopo una breve riunificazione per opera della dinastia Chin (280-316), varie tribù barbare si impadronirono della Cina settentrionale dando origine a numerosi stati. Nel sud invece si formò uno stato unitario che conservava tutte le tradizioni del passato.

Questo periodo di invasioni barbariche e di decadenza politica, ricordato dagli storici cinesi col nome di "Nord e Sud", fu caratterizzato da un grande risveglio di fervore religioso. Il Buddismo si diffuse in modo straordinario in tutta la Cina e ovunque furono costruiti templi e monasteri.

Uno di questi era lo Shaolin Szu (tempio o monastero della "giovane foresta") che fu eretto verso la fine del quinto secolo dopo Cristo sulle pendici del monte Sung, nella provincia di Honan.

Storicamente questa epoca è caratterizzata da una serie di invasioni dei popoli della steppa che determina la divisione della Cina tra il Nord e il Sud .

Al sud regna la dinastia Lian (502 - 557).

Con l'arrivo del monaco buddista Ta Mo nel Sud della Cina, attorno al 530 d.C. , il Kung Fu entra in uno dei più controversi e affascinanti periodi della storia.

Ta Mo è considerato dalla tradizione come il 28° patriarca del Buddismo, fondatore della scuola Ch'an. Egli portò con sé le conoscenze del Buddismo Mahayana, che poi formarono le basi per le successive sette buddhiste Chan (o Zen in giapponese).

La parola Ch'an deriva dal sanscrito Dhyana che significa "meditazione". Secondo tale scuola infatti, la meditazione era considerata la via per giungere all'illuminazione.

Il Buddismo Chan (Zen in giapponese) ha avuto un'enorme influenza sia sulle arti marziali cinesi che su quelle giapponesi. Si pensi infatti che lo Shaolin Ch'uan nasce e si sviluppa in un tempio Ch'an e che lo Zen diventerà la religione - filosofia dei samurai giapponesi.

Il Buddismo Chan ha anche nobilitato le arti marziali trasformandole in un mezzo di perfezionamento spirituale.

Si dice che Ta Mo, proveniente dall'India meridionale (o dalla Persia, secondo qualche studioso moderno) abbia attraversato l'Himalaya e il confine della Cina, nell'intento di portare la verità del Buddha all'imperatore del Sud della Cina, il quale non rimase contento delle idee del giovane monaco sulla dottrina buddhista. Scacciato dal regno del Sud e accompagnato da un certo numero di seguaci, dal Sud il patriarca si trasferisce più a Nord, verso il regno di Wei, stabilendosi infine nel tempio di Shaolin (giovane bosco) sulla montagna di Songshan, nella provincia di Honan. Il monastero in cui si stabilì era già da tempo noto per la pratica spirituale che vi si esercitava all'interno.

Ta Mo, conosciuto anche come Bodhidharma [1], è un personaggio enigmatico ma di fondamentale importanza nelle arti da combattimento asiatiche.

La tradizione cinese vuole che Ta Mo, mentre istruiva i monaci novizi a Shaolin, si rese conto che la cattiva condizione fisica impediva loro di stare svegli durante le lunghe ore di meditazione a cui li sottoponeva, inoltre i monaci erano impreparati a difendersi dai continui attacchi di briganti, che imperversavano nella zona.

Sempre secondo la tradizione Ta Mo si pose il problema di come rinvigorire il fisico dei monaci: meditò su questo per nove anni di fronte ad un muro.

Alla fine di questo ritiro egli portò con sé due opere, una delle quali sopravvive ancora oggi, il Yin Gin Ching o Classico sviluppo del muscolo.

Egli insegnò così i suoi "sonnolenti" monaci novizi a una serie di 18 esercizi semplici[2], "**Sho Pa Lo Han Shou**" ossia, "Le 18 mani (tecniche) dei discepoli di Buddha", per migliorarne la salute, la volontà e conferire loro una buona capacità di difesa contro eventuali assalitori.

Questi esercizi erano uno stile di **wei chia** (stile esterno o duro) che sviluppava ampiamente il ch'i locale e la circolazione del ch'i attraverso il corpo.

Presto i monaci si accorsero che la pratica regolare di tali esercizi li metteva in grado di meditare per lunghi periodi, senza incorrere in spiacevoli affaticamenti.

La tradizione vuole che da questi esercizi derivino le forme della boxe di Shaolin.

Infatti più tardi Ta Mo e i suoi seguaci resero questi esercizi più vigorosi e sistematici sviluppando così anche dei metodi di combattimento a mani nude e con armi quali il coltello e il bastone, dando vita a cinque metodi di combattimento ispirati ai movimenti degli animali, i famosi cinque animali di Shaolin: la tigre, il leopardo, il drago, il serpente, la gru.

Non ci sono però elementi sufficienti per stabilire se effettivamente Ta Mo fosse esistito, se avesse creato un'arte di combattimento o tecniche di irrobustimento del corpo, come dice la leggenda; più credibile comunque è l'influenza delle tecniche indiane di meditazione e l'introduzione di queste nel monastero di Shaolin .

Probabilmente i primi insegnanti di arti marziali furono dei guerrieri o dei maestri che si convertirono al buddismo e si fecero monaci. I loro confratelli che già praticavano le tecniche ginniche e yoga portate da Ta Mo dovevano essere fisicamente e mentalmente predisposti all'apprendimento dei nuovi esercizi.

Le tecniche di autodifesa erano senza dubbio indispensabili ai monaci che vivevano e viaggiavano in zone isolate ed infestate dai briganti.

Lunghi anni di durissimi allenamenti, lontano dalle tentazioni del mondo, trasformarono i monaci del tempio Shaolin in formidabili combattenti. La loro superiorità non era solamente fisica, ma grazie al buddismo Ch'an, anche spirituale e mentale

Bisogna tener presente che in Cina accade spesso che si attribuisca ad un personaggio celebre la creazione di una tecnica, o stile, per aumentarne il prestigio .

Il Buddismo di Ta Mo si propagò per tutta l'area di influenza cinese, così che già alla fine della dinastia Sui (589 - 618 d.C.), in cui si ha la riunificazione della Cina, il tempio di Shaolin era diventato centro di arti marziali e i monaci ebbero da allora in poi un ruolo attivo nella storia della Cina, nonostante che, sotto particolari avvenimenti politici, il tempio perse la sua importanza come centro di pratica meditativa.

Verso la fine del sesto secolo la Cina, come abbiamo detto, venne di nuovo unificata sotto la dinastia Sui che ebbe una durata molto breve, dal 589 al 618.

Con l'avvento della dinastia T'ang (618 - 907 d.C.), il Kung Fu, e in particolare lo stile di Shaolin, venne divulgato in tutto il territorio cinese.

La dinastia dei T'ang portò il paese ad un livello di potenza, di benessere e di splendore mai prima conosciuti.

E' questa l'epoca d'oro della cavalleria cinese durante la quale le arti marziali raggiunsero un livello tecnico altissimo e diventarono assai popolari.

La pratica del Kung Fu divenne obbligatoria per i reparti militari. I soldati venivano addestrati a combattere con efficacia a mani nude ed a maneggiare con perizia le armi; dopo un appropriato addestramento ogni soldato doveva affrontare diversi esami in cui dimostrava la propria abilità .

Si racconta inoltre che la salita al trono del primo reggente della dinastia T'ang venne facilitata dalle gesta di un famoso maestro di nome T'an Tsung che aiutò, con altri tredici monaci Shaolin , l'imperatore Tai Tsung a sconfiggere il suo nemico Wang Shih Ch'ung che gli insidiava il trono.

Dopo la vittoria, come unica ricompensa, i monaci chiesero di poter tornare il più presto possibile al tempio.

Questo episodio vuol dimostrare come a quel tempo il famoso monastero buddhista fosse conosciuto anche per l'eccezionale grado di abilità raggiunto nella pratica del combattimento.

I monaci ebbero parte attiva anche durante la "rivolta dei boxers" nel secolo scorso.

Anche questo fatto contribuì a rendere famoso in tutta la Cina il nome dello Shaolín.

Altri monaci eroici di quest'epoca furono Chih Ts'ao, Hui Yang e Szu K'ung P'ei che creò la cosiddetta Boxe delle finte o **Shang T'iao Hsia Kou Ch'úan**, che letteralmente significa Pugilato della parata alta e della combinazione bassa.

Probabilmente durante la dinastia T'ang furono anche create le prime forme morbide di Shaolin che furono denominate **Mien Ch'úan** ossia Pugno di cotone e **Jou Ch'úan** (Pugilato morbido). Esse daranno origine agli stili interni.

Nel 907 in seguito ad una rivolta contadina la dinastia T'ang crolla.

Con il Buddismo, dunque, il Kung Fu si diffuse tra il popolo, diventando ispiratore di numerose leggende.[3]

Durante il periodo che va dal 907 al 960 d.C. la Cina subisce molti frazionamenti: nella parte settentrionale si susseguono cinque dinastie, mentre in quella meridionale si raggiunge il culmine del separatismo rappresentato dai "signori della guerra" .

Nel 960 il generale Chao K'uang Yin unifica nuovamente la Cina dando origine alla dinastia Sung (960-1279).

Con la dinastia Sung (960 d.C. - 1126 d.C.) si ha la quarta unificazione della Cina, dove però la politica e l'esercito subiscono un declino, mentre le arti e le scienze raggiungono una grande perfezione .

Questo periodo vede la nascita di numerose scuole di Kung Fu; diversi sono gli stili praticati, anche se, sostanzialmente, derivano tutti dall'originario nucleo dello stile di Shaolin.

Perfino l'imperatore Chao K'uang Yin, fondatore della dinastia e soprannominato più tardi T'ai Tzu (Grande Antenato), è un famoso maestro ed è il creatore dello stile **T'ai Tzu Ch'ang Ch'úan** (Boxe Lunga di T'ai Tzu) costituito da 32 tecniche e 6 passi tolti dal nucleo elementare.

Ancor oggi Ch'ang Ch'úan è sinonimo di Shaolin, ma faccio notare che tale nome è stato anticamente utilizzato anche per indicare il **T'ai Chi Ch'úan**.

Un altro maestro molto noto, Chen Hsí I, fondò lo stile **Liu Ho Ch'úan** ossia Pugilato delle Sei Combinazioni.

Tale denominazione si riferisce alle sei relazioni fra varie parti del corpo umano, pensiero e Ch'i (energia interna) che bisogna tener presenti durante l'esecuzione delle tecniche:

- Mano e Piede
- Gomito e Ginocchio
- Spalla ed Anca
- Tecnica e Pensiero
- Pensiero e Ch'i
- Ch'i e Forza

Un altro grandissimo maestro vissuto durante la dinastia Sung fu il generale dell'esercito imperiale Yúeh Feí (1103-1142) grande esperto nel combattimento con la lancia e tuttora ricordato come uno dei più fulgidi eroi cinesi.

Egli combatteva con successo contro le tribù mancesi che avevano invaso il nord della Cina e mentre stava battendo definitivamente il nemico venne richiamato, accusato di tradimento e messo a morte dal primo ministro che era geloso di lui.

Si racconta che Yueh Fei scoraggiato dalla condizione fisica delle truppe sotto il suo comando, impiegasse il "classico esercizio di condizionamento del muscolo" di Ta Mo (Bodhidharma) come base per l'allenamento delle truppe stesse.

Successivamente egli modificò l'esercizio in ciò che venne chiamato **Shih er dun gin** o i 12 pezzi di broccato, poi semplificato nel **Pa Tuan Chin** o otto pezzi di broccato. Entrambi questi metodi sopravvivono ancora oggi.

Lo stesso Yueh Fei pare che abbia tratto dalla sua esperienza di combattimento con la lancia lo **Hsing-I**, uno stile completamente differente di Kung Fu, che agiva in linea retta, colpendo verticalmente e sottolineando la potenza del pugno. Lo Hsing-I è ancora oggi una delle branche maggiori del sistema Interno. Ma questa è forse solo leggenda; in realtà il vero creatore dello Hsing I è sconosciuto e le prime notizie riguardanti tale stile risalgono, come vedremo, al diciassettesimo secolo.

Yueh Fei creò anche lo stile **Yúeh Chia Ch'úan** (Chia significa famiglia o clan ed indica la scuola di un maestro di Kung-fu) caratterizzato da posizioni piuttosto piccole e da tecniche molto potenti e veloci.

Questo stile è tuttora praticato nel nord della Cina; nel sud è stato modificato da altri maestri ed ha preso il nome di **Yúeh Chia In Ch'ao** ossia L'artiglio d'aquila della scuola di Yúeh. Nella versione del sud le tecniche vengono eseguite con le mani semiaperte tenendo le dita "ad artiglio" e non con i pugni chiusi come nello stile del nord.

Durante la dinastia Sung si sviluppò anche il **Mi Tsung-I Ch'úan**, ossia la Boxe dell'arte di far perdere le tracce (da qui derivò poi il Ninjutsu, la famosa arte dei Ninja). In tale stile, caratterizzato da tecniche rapide e circolari, l'avversario viene ingannato con giravolte e variazioni imprevedibili di direzione.

Tra il 1126 e il 1368 i tartari conquistano la Cina settentrionale e fondano il regno dei Chin che durerà fino al 1215 .

---

[1] Pare che Bodhidharma insegnò a Shaolin tecniche prese dal Kalaripayat: è un'arte marziale indiana, originaria del Kerala, una regione indiana, è molto mistica e si insegnano soprattutto l'uso di armi tipiche indiane che hanno poco a che vedere con quelle Cinesi e Giapponesi e tecniche respiratorie di controllo del Prana (Ch'i)

[2] Tali esercizi derivavano probabilmente da tecniche Yoga

[3] Non so con esattezza per quanto tempo quel luogo fu la "palestra del mondo", ma una cosa è certa: la pratica diventava col tempo sempre più impegnativa e frequente; infatti come è possibile vedere presso le rovine del famoso tempio, i lastroni di pietra, tagliati a mano, con i quali fu fatta la pavimentazione, risultano consumati ed erosi dal continuo calpestio, sicuramente dovuto agli allenamenti praticati in quel luogo. I lastroni infatti risultano concavi non per l'affossamento nel terreno, in quanto tutti sono consumati allo stesso modo e i legami tra le pietre ben saldi.

## TERZA FASE: IL TAOISMO

Pare che la popolarità dello stile Shaolin abbia cominciato a declinare nel giro di un secolo e mezzo. Tale processo venne maggiormente accelerato dall'influenza del monaco e maestro Taoista Chang San Feng[1] . Egli era un profondo conoscitore di tutte le antiche forme di saggezza, I Ching, Confucianesimo, Buddismo e Taoismo ; visse nella bassa dinastia Sung meridionale (1127 – 1279 d.C.), anche se fonti autorevoli lo pongono talvolta sia nella Bassa sia nella Media Dinastia Ming del XV secolo

Chang San Feng raggiunse un importante grado nella magistrature del distretto di Chuangsan ed è tradizionalmente riconosciuto come fondatore del moderno **T'ai Chi Ch'uan** (il più popolare stile delle scuole Interne di Kung Fu oggi esistente) . Il T'ai Chi Ch'uan, il più famoso degli stili interni, è caratterizzato da tecniche morbide, movimenti fluidi, continui, circolari. L'esercizio fondamentale viene eseguito in totale decontrazione e molto lentamente per imparare a far fluire nel corpo l'energia interna. Il nome di T'ai Chi (Polo Supremo o Principio Primo) si riferisce all'unione di Yin con Yang (nostri am e duong), i due principi base dell'universo.

Sempre secondo la leggenda il maestro taoista in cammino verso la provincia di Sse-tch'uan, approdò al tempio di Shaolin e vi rimase per circa 10 anni avendo così modo di imparare gli esercizi dello Shaolin: scoraggiato però dalla vilenzia e dall'aggressività degli stili praticati nel tempio, egli cominciò ad abbozzare un metodo di difesa personale che si armonizzasse con la filosofia di vita taoista ed in particolare con la filosofia del Tai Chi. Egli accentuò l'importanza della respirazione e del controllo interiore .

-“ Il Dao celeste non ha preferenza. Dona a tutti gli esseri buoni senza alcuna distinzione. Ma la più grande bontà rassomiglia a quella dell'acqua che approfitta di tutte le cose senza per questo fare alcuno sforzo. E' per questo che l'acqua tende ad occupare il posto più basso, quello che gli esseri detestano. E' per questo che l'acqua rassomiglia al dao”.

-“Sotto il cielo non vi è cosa più morbida e cedevole dell'acqua, e nulla è meglio di essa per attaccare ciò che è solido e forte, nulla la eguaglia. Il debole può superare il forte, il morbido può superare il duro”.

Chan San Feng modificò le forme di Shaolin in uno stile più morbido e meno offensivo che denominò **Nei – Chia**, o Sistema Interno. Egli aggiunse alle forme dello Shaolin la teoria dell'I Ching (libro dei Mutamenti) e le tecniche di respirazione taoiste del Chi Kung.

Nel libro Wutang Ch'uan Shu Mi Chueh, pubblicato nel 1928, l'autore Chin I-Ming afferma che esistono tuttora gran parte degli scritti originali di Chang San Feng e definisce nel suo libro le principali differenze tra i due sistemi Interno ed Esterno.

Quello Esterno Insiste sulla regolazione del respiro, la formazione delle ossa e dei muscoli, l'abilità dello spostarsi avanti e indietro e l'unità del morbido e del duro.

Quello Interno sottopone ossa e muscoli agli esercizi di Chi Kung, la calma piuttosto che l'aggressività con lo scopo di scoraggiare il nemico al momento dell'attacco.

---

[1] Viene narrato: “Chang San Feng nacque alla mezzanotte del 9 aprile del 1247. Egli nacque con l’aspetto di un saggio, avendo la schiena arcuata della tartaruga e la figura della gru. I suoi grandi occhi rotondi erano considerati simbolo di intelligenza e longevità. Visse per un totale di 200 anni.”  
In alcuni antichi scritti si dice che Chang San Feng sia vissuto per più di 200 anni: “era alto, imponente, presentava i segni classici della longevità, cioè i segni della tartaruga e della gru.”

## QUARTA FASE : LO SHAOLIN DURANTE LE DINASTIE YUAN E MING.

Nel 1279, dopo numerose battaglie terrestri, i mongoli guidati da Qubilai Khan, il nipote di Gengis Khan, sbaragliarono al largo di Canton la flotta cinese dell'ultimo imperatore Sung, il quale disperato si suicidò gettandosi in mare.

I mongoli conquistano così la Cina e Qubilaí Khan diventa imperatore fondando la dinastia, Yúan (1279-1368).

E l'epoca del favoloso viaggio di Marco Polo da lui descritto nel libro Il Milione.

Nel 1351 scoppiò violenta la rivolta nazionalista dei Turbantí Rossi: i mongoli vennero cacciati e Chu Yúan Chang, fondatore della dinastia Míng, fu acclamato dal popolo Hung Wu, ossia Figlio del Cielo (imperatore).

Durante la dinastia Ming (1368-1644) un maestro di nome Pai Chin Tou creò il Mei Hua Ch'úan o Boxe del Fiore di Prugno[1].

Il **Mei Hua Ch'úan** è estremamente dinamico, l'azione infatti non è mai interrotta, il corpo gira continuamente e tutte le tecniche sono circolari per sfruttare al massimo la forza centrifuga. Questo stile è tuttora praticato in Cina soprattutto dalle donne per la bellezza, la morbidezza, ma nello stesso tempo l'efficacia delle sue tecniche che non richiedono eccessiva forza fisica.

Probabilmente in questo periodo fu messo a punto, da un maestro rimasto sconosciuto, il **Pa Chi Ch'úan** o Pugilato delle otto direzioni.

Trattasi di uno stile estremamente potente in cui predominano gli attacchi e gli spostamenti rettilinei. Il Pa Chi Ch'úan è ancor oggi praticato nella Cina dei nord.

Sembra che nel secolo sedicesimo, nel bel mezzo della dinastia Ming, un giovane nobiluomo entrò a far parte del monastero di Shaolin di Honan, prendendo il nome di Chueh Yuan (o Kwok Yuen). Egli era considerato un esperto tanto nel combattimento disarmato che nelle tecniche di spada. Chueh Yuan riformò i 18 movimenti di Ta Mo, riorinandoli in 72 tecniche fondamentali, ma poco soddisfatto e convinto che fosse necessario rinnovare e migliorare il sistema, percorse in lungo e in largo la Cina alla ricerca dei migliori maestri. La leggenda racconta che Chueh incontrò a Lanchow un vecchio venditore ambulante e che assistè stupito ad una lotta, durante la quale quest'uomo, senza alcuno sforzo, atterrò un giovane attacca brighe. Rivelatosi come un prete di Shaolin Chueh Yuan Chiese all'ambulante, che si chiamava Li Chien, quale fosse il segreto della sua abilità e come aveva potuto un uomo di sessant'anni stendere a terra, privo di sensi, un avversario tanto più giovane di lui.

L'interlocutore si offrì di presentarlo a Pai Yu Feng (o Pak Yook Fong), suo vecchio amico e indiscusso maestro di Kung Fu del distretto di Shansi. Il mestro gli spiegava come volesse evolvere l'arte di Shaolin oltre le forme tradizionali.

In seguito, grazie anche alle insistenze di Chueh, Pai e Li accompagnarono il prete al tempio di Shaolin, dove i tre uomini perfezionarono e codificarono i 18 movimenti di Ta Mo e i 72 di Chueh Yuan, portandoli a 170 azioni fondamentali,

il **Wu Hsing Ch'úan** o Pugilato delle 5 Forme, e ciascuna di esse prese il nome dai movimenti di un animale: la tigre, il Serpente, la Gru, il Drago e il Leopardo. Ciascun gruppo di tecniche rappresentava le cinque essenze dell'uomo, come le aveva concepite Pai Yu-Feng e ciascuna doveva venire sviluppata e compresa in giusta proporzione con le altre, per arrivare all'unificazione del corpo e dello spirito. Così tale stile era costituito da cinque esercizi:

Esercizi della tigre (Hu): caratterizzati da posizioni ampie, tecniche grandi, forti e veloci, per rinforzare le ossa ed accentuare la capacità di saltare.

Esercizi del drago (Lung): caratterizzati da posizioni ampie e tecniche in cui forza e morbidezza erano mirabilmente fuse; i movimenti venivano utilizzati per nutrire lo spirito, abituare all'attenzione, al vigore accentuando la leggerezza e la calma.

Esercizi della gru (Ho): caratterizzati da posizioni piccole, spesso in equilibrio su una gamba sola. Le tecniche erano veloci; morbidezza e durezza si alternavano. Questi movimenti venivano utilizzati per sviluppare il sistema nervoso e la capacità di concentrazione.

Esercizi del serpente (She): caratterizzati da tecniche morbide e movimenti lenti alternati con scatti improvvisi. Questi esercizi servivano in particolare per sviluppare la respirazione per coltivare il Ch'i. Nel Kung-fu infatti il serpente è il simbolo dei Chi.

Esercizi del Leopardo (Pao): caratterizzati da posizioni più piccole di quelle della tigre, da tecniche molto potenti, veloci e da rapidi balzi. Questi movimenti venivano utilizzati per generare forza e accentuare il combattimento.

La classificazione e il programma di Pai Yu Feng e Chueh Yuan ebbero immensa risonanza. Combinando il meglio della scuola Interna e il meglio della scuola Esterna, essi diedero un nuovo necessario slancio alle arti marziali cinesi: di fatto essi crearono le basi da cui derivarono molti stili moderni.

Tutte queste forme non sono arrivate purtroppo sino a noi. Lo Shaolin Classico è oggi prevalentemente uno "stile tigre" (Hu Ch'úan) con vari elementi presi dagli atteggiamenti degli altri animali.

Gli esercizi del drago hanno dato probabilmente origine al **Lung Ch'úan** o Boxe del Drago, stile praticato ancor oggi sia nel nord che nel sud della Cina.

Gli esercizi della gru hanno dato origine a due stili, messi a punto durante la dinastia Ch'ing: la Boxe della Gru o **Ho Ch'úan** praticata nel nord della Cina e la Boxe della Gru Bianca o **Pai Ho Ch'úan** praticata nelle regioni del sud.

Nel sedicesimo secolo vissero altri famosi maestri che contribuirono al perfezionamento dello Shaolin. Fra essi devo almeno ricordare Ch'eng Chung Tou, grande esperto nell'arte della lancia, e il generale Ch'i Chi Kuang. Di quest'ultimo è stato tramandato fino ai nostri giorni un esercizio di forma con la spada denominato **Ch'i Chia Chien**, ossia La Spada della Famiglia Ch'í. Durante la dinastia Ming lo Shaolin venne "esportato" nell'isola di Okinawa (arcipelago delle Ryu Kyu) dando così origine al Karate.

La parola giapponese Karate veniva originariamente scritta con due ideogrammi che significavano mano (te) di T'ang (Kara) ossia in pratica "mano cinese". Veniva citata la dinastia T'ang perchè in quell'epoca lo Shaolin aveva raggiunto un livello altissimo ed era diventato assai popolare. Solo modernamente i giapponesi hanno cambiato l'ideogramma Kara (T'ang) con un altro che si pronuncia nello stesso modo, ma che significa "vuoto". La parola Karate si può pertanto oggi tradurre "mani vuote".

Osserviamo che la denominazione di "mani vuote" (K'ung Shou in cinese) era

stata utilizzata anche in Cina durante il "Periodo dei tre regni" per indicare le varie forme di combattimento senza armi.

Al tempo della dinastia Ming la lotta cinese, chiamata **K'uai Chiao** ossia "proiettare rapidamente", aveva fatto molti progressi perchè si basava più sulla tecnica, l'intelligenza e l'agilità fisica che sulla forza bruta. Dal K'uai Chiao deriva il **Tí Kung Ch'üan** o **Tí T'ang Ch'üan**, il cosiddetto Pugilato delle cadute, che fu incorporato nello studio dello Shaolin Classico.

Una di queste scuole, precursore degli stili più moderni è il **Wing Tsung** (o Wing Chun). Creato da una donna, Yim Wing Chun nel XVII secolo, pare che ne abbia ricevuto gli insegnamenti fondamentali da una monaca buddista di nome Ng Mui[2], come narrerò più dettagliatamente alla fine della tesi nell'approfondimento di questo stile.

---

[1] Preciso che il fior di prugno è il simbolo della Cina e dello Shaolin.

[2] Questo stile venne portato oltre frontiera da Yip Man, un famoso maestro, morto qualche tempo fa, che la insegnò a Bruce Lee, l'uomo a cui più di ogni altro si deve la popolarità del Kung Fu in moltissimo paesi.

## QUINTA FASE : LO SHAOLIN DURANTE LA DINASTIA CH'ING.

Nel 1640 scoppiò una rivolta, Pechino fu conquistata dagli insorti e l'ultimo imperatore Ming si impiccò. Un suo generale chiese allora aiuto alle tribù mancesi che non esitarono ad accorrere, domarono la rivolta, occuparono Pechino, ma invece di lasciare subito dopo il territorio, come era nei patti, elessero un loro imperatore e dilagarono in tutta la Cina. Cominciò così l'ultima dinastia dell'impero cinese: la dinastia manciù Ch'ing (1644-1911).

Subito ebbe inizio la disperata resistenza agli invasori da parte dei patrioti cinesi. Durante la dinastia Ch'ing la pratica del Kung Fu conobbe anche una dimensione "rivoluzionaria": numerose furono infatti le società segrete avverse ai reggenti Manciù, che si addestrarono nell'ombra preparando la rivolta..

Un focolaio di resistenza era costituito dalle bande e dalle navi del principe - pirata Chen Ch'eng Kung (chiamato dagli europei Coxinga), che condusse in terra e in mare una lotta accanita contro i manciù. Per avere una base più sicura egli conquistò fra l'altro l'isola di Formosa, allora colonia olandese, e vi stabilì uno stato indipendente.

Anche il Tempio Shaolin era un centro di resistenza: i monaci ed i loro allievi non perdevano l'occasione per battersi contro i loro nemici e davano asilo ai perseguitati politici.

Nel 1659 un maestro di Shaolin di nome Ch'en Yüan Pin venne inviato in Giappone, sembra per sollecitare un aiuto contro i manciù. I giapponesi non vollero imbarcarsi in un'avventura che poteva risultare pericolosa e declinarono l'invito. Alcuni samurai scoprirono però che Ch'en era un formidabile combattente, lo pregarono di non ripartire e di insegnare loro le tecniche di Shaolin. Il maestro cinese rimase in Giappone sino alla sua morte (avvenuta nel 1670) ed i suoi insegnamenti contribuirono in modo decisivo allo sviluppo del Ju Jitsu.

Sul continente nel frattempo i manciù, che avevano ormai consolidato il potere, infransero ogni resistenza. In questo periodo sono frequenti le azioni repressive, che culminarono nell'incendio del tempio di Shaolin (che fu comunque ricostruito). Intervenne l'esercito che dopo una terribile battaglia riuscì a conquistare ed incendiare il milenario tempio. Le pressioni culminarono poi con l'editto del 1730 che proibì la pratica delle arti marziali.

Si racconta che i monaci superstiti si ritirarono nella Cina del sud e nella provincia di Fukien, in un territorio probabilmente controllato dalle bande di Chen Ch'eng Kung, costruirono un secondo tempio (il cosiddetto Tempio Shaolin del Sud) che dopo alcuni anni fu anch'esso incendiato dai manciù.

Il Tempio Shaolin dei Nord fu probabilmente ricostruito e distrutto due o tre volte, ma non raggiunse più lo splendore e la fama originali.

Storicamente sappiamo che una delle distruzioni del tempio fu ordinata da Yung Cheng, terzo imperatore della dinastia Ch'ing, che regnò dal 1723 al 1736.

I maestri si dispersero in tutta la Cina dando origine a numerose scuole, ma il nome Shaolin era sempre considerato sinonimo di nemico dell'impero e dell'ordine imposto dagli invasori.

I praticanti, accanitamente perseguitati, iniziarono a riunirsi in società segrete. Per ingannare il nemico non si utilizzò più il nome Shaolin e le diverse scuole assunsero le denominazioni più varie.

Gli allenamenti si svolgevano in segreto, spesso di notte. I maestri accettavano solo allievi fidati che dovevano superare prove severissime prima di poter accedere ai corsi.

Da questo periodo in poi si perse l'enorme vantaggio dell'esperienza di tutti i migliori maestri riuniti in un sol luogo.

Gli stili si differenziarono sempre di più e molti di essi risultarono inevitabilmente limitati dalle esperienze, conoscenze tecniche e idee di una sola persona.

In compenso si ebbe una maggiore diffusione del Kung-Fu in tutto il paese e soprattutto nel sud. Fino ad allora infatti i principali stili erano nati e si erano sviluppati nelle regioni del centro e del nord.

La leggenda narra che solo cinque monaci si salvarono dalla distruzione del tempio di Fukien: Hung, Líu, Ts'ai, Li e Mo. Essi diedero origine alle cinque scuole fondamentali di Shaolin del Sud:

- **Hung Chia Ch'úan** o Boxe della famiglia Hung
- **Liu Chia Ch'úan** o Boxe della famiglia Líu
- **Ts'ai Ch'ía Ch'úan** o Boxe della famiglia Ts'ai
- **Li Chia Ch'úan** o Boxe della famiglia Li
- **Mo Ch'ía Ch'úan** o Boxe della famiglia Mo

Essendo praticati nel sud, tali stili sono sovente denominati in dialetto cantonese rispettivamente: Hung Gar, Liu Gar, Chóí (Ts'at) Gar, Li Gar e Mo Gar. Osservo che Gar ha lo stesso significato di Chia: famiglia, clan.

Poco alla volta gli Stili dei Sud si differenziarono nettamente nel loro complesso da quelli del Nord.

In generale negli Stili dei Sud si utilizzano pochi calci, le posizioni sono più piccole, le tecniche più corte e meno vigorose di quelle utilizzate negli Stili del Nord.

Il caldo tropicale della Cina del sud e la più debole costituzione fisica degli abitanti meridionali hanno avuto senza dubbio la loro influenza.

Nel nord gli abitanti percorrevano lunghe distanze a piedi o a cavallo, avevano gambe lunghe e robuste, adatte pertanto a posizioni ampie e calci alti; nel sud invece la popolazione era prevalentemente dedita alla pesca ed alla coltivazione del riso ed i combattimenti si svolgevano spesso sulle barche o nelle risaie, un ambiente poco adatto all'impiego di posizioni grandi e di tecniche di calcio.

Naturalmente vi sono delle eccezioni e quanto ho detto va inteso solo in senso generale.

Nel sud si svilupparono poco alla volta altri stili di Shaolín (Sii Lam in cantonese) i più conosciuti dei quali sono i seguenti:

**Ts'ai Li Fu Ch'úan** (Choi Li Fut in cantonese): tale stile è stato fondato nel secolo scorso combinando gli stili dei maestri TS ,ai e Li.

**Yung Ch'un Ch'úan** (Wing Chun in cantonese): tale stile prende il nome da una monaca buddista maestra di Kung-fu.

**Pai Ho Ch'úan** (Pak Hok in cantonese): è la Boxe della Gru Bianca di cui ho già parlato.

Anche nella Cina settentrionale nascono o diventano popolari numerosi stili, alcuni dei quali furono creati forse prima dell'avvento della dinastia Ch'ing, ma poichè sono giunti fino a noi, si svilupparono soprattutto in questo periodo:

**Hung Ch'úan** o Boxe del maestro Hung (da non confondere con l'omonimo maestro creatore di uno dei cinque stili fondamentali dei sud). Questo stile è stato messo a punto nel diciassettesimo secolo e molte delle sue tecniche sono state prese dalla Boxe della Gru (Ho Ch'úan).

**Ho Ch'úan**: è la Boxe della Gru di cui ho già parlato precedentemente.

**Lung Ch'úan**: è la Boxe del Drago di cui ho già parlato. Questo stile è praticato anche nella Cina del sud.

**Ts'ui Pa Hsien** (letteralmente: gli otto "immortali" ubriachi): è la famosa Boxe dell'ubriaco, stile difficilissimo in cui il praticante si finge ubriaco per difendersi ed attaccare in modo imprevedibile. In questo sistema sono molto utilizzate le tecniche di caduta.

**Hou Ch'úan** oppure **Ta Sheng Ch'úan**: è la Boxe della Scimmia chiamata così perchè i suoi praticanti imitano gli atteggiamenti e i movimenti delle scimmie. Sembra che questo stile sia stato creato nel secolo scorso da un certo K'ou Szu, esperto di Shaolin, che per evitare di essere reclutato a forza nell'esercito manciù uccise involontariamente l'ufficiale reclutatore. Fu catturato e condannato a molti anni di carcere. La sua prigionia era in una foresta ed egli potè pertanto osservare gli atteggiamenti delle scimmie che abbondavano in quel luogo.

Quando fu liberato K'ou Szu mise a punto il suo curioso ed interessante metodo che oggi è praticato anche nella Cina del sud.

Lo stile del nord è però molto più spettacolare e ricco di cadute.

Secondo altre fonti lo stile della scimmia sarebbe molto più antico e le sue prime forme risalirebbero addirittura alla dinastia Han, ossia a circa 2.000 anni fa. A quell'epoca risalgono anche una danza popolare detta "della scimmia" ed i già citati esercizi dei cinque animali (fra cui la scimmia) creati dal medico Hua To.

**Ch'a Ch'úan**: è la Boxe del maestro Ch'a, popolare soprattutto fra gli abitanti di religione musulmana.

**P'i Kua Ch'úan**: il nome significa Boxe per spaccare e sollevare. E' uno stile abbastanza simile al già citato Mei Hua Ch'úan perchè caratterizzato da tecniche e

movimenti circolari.

**Lo Han Ch'úan:** è la Boxe dei discepoli di Buddha.

**T'ang Lang:** è il cosiddetto Stile della Mantide Religiosa messo probabilmente a punto all'inizio della dinastia Ch'ing da un maestro di nome Wang Lang che si sarebbe ispirato agli atteggiamenti del crudele insetto.

Anche le tecniche che venivano insegnate nel Tempio Shaolin della provincia di Honan al tempo della sua distruzione sono state tramandate sino a noi con il nome di **Shaolin Ch'úan**. Ho preferito utilizzare la denominazione di Shaolín Classico della Cina del Nord" perchè il termine Shaolin Ch'úan è generico e può indicare l'insieme di tutti gli stili esterni di Kung-fu o uno qualsiasi di essi sia del nord che del sud. Durante la dinastia Ch'ing si svilupparono notevolmente gli stili interni ed in particolar modo il **T'ai Chi Ch'úan**, lo **Hsing-I Ch'úan** ed il **Pa Kua Ch'úan**. Fu proprio durante questo periodo che si cominciò per la prima volta a fare distinzione fra stili esterni ed interni.

I praticanti di stili interni ci tenevano infatti a mettere in evidenza, per non avere problemi con le autorità, che la loro arte non aveva niente a che fare con lo Shaolin.

Il T'ai Chi Ch'úan, la cui origine, come abbiamo già visto, è stata attribuita al monaco Chang San Fang, all'inizio dell'ottocento era insegnato dalla famiglia Ch'en nel villaggio Ch'en Chia Kou nella provincia di Honan.

Verso la metà dell'ottocento la famiglia del celebre Yang Lu Chan, soprannominato "il senza rivali", divenne la depositaria dei segreti dei Pugilato del Fatto Supremo ed i suoi membri insegnarono anche a corte.

All'inizio del nostro secolo il famoso Yang Ch'eng Fu, nipote di Yang Lu Ch'an, ebbe il merito di diffondere il T'ai Chi Ch'úan in tutta la Cina sotto forma di ginnastica per la salute. Le tecniche marziali sono invece rimaste segrete fino ai nostri giorni ed insegnate solo a pochi privilegiati.

Lo Hsing-I Ch'úan deriverebbe, come ho spiegato in precedenza, da uno stile morbido messo a punto dal generale Yúeh Fei.

Hsing-I significa modello (o forma) e mente. Tale nome sta ad indicare che durante l'esecuzione delle tecniche bisogna pensare di imitare determinati modelli o attitudini di dodici animali.

Questo stile è conosciuto anche col nome di I Ch'úan che si può tradurre Pugilato Intellettuale.

Le tecniche di Hsing-i sono prevalentemente rettilinee e morbide, ma diventano dure al momento dell'impatto.

Il vero creatore di questo stile è sconosciuto e le prime notizie storiche relative ad esso risalgono al diciassettesimo secolo.

Anche le origini dei Pa Kua Ch'úan o Boxe degli otto trigrammi, sono sconosciute. Nel diciannovesimo secolo un maestro di nome Tung Hai Ch'úan rese popolare tale stile e lo diffuse nell'area di Pechino.

Ancora famosa è la sfida fra questo maestro ed il caposcuola dello Hsing-i, il popolare Kuo Yun Shen, soprannominato "mano spaccatutto". Dopo tre giorni di combattimento Tung riuscì a prevalere, ma i due maestri divennero inseparabili amici e decisero che tutti i praticanti di Hsing-i dovevano imparare anche il Pa Kua e viceversa.

Nel Pa Kua i movimenti vengono eseguiti lungo una circonferenza immaginaria. Le posizioni sono piuttosto piccole, si utilizza molto il palmo della mano, le tecniche sono morbide e rotonde.

Altri stili interni meno noti sono i seguenti:

**Liang I Ch'úan** o Boxe delle due direzioni: stile simile al T'ai Chi Ch'úan, ma in cui ci si difende contro due avversari che attaccano contemporaneamente; **Szu Hsiang Ch'úan** o Boxe dei quattro punti cardinali: è uno stile simile al precedente, ma qui ci si difende contro quattro avversari.

**T'ai I Ch'úan** o Pugilato della Grande Mente: è uno stile simile al T'ai Chi Ch'úan: i movimenti sono però più corti e le tecniche più piccole. Alcuni ritengono che questo stile sia molto antico e che sia stato creato assai prima dell'avvento della dinastia Ch'ing.

Fra il 1711 e il 1911 secolo lo Shaolin influenzò notevolmente le arti marziali di Okinawa (Karate e Kobudo). Numerosi maestri cinesi visitarono infatti in questo periodo l'arcipelago delle Ryu Kyu. Dobbiamo ricordare in modo particolare Kung Hsiang Ch'ún (Ku Shan Ku in giapponese) vissuto nel 1700, che contribuì in modo determinante allo sviluppo dello stile di Karate conosciuto più tardi col nome di Shorin o, dal nome della città di Shuri in cui veniva praticato, di Shuri-te. Da tale stile deriva il moderno Karate Shotokan. Kung Hsiang Ch'ún insegnava delle forme che vengono ancor oggi praticate in numerosi stili di Karate con il nome di Kushanku oppure Kanku.

Nel secolo diciannovesimo anche alcuni abitanti di Okinawa andarono a studiare arti marziali in Cina. Fra costoro i più noti sono Kanryo Higashionna e Kanbun Uechi.

Il primo si recò verso il 1860 nel sud della Cina e studiò per molti anni alla scuola del maestro Liu (Ryu in giapponese). Tornato in patria Higashionna mise a punto uno stile di Karate che, dal nome della città di Naha, fu denominato Naha-te e che diede origine al moderno Goju Ryu.

Kanbun Uechi si recò nella Cina del sud verso la fine dell'ottocento e studiò uno stile chiamato **Pan Ying Juan** (Pan Gai Nun in cantonese) ossia "Stile mezzo duro e mezzo morbido". Questo è diventato oggi uno dei principali stili del Karate di Okinawa ed è conosciuto col nome di Uechi Ryu.

Il malcontento verso la dinastia reggente esplose in due grandi rivolte: quella dei Taiping a metà del XIX secolo e quella dei Boxers[1] all'inizio del secolo XX (quarant'anni dopo), contro gli occidentali i quali avevano praticamente ridotto la Cina in condizioni di semicolonie. Le forze dei rivoltosi fecero largo uso del Kung Fu per combattere l'esercito regolare .

---

[1] I rivoltosi si chiamavano così perché i loro capi praticavano lo Shaolin ed appartenevano ad una setta segreta denominata la Società dei Pugni Armoniosi

## SESTA FASE: ETÁ MODERNA

Nel 1911 un'insurrezione provocò il crollo della dinastia Ch'ing e la nascita della Repubblica (1 gennaio 1912).

Fra il 1920 ed il 1930 vi fu una notevole promozione e diffusione delle arti marziali fra la popolazione. Il famoso maestro Yang Ch'eng Fu propagandò in quegli anni il T'ai Chi Ch'uan in tutta la Cina.

Nel 1928 fu fondato a Nanchino un Istituto per lo Studio delle Arti Marziali Tradizionali (denominate Kuo Shu, ossia Arte Nazionale) ed una commissione dei migliori maestri mise a punto delle forme semplificate di Kung-fu, denominate **Lien Pu Ch'uan** (Pugilato per l'esercizio delle posizioni), per facilitare l'insegnamento ai bambini nelle scuole.

Hanno inizio anche le prime competizioni sportive che mettono fine alle sfide fra le varie scuole che un tempo erano molto diffuse e che spesso terminavano in sanguinosi combattimenti.

Il fatto più significativo di questi ultimi anni è il crescente interesse del mondo occidentale per le Arti Marziali Tradizionali Cinesi la cui diffusione è però ancora piuttosto limitata per i seguenti motivi:

Gli autentici maestri in occidente sono ancora rarissimi, abbondano invece falsi maestri ed istruttori scarsamente qualificati.

Spesso vengono propagandate col nome di Kung-fu o di Shaolin altre arti marziali.

Le Arti Marziali Cinesi sono ancora per lo più organizzate su base familiare. Ne deriva una vera e propria polverizzazione di stili e di metodi nell'ambito di uno stesso stile. Ogni maestro ha il suo sistema di insegnamento, i suoi programmi, i suoi criteri di promozione e vi sono quindi notevoli differenze fra una scuola e l'altra anche se appartenenti allo stesso stile.

Molti maestri utilizzano ancora i vecchi metodi di insegnamento i quali, se potevano andar bene centinaia di anni fa quando gli allievi praticamente vivevano insieme ai maestri, sono superati e poco efficaci nel mondo moderno e soprattutto in quello occidentale dove si vogliono raggiungere risultati concreti in un tempo relativamente breve.

La vera e propria smania di segretezza, un tempo giustificata, che ha provocato la scomparsa di numerosi stili, è ancor oggi tipica di molti maestri (spesso purtroppo i migliori) che insegnano solo a pochissimi e fidati allievi.

A Formosa, sotto il controllo dei nazionalisti, si trasferiscono molto vecchi maestri che, da quest'isola hanno facilmente la possibilità di trasferirsi negli Stati Uniti. Essi, con un discreto successo, formarono una buona base di praticanti. Nel contempo però gli stili di Kung Fu si frazionarono ulteriormente.

Intorno al 1970 dall'America il Kung Fu comincia a propagarsi anche in Europa. Nel Vecchio Continente le arti marziali erano già presenti da tempo con il Karate. I numerosi film sulle arti marziali di questo periodo contribuiscono a diffondere l'arte marziale cinese, anche se hanno messo in luce solo gli aspetti violenti delle arti marziali.

---

## STORIA DELLO STILE WING TSUN

La storia del WingTsun si basa su un manoscritto originale del defunto Maestro Yip Man e sulle ricerche del Maestro Leung Ting. Molti elementi della leggenda del WingTsun non sono storicamente dimostrabili e alcuni di essi sono anzi addirittura scorretti dal punto di vista storico scientifico. Ne nasce comunque una storia affascinante.

Durante il governo K'angh-si della dinastia Ching, i seguaci dello Shaolin Kung Fu erano talmente famosi, per la loro arte del combattimento, che il governo Ching se ne preoccupò a tal punto, da decidere di uccidere i monaci e di distruggere il monastero che si trovava sul monte Sung, nella provincia Honan, nella Cina centrale. Furono quindi inviati numerosi soldati con l'ordine di distruggere il monastero e di estinguere la comunità religiosa. Ma i monaci del monastero Shaolin opposero una resistenza così forte, che il monastero ne rimase indenne perfino dopo una lunga e dura lotta. Chan Man Wai, il migliore dell'anno tra i candidati all'esame dei funzionari, voleva fare carriera nel governo e così espose il suo piano. Per poterlo attuare, fece una congiura con alcuni monaci del monastero Shaolin, il più importante dei quali si chiamava Ma Ning Yee. Quest'ultimo si lasciò convincere a tradire i suoi compagni e incendiò il monastero a loro insaputa. In questo modo si riuscì a ridurlo in cenere. Durante l'incendio morirono la maggior parte dei monaci e dei laici esperti di combattimento. Alcuni combattenti riuscirono però a scamparla e tra questi i Cinque Anziani, capi dei cinque stili Shaolin. La maestra buddista Ng Mui, il maestro Chi Shin, il maestro Pak Mei, il maestro Fung To Tak ed il maestro Miu Hin con i suoi discepoli, particolarmente Hung Hai, Kwun, Fong Sai Yuk e Luk Ah Choy. Uno dei Cinque Anziani, il maestro Chi Shin, che era anche abate e che prima dell'incendio aveva avuto la maggior parte degli allievi, li convinse della necessità di dover combattere contro i Manciu. Per questo Chi Shin e i suoi allievi preferiti vennero ricercati con mandato di cattura. Chi Shin ordinò loro di disperdersi in tutto il paese per evitare di essere catturati. Egli stesso, per potersi salvare, assunse la falsa identità di cuoco rifugiandosi su una giunca rossa. Altri maestri, come Miu Hin e sua figlia Miu Tsui, si nascosero a lungo presso le stirpi dei Miao e dei Yao, tra Szechwan e Yunnan. Più tardi vagabondarono per il paese ed arricchirono sempre di più le leggende cinesi. In Cina sono famose le storie "Fong Sai Yuk sfida i difensori di un torneo" e "Ng Mui uccide Lee Pa Shan sul paletto dei fiori di pruno". Il maestro Chi Shin assunse l'identità di cuoco su una giunca rossa (la "giunca rossa" era la nave di trasporto delle truppe di teatro, normalmente dipinta di rosso e adornata di bandiere variopinte). La monaca Ng Mui si rifugiò nel tempio della Gru Bianca, sul monte Tai Leung. Lì ebbe modo di dedicarsi indisturbata all'arte marziale e allo Zen. Per lungo tempo Ng Mui rifletté su come avrebbe potuto creare una nuova arte marziale, capace di offrire la possibilità, anche a persone fisicamente deboli, di sconfiggere esperti delle Arti Marziali

classiche. La leggenda racconta che Ng Mui ebbe l'ispirazione decisiva osservando una lotta tra una gru e una volpe.

La volpe girava intorno alla gru, nella speranza di poter sferrare un attacco mortale, sul fianco non protetto di quest'ultima. La gru, però, si girava in continuazione in modo da mostrare alla volpe il suo petto. Ogni volta che la volpe si avvicinava troppo, tentando di attaccarla con una zampa, la gru si difendeva con un'ala e, contemporaneamente, contrattaccava con il becco. Mentre quindi la gru si difendeva con l'ala e contrattaccava con il becco, la volpe astuta si avvaleva della velocità delle proprie gambe e degli attacchi a sorpresa. Non ha importanza come sia terminata questa lotta. Ng Mui sviluppò, grazie all'idea ricavata da quell'osservazione, un nuovo sistema di arti marziali. Le caratteristiche distintive più importanti del nuovo sistema di Ng Mui, rispetto al Kung Fu Shaolin, consistevano nei movimenti più semplici ed adattabili, nell'orientamento alla prassi e nell'impiego più economico della forza. Il sistema di Ng Mui aveva come scopo la sconfitta del nemico, non con la forza, bensì con il metodo. Sul monte Tai-Leung Ng Mui conobbe un certo Yim Lee e sua figlia WingTsun, il cui nome significa "bella primavera". Il sistema della monaca Ng Mui deve il suo nome melodioso proprio a questa giovane ragazza. A quei tempi la monaca buddista Ng Mui viveva nel tempio della Gru Bianca, sul monte Tai Leung e, più volte al mese, era solita frequentare, per acquistare i viveri, il mercato del vicino villaggio, dove la giovane ragazza Yim WingTsun vendeva il tofu insieme a suo padre. I due erano fuggiti dalla loro terra natia, la provincia Guangdong, poiché sfortunatamente il padre era stato coinvolto in un problema giudiziario. Essendo stato allievo del monastero Shaolin, egli aveva appreso alcune tecniche di combattimento che impiegava, all'occorrenza, per ristabilire la giustizia dalle sue parti. Per questa ragione, cadde in tali difficoltà, che lo costrinsero ad abbandonare la sua terra e a rifugiarsi ai confini delle province Szechwan e Yunnan, sul monte Tai Leung. Yim Wing Tsun crebbe e divenne una bella ragazza, ma la sua bellezza ed affabilità sarebbero state anche la fonte di gravi problemi. Infatti in quel luogo viveva un noto attaccabrighe che si chiamava Wong, il quale cercava continuamente di provocare liti. Purtroppo gli abitanti del villaggio non sapevano difendersi da lui, visto che egli era un esperto di Kung Fu e che apparteneva ad una società segreta. Attratto dalla bellezza di Yim WingTsun, egli la chiese in sposa; WingTsun, però, era già stata promessa sin dall'infanzia ad un giovane di nome Leung Bok Chau, un mercante di Fuchia. Wong le mandò un messaggero, fissandole una scadenza e minacciandola di usare violenza nel caso in cui ella lo avesse respinto. Padre e figlia vivevano quindi nel timore per il loro futuro. Con l'andare del tempo Ng Mui era diventata cliente abituale di Yim Lee e spesso si intratteneva con i due. Un giorno, ella si rese conto che erano tormentati da grandi preoccupazioni. Yim Lee le raccontò ogni cosa e Ng Mui, che era dotata di spiccato senso della giustizia, decise di aiutare WingTsun. Ella però non desiderava punire personalmente il malfattore, da un

lato per non far scoprire la sua vera identità, e dall'altro perché un combattimento tra lei, la famosa maestra del monastero Shaolin ed uno sconosciuto picchiatore sarebbe stato considerato sleale ed inglorioso. Per questi motivi volle aiutare Yim WingTsun trasmettendole l'arte del combattimento. Dopo soli tre anni di lezione privata, la giovane ragazza padroneggiava perfettamente il metodo che le era stato mostrato. Dopo l'addestramento Ng Mui la mandò di nuovo nel tempio della Gru Bianca da suo padre. Non appena WingTsun fu ritornata al villaggio, fu molestata dal picchiatore Wong. Questa volta ella non scappò, ma lo sfidò in un duello. Wong era sicuro della sua vittoria e già si rallegrava all'idea di aver finalmente conquistato la ragazza. Purtroppo per lui, però, aveva fatto male i calcoli poiché WingTsun lo sconfisse mettendolo k.o.. Dopo questa vittoria, WingTsun continuò ad esercitarsi nel combattimento e, allorché Ng Mui decise di proseguire il suo viaggio, fu esortata a trovare un degno successore e a istruire solo gli allievi giusti. Yim WingTsun sposò il suo fidanzato Leung Bok Chau e gli trasmise il metodo di combattimento che aveva appreso da Ng Mui. Leung Bok Chau, che prima di sposarsi aveva praticato il kung Fu, non ascoltava la moglie quando questa gli parlava della sua arte marziale, credendo che una donna fosse troppo debole per poter essere considerata una pericolosa rivale per un uomo. Una volta, però, WingTsun ebbe finalmente l'opportunità di dargli una dimostrazione pratica della sua abilità, e da allora, ogni volta che combattevano insieme, riusciva a sconfiggere il marito. Solo a quel punto LBChau riconobbe che sua moglie era una grande maestra di arti marziali, e per renderle omaggio chiamò questo sistema di kung Fu: "WingTsun Kuen". Leung Bok Chau si allenò regolarmente con la moglie fino a diventare egli stesso un Maestro di quest'arte marziale. Più tardi egli trasmise questo sistema a Leung Lan Kwai, un ortopedico ed erborista che non voleva rendere pubbliche le sue conoscenze di Kung Fu, tenendole gelosamente per sé. Nemmeno i suoi parenti e gli amici più intimi sapevano che egli fosse un Maestro di Kung Fu. Il suo segreto venne svelato solo quando egli sbaragliò un gruppo di picchiatori che aveva attaccato un uomo solo. Se Leung Lan Kwai non fosse stato costretto in quel momento a mostrare la sua abilità, la storia del WingTsun sarebbe forse finita qui. Così invece successe che egli trasmise il suo sapere a Wong Bo, un attore che faceva parte di una troupe teatrale. All'epoca tutti gli attori dell'opera venivano chiamati I giovani della giunca rossa". Leung Lan Kwai originariamente non aveva alcuna intenzione di insegnare ad altri questo sistema, ma l'onestà e il senso della giustizia di Wong Bo lo distolsero dal suo proposito ed egli lo accettò come allievo. A quei tempi la maggior parte dei "giovani della giunca rossa" si occupava di arti marziali. Durante le loro rappresentazioni si truccavano così pesantemente da diventare irriconoscibili. Per questo motivo anche il Maestro buddista Chi Shin, uno dei Cinque Anziani del monastero Shaolin, che come la monaca Ng Mui era scampato al grande incendio, assunse l'identità di cuoco su una "giunca rossa", per evitare di essere riconosciuto ed arrestato. Sebbene egli avesse nascosto la sua vera identità per lungo tempo, si confidò ad alcuni colleghi che non lo tradirono, ma che, al

contrario, lo protessero ripetutamente con successo nelle situazioni pericolose. Erano tutti degli uomini dagli ideali onesti, e, soprattutto erano contro il governo dei Manciù. Per questo si impegnavano segretamente a far crollare questo regime, fondando delle società segrete che intraprendevano azioni contro di esso. In questo modo il Maestro Chi Shin divenne il loro eroe. Egli insegnò loro l'arte del combattimento e, per prepararli all'imminente lotta contro i Manciù, li istruì nel kung Fu del monastero Shaolin. Degno di essere menzionato tra gli allievi di M. Shin era Leung Yee Tei; egli si trovava sulla giunca rossa non in qualità di attore, ma di marinaio e governava la giunca con l'aiuto di una lunga pertica. E chiaro, per questo, che tra tutte le tecniche offerte dal Master Chi Shin, quella che egli preferiva era la tecnica con i bastoni lunghi. Leung Yee Tei ebbe molta fortuna, poiché Chi Shin, uno dei pochi esperti dei bastoni lunghi, lo ritenne degno di apprendere tali tecniche. Proprio attraverso Leung Yee Tei le tecniche con il bastone lungo avrebbero trovato accesso al sistema WingTsun. In età avanzata Leung Yee Tai trasmise l'arte del WingTsun a Leung Jan, un famoso medico di Fatshan, una delle quattro città più importanti della provincia Kwangtung, nella Cina del sud. Fatshan, molto trafficato per via della sua posizione favorevole alla foce del fiume Perla, era un famoso centro commerciale, crocevia di funzionari statali, ricchi mercanti, operai e gente comune. Leung Jan, che lì aveva un'erboristeria, proveniva da una buona famiglia, era colto, gentile e disponibile; egli non si occupava solo dell'erboristeria, ma prestava anche assistenza medica ai suoi concittadini. Essendo un buon medico godeva della fiducia degli abitanti della città e il suo studio era molto frequentato. Nel suo tempo libero egli si dedicava alla letteratura e con meraviglia di qualcuno, anche all'arte del combattimento. Tuttavia, era piuttosto indeciso su quale stile seguire e non aveva molta considerazione per le posizioni basse e per i lunghi ponti, che agli altri apparivano forti e vincenti. Ciò che cercava era un sistema i cui movimenti fossero semplici e che si potessero eseguire in modo pratico ed efficace. Passò molti anni alla ricerca di un sistema giusto e soprattutto di un bravo insegnante, finché la sua pazienza venne ricompensata: incontrò Leung Yee Tai e da lui apprese il sistema WingTsun. Leung Jan, grazie alla sua abilità, si guadagnò ben presto il titolo di 're del Kung Fu' del WingTsun. La sua fama lo costrinse però a sostenere diverse sfide: ambiziosi combattenti lo costrinsero a difendere il suo titolo, ma questi venivano regolarmente e rapidamente sconfitti. Ovunque il suo nome era noto, si parlava con entusiasmo del suo titolo di re del Kung Fu e delle sue vittorie. Persino oggi, la vecchia generazione del Kung Fu parla ancora con profonda ammirazione dei suoi combattimenti. Dal punto di vista finanziario, non era necessario che Leung Jan insegnasse il WingTsun: egli, infatti, lo faceva unicamente perché aveva bisogno di un compagno di allenamento per i suoi studi sul sistema. Per questo motivo aveva pochissimi allievi, tra i quali bisogna menzionare i suoi due figli, Leung Tsun e Leung Bik. Ogni sera, dopo la chiusura della sua farmacia, insegnava il WingTsun. Uno dei suoi allievi fu soprannominato „Wah, il taglialegna”, perché le sue braccia erano dure come il

legno e poiché spesso, durante l'allenamento, egli riusciva a rompere le grosse braccia dell'Uomo di legno. Ogni sera, insieme ai suoi compagni di allenamento, Wah perfezionava le sue abilità nel WT sotto la guida del suo maestro Leung Jan. Vicino alla farmacia si trovava la bancarella di un cambiavalute che era appassionatissimo di Kung Fu e che desiderava ad ogni costo trovare un famoso Maestro. Trovandosi con la bancarella nei pressi della farmacia di Leung Jan, egli aveva la possibilità di ammirare da vicino le esibizioni del Maestro. Avrebbe dato chissà cosa per poter diventare suo allievo. Leung Jan era però un ricco cittadino, proveniente da una famosa famiglia, e l'umile **Chan Wah Shun** non aveva il coraggio di chiedergli un tale favore, poiché aveva paura che la sua proposta venisse respinta. Tutte le sere, dopo il lavoro, Wah il cambiavalute, in punta di piedi si appostava davanti alla porta della farmacia per osservare la lezione di Wing Tsun attraverso uno spiraglio. Leung Jan era il suo idolo: neanche uno dei suoi movimenti, effettuati con le mani o con i piedi, sfuggiva alla sua attenzione. Giorno dopo giorno, il suo desiderio di apprendere il WingTsun cresceva sempre più. Un giorno si fece coraggio e si rivolse a Leung Jan e, come aveva previsto, la sua proposta venne cordialmente, ma decisamente, respinta. Pur rimanendone naturalmente profondamente deluso, Wah non abbandonò le sue speranze ed escogitò un piano per raggiungere il suo obiettivo: un giorno, mentre Leung Jan era assente, Wah il taglialegna portò un uomo molto forte nella farmacia dove si trovava solo Leung Tsun, il figlio minore di Leung Jan. Avrete naturalmente già capito che lo sconosciuto non era altro che Wah il cambiavalute che, osservando regolarmente le lezioni dalla fessura della porta, aveva già imparato abbastanza bene diverse tecniche di WingTsun. Leung Tsun volle combattere con il cambiavalute non solo per vedere quanto avesse imparato attraverso le lezioni 'proibite', ma anche per dimostrare la sua superiorità. Egli, però, non si era duramente allenato come Wah il taglialegna. Wah il cambiavalute si rese conto al primo contatto che il suo avversario non era così forte ed abile come si era aspettato. Senza volerlo, il colpo con il palmo della mano di Chan Wah Shun fu talmente forte che Leung Tsun volò sulla sedia preferita di suo padre, rompendola. Esterrefatti dall'esito del combattimento, temettero il ritorno di Leung Jan che li avrebbe sicuramente puniti, vedendo che la sua sedia preferita era andata distrutta. Per fare in modo che non se ne accorgesse raccolsero i pezzi e li assemblarono al meglio. La sera, dopo cena, Leung Jan che voleva riposarsi un po' sulla sua sedia prediletta, si trovò improvvisamente a terra! Interrogato il figlio, venne a sapere dello sconosciuto e del combattimento. A Leung Jan interessava particolarmente sapere in che modo Wah il cambiavalute avesse appreso il WingTsun e scoprì che egli aveva osservato di nascosto le sue lezioni e che aveva segretamente ricevuto lezione dal suo allievo Wah il taglialegna. Leung Jan dopo aver rimproverato il taglialegna, poiché non era permesso dare lezioni di Kung Fu senza il suo consenso, mandò a chiamare Wah il cambiavalute. Temendo per il suo allievo "proibito" una punizione da parte di Leung Jan, gli consigliò di non recarsi dal Maestro, ma di rifugiarsi nel suo paese natio. Ritornato in farmacia, egli apprese

che Leung Jan non covava alcun desiderio di punizione e che voleva semplicemente constatare l'abilità del cambiavalute. Felicissimo, chiamò il suo amico che, una volta esaminato raggiunse finalmente il suo scopo, venendo ammesso da Leung Jan. I Mancù governavano i cinesi da oltre 200 anni, in questo modo riuscirono a divenir parte della cultura cinese. Il muro esistente agli inizi non esisteva quasi più e ciò si manifestava nel fatto che non c'erano più sentimenti di Odio verso i Mancù e che i cinesi avevano sempre maggiori possibilità di occupare posti nel governo dei Ching. Il governo dei Ching (e cioè i Mancù) si era abituato allo stile di vita cinese divenendo ben presto corrotto. Attacchi da parte di altri Paesi erano all'ordine del giorno e molti fattori stavano portando al graduare indebolimento del morale e del loro potere militare. Una delle soluzioni era quella di rinforzare il potere del Paese esercitando meglio i militari. A questo proposito ci si rivolse a Chan Wah Shun e per questo gli si offrì il posto di istruttore-capo dei Soldati dell'8~ gonfalone, come veniva chiamata la forza militare dei Mandò. Era una posizione prestigiosa e di potere. Eppure per Chan Wah Shun, il successore di Leung Jan, non era un onore essere capo-istruttore dei soldati Mancù. Esattamente come per il suo Sifu, per lui la lezione di Kung-Fu era una passione e non una professione. Chan Wah Shun, il cambiavalute, divenne quindi il successore di Leung Jan. Ci si aspetterebbe che uno dei due figli di Leung Jan -Leung Tsun o Leung Bik - diventassero i suoi legittimi successori. Ma nel Kung-Fu cinese non esiste una successione al trono di solito i figli di un Grande Maestro si esercitano meno duramente degli altri allievi, in primo luogo perché meno motivati ed inoltre per il fatto di trovarsi spesso in contrasto con la Via seguita dal padre. E' certo che tutti i genitori desidererebbero che siano i propri figli a diventare suoi successori e ciò è dimostrato anche dal fatto che solo a loro insegnavano le tecniche più avanzate. Nella maggior parte dei casi però, il figlio si accontentava del puro sapere teorico, non curandosi di impadronirsi di qualcosa che avrebbe potuto ereditare dal padre. Così il figlio, che conosceva solo la teoria ma quasi niente della pratica, finiva con il diventare arrogante e geloso degli allievi del padre. Per tale motivo, non i figli di **Leung Jan**, bensì **Chan Wah Shun** divenne il suo successore; per questo non il figlio di Chan Wah Shun, Chan Yu Min, bensì **Yip Man** divenne il suo successore; per questo non uno dei figli di Yip Man (dei quali due insegnavano il Wing Chun), bensì **Leung Ting** è la persona che attualmente ha l'onere di diffondere il WingTsun nel mondo. Nonostante il figlio di Leung Ting pratici il Kung-Fu, nel WingTsun non esiste una successione al trono, cosa che vale anche per le altre arti marziali cinesi, nelle quali l'unica cosa che conta è l'abilità. Chan Wah Shun non aveva una sua scuola, ma affittava di volta in volta dei locali seconde le esigenze. Nei suoi 36 anni di insegnamento ebbe solamente 16 allievi, tra i quali suo figlio, Chan Yu Min, un ragazzo maleducato che, con grande dispiacere di suo padre, era spesso coinvolto in risse con giovani criminali della sua città. A causa di ciò, Chan Wah Shun non trasmise a suo figlio le tecniche più avanzate del WingTsun, ma le mostrò a sua nuora. Chan Yu Min fu più tardi

costretto ad apprendere dalla moglie quelle tecniche che il padre si era rifiutato di mostrargli. Bisogna però ricordare che Chan Yu Min era abbastanza esperto nell'impiego dei bastoni lunghi e così si guadagnò il titolo di “re dei bastoni lunghi delle sette province” durante una competizione. Come premio ricevette un gigantesco bastone lungo, sul quale era inciso il suo nome e, allorché aprì una propria scuola, appese tale bastone sulla porta per attirare allievi. Fu l'ultimo Maestro che tutti considerarono un leader. Di una famiglia benestante, ricco proprietario di un terreno e di una via intera con tutti i suoi immobili, Yip Man avrebbe potuto fare una vita comoda e sicura senza sporcarsi le mani con il lavoro. Ma all'improvviso e sorprendendo tutti i familiari, il giovane Yip Man scoprì ben presto la sua passione per le arti di combattimento (per un cinese colto e benestante non era consentito scegliere il Kung Fu come hobby). Come succede nei Paesi occidentali con la Boxe o la Lotta, le Arti Marziali erano considerate in Cina lo svago delle classi inferiori. In realtà i giovani intellettuali occidentali cominciarono ad interessarsi a questo tipo di pratiche dopo averle condite con elementi pseudofilosofici. Al contrario del Karate che in Giappone ed in Occidente si cominciò a praticare nelle università per fare in modo che sia i professori che gli allievi entrassero in contatto prima possibile con quell'arte, il Kung Fu cinese continuò ad essere considerato come uno svago per la classe operaia, che d'altra parte aveva sempre dato i migliori combattenti, ma non degli istruttori che conoscessero anche a fondo le base teoriche dell'arte. Di conseguenza, la maggior parte degli istruttori di Wing-Tsun erano camerieri o cuochi, ovvero gente che non aveva veramente capito la teoria e che dunque non poteva tramandarla agli allievi. Yip Man fu una fortunata eccezione. Già a 13 anni, Yip Man ebbe modo di frequentare le lezioni di Chan Wah Shun, il discepolo preferito del Gran Maestro Leung Jan. Wah, il “cambia valute”, non aveva una sua scuola di WingTsun, per questo era costretto a prendere in affitto dei locali tutte le volte che era necessario, Il padre di Yip Man ebbe la gentilezza di mettere a sua disposizione l'antico tempio familiare del dan Yip, in modo che potesse utilizzarlo da sala di allenamento ed impartire lì le sue lezioni. Sfortunatamente, Wah aveva pochi allievi, per via dei prezzi salati, In quanto figlio del proprietario, per Yip Man fu facile entrare in contatto con Chan Wah Shun. Le tecniche di Wah affascinarono il giovane Yip Man sin dal primo momento, per cui decise di apprendere l'arte del WingTsun. Un giorno, Yip Man consegnò al sorpreso Chan Wah Shun la somma di tre tae e gli chiese di essere ammesso come allievo. Wah guardò insospettito il giovane, chiedendosi da dove avesse tirato fuori quei soldi, Quando parlò con il padre di Yip Man, seppe che li aveva “presi” dal suo salvadanaio. Emozionato dalla fermezza e dal desiderio di Yip Man di apprendere il WingTsun, Wah decise di accettarlo come allievo, anche se gli diede le prime lezioni senza troppa convinzione, giacché non era tanto sicuro delle capacità del giovane che considerava semplicemente un membro della classe superiore, troppo sensibile in fondo per la pratica delle Arti Marziali. Tuttavia, con l'aiuto della sua intelligenza ed il sostegno dei suoi “fratelli di Kung

Fu” più gran-di, Yip Man riuscì ad apprendere tanto in poco tempo e così riuscì anche a porre fine ai pregiudizi di Wha, che incominciò ad insegnargli sul serio. Chan Wah Shun dedicò 36 anni all'insegnamento, ed in quel periodo ebbe soltanto 16 allievi, fra i quali c'era suo figlio, Chan Yu Min. Tra tutti i suoi discepoli, Yip Man fu il più giovane. Wah il “cambia valute” morì quando Yip Man aveva 16 anni, Quello stesso anno, Yip abbandonò Fatshan per trasferirsi a Hong Kong ed iniziare la sua attività docente presso il St. Stephen's College. Yip Man stava assiduamente continuando gli studi scolastici, ma questo non gli impediva di battersi con i suoi compagni europei, sconfiggendoli in ogni occasione, nonostante fosse più piccolo di loro. Anni dopo confessò che a quell'epoca era molto arrogante e si sentiva troppo sicuro di se stesso. Un giorno, un amico chiamato Lai gli disse: ‘Nella nostra società c'è un praticante di WingTsun che ha più di 50 anni. È amico di mio padre. Avresti il coraggio di battersi con lui?’ Yip Man, giovane e pretenzioso, che in più non sapeva cosa significasse perdere e non aveva paura di nessuno, accettò immediatamente la sfida, Il suo amico lo portò in questa azienda che produceva seta, situata nella Jervois Street, dove l'aspettava quell'uomo. Si presentò come il signore Leung e gli disse: “Dunque sei allievo dell'onorevole Maestro Chan Wah Shun, di Fatshan. Sei ancora molto giovane. Cosa hai appreso dal tuo maestro? Hai già finito la Chum-Kiu?’ Ma Yip Man che era troppo impaziente per combattere, non gli diede troppa retta, limitandosi a dare delle risposte rapide e superficiali, mentre si toglieva il lungo vestito per prepararsi al combattimento. Allora il signor Leung gli disse che poteva attaccarlo a qualsiasi parte del corpo e che lui si sarebbe limitato semplicemente a difendersi senza eseguire alcun tipo di contrattacco e che in nessun caso gli avrebbe fatto del male. Ciò fece in modo che Yip Man si arrabbiasse ancora di più. Tuttavia, attaccò con calma e considerazione. Ma quell'uomo era capace di difendersi dagli attacchi più forti in modo quasi indolente. In diverse occasioni Yip Man cadde per terra, si alzò e continuò ad attaccare, ma soltanto per scoprire che non aveva nessuna opzione. Poi si accorse che quell'uomo era Leung Bik, il figlio minore di Leung Jan, di Fatshan, il Si-fu di Chan Wah Shun (il cambia valute). Bisogna ricordare che Chan Wah Shun fu il maestro di Yip Man. Ciò significa che il signor Leung era in realtà il “fratello minore di Kung Fu” (Si-Dai) del maestro (Si-Fu) di Yip Man, dunque apparteneva ad una generazione superiore alla sua e Yip Man avrebbe dovuto chiamarlo ‘Zio” (Si- Suk). Se Yip Man non fosse stato così arrogante all'inizio, quando Leung Bik lo aveva interrogato, avrebbe saputo tutti questi particolari da subito. Così decise di continuare i suoi studi di WingTsun con Leung Bik, giacché il suo Sifu era già morto. Doveva sfruttare quell'opportunità unica. Leung Bik, da parte sua, riconobbe il grande potenziale che aveva quel giovanotto, al quale mancavano soltanto un insegnamento adeguato e dell'esperienza. Leung Bik promise a Yip Man di insegnargli WingTsun. Così, mentre Chan Wah Shun fu per Yip Man l'equivalente di un ‘professore delle elementari”, che gli insegnò, personalmente ed attraverso Ng Chung le potenti tecniche basilari del WingTsun, può dirsi che l'intellettuale Leung Bik, che aveva

appreso da suo padre Leung Jan anche la “tecnica dolce” (che teneva segreta) fu il suo “professore universitario” che diede alle sue tecniche un'altra dimensione. Da quel momento Yip Man seguì per molti anni il suo nuovo Sifu Leung Bik, apprendendo tutti i segreti del WingTsun. A 24 anni, Yip Man tornò nella sua città di origine, Fatshan, come un vero maestro del WingTsun. Yip Man era figlio di un benestante, per tal motivo ebbe a disposizione tutto il tempo che voleva per praticare WingTsun insieme al Si-Hing Ng Chun So ed al suo allievo Yuen Kay Shan. Yuen Kay Shan era soprannominato “Yuen il quinto” dato che era il quinto figlio nella sua famiglia. A Fatshan tutti lo chiamavano in quel modo, fino al punto che più tardi nessuno si ricordò più quale fosse il suo vero nome. Pur essendo qualche anno più grande di Yip Man, nella terminologia ci-nese del Kung Fu era invece suo “nipote” (Si-Djuk), perché Yip Man apparteneva ad una generazione di Kung Fu superiore ovvero aveva iniziato prima la pratica del WingTsun. Tuttavia, praticando insieme tutti i giorni, dimenticarono presto di appartenere a delle generazioni differenti (qualcosa di molto strano nella tradizione cinese), diventando ben presto amici per la pelle. A Fatshan Yip Man si accorse di un fatto insolito ed anche inquietante: aveva superato tutti i suoi colleghi più anziani (Si-Hing). Anche loro se ne accorsero e si lamentarono, dicendo che lui aveva appreso qualcosa che il loro comune maestro Chan Wah Shun non gli aveva insegnato. Per questo motivo lo rimproverarono, soprattutto quelli che erano stati sconfitti, dicendogli che si era allontanato dalla “vera teoria” del WingTsun e che non insegnava un WingTsun “corretto”. (Curiosamente a Leung Ting che apprese la “tecnica dolce” da Yip Man come allievo privato, gli furono fatti più in avanti gli stessi rimproveri). Tutto ciò scatenò una serie di discussioni fra Yip Man ed i suoi Si-Hing. Per fortuna Ng Chung So chiarì questa situazione. Spiegò loro che il suo Sifu Chan Wah Shun, nonostante fosse stato un gran maestro, non fu capace di insegnargli completamente ciò che padroneggiava, perché non aveva la necessaria formazione scientifica per spiegare la complessa teoria del WingTsun. **Leung Bik** invece, non solo era un esperto in WingTsun, ma anche un saggio, per questo fu capace di spiegare esattamente a Yip Man la teoria essenziale del WingTsun. (Bisogna anche dire che quasi tutte le pubblicazioni note sull'arte del combattimento di Yip Man sottolineano la massima importanza della linea centrale, ma nessuno fuori dalla scuola di Leung Ting è capace di spiegare correttamente questo concetto). Questa è la differenza fondamentale tra Yip Man ed i suoi colleghi più anziani. Yip Man non nutriva alcun interesse per la fama o la ricchezza e non si vantò mai delle sue abilità davanti ad altri. Ma si raccontano degli aneddoti curiosi, anche se delle volte un po' esagerati, che testimoniano come certe volte sia stato costretto ad usare le sue tecniche. Ad esempio: una volta l'anno si teneva una festa a Fatshan alla quale partecipavano tutti i ricchi mercanti, imprenditori e persone di spicco della comunità, nonché gente di altre città vicine. In quelle occasioni la gente per strada era talmente tanta che era difficile trovare un posto per guardare lo spettacolo. Ad una di quelle feste partecipò anche Yip Man con alcune giovani signori-ne. Vicino a loro si trovava

un soldato. Yip Man in genere non amava troppo i soldati. A quell'epoca chi diventava soldato era di solito un bandito o un pigro. C'era un proverbio popolare che diceva che i bravi giovani non diventavano soldati. Le accompagnatrici di Yip Man erano vestite elegantemente e la loro bellezza ed il loro comportamento squisito attirarono il soldato. A Yip Man non piacque che il soldato si avvicinasse a loro signorine e che parlasse in modo scortese, dunque lo rimproverò e cominciò a discutere con lui. Il soldato si sorprese vedendo che Yip Man non era un intellettuale teorico e si arrabbiò ancora di più, tirò fuori la sua pistola e gliela puntò addosso. Yip Man non ebbe la minima esitazione. Deviadogli il braccio, gli tolse la pistola e levò il tamburo dell'arma con le dita. Prima che il militare si riprendesse dallo spavento, Yip Man e le sue accompagnatrici erano spariti. Questo episodio è stato descritto da diversi testimoni in altrettanti modi.

Dopo la morte di Yip Man nacque il problema della scelta del suo successore. Poiché Yip Man non si era mai espresso chiaramente a tale proposito i suoi migliori allievi assunsero la direzione della famiglia Wing Tsun. Ben presto, però, sorsero delle rivalità ed entrarono in concorrenza in quanto ognuno di loro aveva fondato ad Hong Kong la propria scuola ed associazione. A causa di queste gelosie ed invidie ancora oggi non è possibile unificare tutti gli allievi di Yip Man. Nel 1975, un insegnante di ginnasio e docente universitario di Kiel, Keith R. Kernspecht, entrò in contatto con il maestro di Wing Tsun Leung Ting, ad Hong Kong. Keith Kernspecht già nel 1960 aveva praticato diverse arti marziali e nel 1967 fondò a Kiel il suo primo club sportivo di combattimento. All'inizio degli anni settanta, cominciò a dedicarsi agli stili cinesi e soprattutto al Wing Chun. Ciò che Keith R. Kernspecht imparò dal suo Sifu (padre maestro) Leung Ting dopo circa cinque anni di lezioni private in Germania o ad Hong Kong, si differenziava moltissimo dal Wing Chun che fino ad allora aveva conosciuto. Leung Ting per sei anni, seguì il primo e quindi il più anziano scolaro di Yip Man, Leung Sheung che nel frattempo era morto, fino a che egli ricevette lezioni private da Yip Man. Leung Ting dovette ricominciare da zero. Yip Man corresse tutte le tecniche del giovane Leung Ting a cominciare da quella del omino di legno fino alla prima forma. Oggigiorno Leung Ting viene considerato il rappresentante del vecchio stile di Yip Man e cioè del raffinato e morbido Wing Tsun. E' giusto ricordare che Leung Ting ha come secondo, qui in europa, il Maestro Keit Kernspecht, e qui di seguito ne racconto velocemente la sua entrata nel WT.

Keith Kernspecht essendo stato un istruttore di Kempo ed amante degli sport pesanti nutrì ancora per molto tempo dubbi sull'efficacia del morbido Wing Tsun, che si basava sui principi taoistici del cedere e del non far nulla. Con l'aiuto delle conoscenze del suo Sifu il maestro Leung Ting cominciò a cercare le eventuali debolezze del morbido Wing Tsun. Questa strada da lui intrapresa lo condusse verso le scuole più svariate di arti marziali, nelle quali, talvolta, i metodi di Yip Man venivano completamente stravolti: si passava infatti da metodi molto morbidi fino a quelli molto duri. A causa della sua stessa forza fisica e poichè il

contrasto era particolarmente attrattivo, imparò in Usa e in Germania dall'allievo più forte e più veloce di Bruce Lee il suo Wing Tsun di attacco (primo livello del Jeet Kune Do). Dopo molte altre peregrinazioni che lo condussero in quasi tutte le parti del mondo, Keith Kernspecht tornò a casa nel 1982 dedicandosi al Wing Tsun morbido e con l'aiuto del suo Sifu, riuscì a riordinare ed a utilizzare tutte le esperienze che aveva fatto. Come già una volta Yip Man aveva corretto Leung Ting, così adesso Leung Ting corresse il suo scolaro tedesco. Keith Kernspecht nel 1983 fu in grado di sostenere l'esame per il sesto livello di WT., sotto la direzione di Leung Ting.

Il WT ancora ora ha come capo scuola il Maestro Leung Ting diretto allievo di Yip Man tuttora vivo e vegeto e in piena salute, credo che anche solo per questo motivo il Wing Tsun abbia un punto in più del Wing Chun seconda scuola a oggi dello stile di Ng Mui. In oltre il WT a ora mi sembra più organizzato e strutturato bene come programma di insegnamento, anche la scelta di come è scritto il nome mi sembra più appropriata nel Wing Tsun, Wing Chun abbreviandolo cambierebbe tutto il significato. A oggi il WT ha in Italia circa 6000 praticanti ed è il più compatto fra gli stili che si accumulano con la storia di Ng Mui citata prima, anche se recentemente un 6° GT del sud Italia si è staccato portandosi con lui parecchi allievi . Purtroppo questo è un problema che accomuna tutte le arti marziali (ne sappiamo qual' cosa anche noi), nel Wing Tsun può essere più frequente perché i posti di prestigio nel mondo sono già occupati e considerando che con il 5° Grado Tecnico il programma didattico finisce(1) molti Sifu decidono di staccarsi e creare la propria federazione con dei nomi molto simili e questo contribuisce a aumentarne la confusione.

---

(1) Gradi più alti si ottengono con un lavoro di perfezionamento delle tecniche acquisite o anzianità, Leung Ting ora dovrebbe essere 11° GT ma per rispetto nei confronti di Yip Man è ancora ufficialmente 10° GT come Keith Kernspekt e "Ghen Cin Fun" ad Hong Kong e sono gli allievi più alti in grado dopo Leung Ting. Il 12° GT è un onorificenza che si ottiene con la morte.

## **CARATTERISTICHE DEL WING TSUN**

WT è un sistema di autodifesa che non si basa sulla forza fisica o sull'abilità acrobatica. Insegna come usare la forza dell'avversario per usarla contro di lui. I movimenti di autodifesa del WT derivano dai riflessi tattili che sono meccanicamente e direttamente determinati dall'attacco dell'avversario. In questo senso non è suscettibile di "finte" volte a fare cadere in errore il praticante. Può essere imparato in tempi brevi ai fini della difesa personale ed approfondito nel tempo nei suoi aspetti di arte marziale tradizionale cinese. E' un sistema completo di arti marziali. La sua efficacia risiede nella totalità rivoluzionaria dei suoi semplici concetti. L'immediatezza , il limitato numero di movimenti usati , ecc.,

fanno del WT un veloce sistema di arte marziale. "Meno è migliore" . L'economia del WT si manifesta in tutti i suoi movimenti ed in tutti i suoi principi ed è un'arma efficace e "facile" da un punto di vista fisico , da renderla particolarmente adatta alle donne.

Si possono dividere tre Sezioni di Apprendimento :

Le Forme

Le "forme" derivano da un serie di movimenti naturali fondamentali che sono stati integrati per gli intenti dell'auto difesa e sono stati inoltre arricchiti dall'esperienza dei Maestri , nel corso dei secoli, per integrare il rilassamento , la meditazione ed il benessere fisico.

Chi Sao (mani "appiccicose")

Il WT è l'unica arte marziale che include un esercizio che allena i riflessi tattili che sono determinati dal contatto. I riflessi difensivi del Chi Sao sono sollecitati in modo immediato e meccanico dall'attacco dell'avversario. Per questo motivo sono "fatti su misura" per rispondere ad ogni situazione di combattimento. I riflessi del Chi Sao sono di gran lunga più veloci di quelli comandati dall'impulso visivo e permettono di difendersi anche in situazioni di mancanza di visibilità (di notte , in luoghi bui ecc..) Il Chi Sao è la colla che unisce una serie di singoli movimenti in una sequenza coerente che non è però "prestabilita" rigidamente , in modo da adattarsi ad ogni situazione e ad ogni reazione dell'avversario. Senza il Chi Sao il WT sarebbe solo una somma di singole tecniche e di "movimenti morti". Per questo si può dire che il Chi Sao è la vera anima del WT.

Lat Sao (esercizi in coppia)

Lo scopo del WT è di sviluppare abilità nella lotta. Nel Lat Sao ( che significa "combattimento a Fase," , incontro diretto). Negli esercizi di WT ogni pugno, calcio ecc.. è eseguito con un contatto morbido in modo da ridurre al minimo il rischio di contatti dolorosi . Il praticante può valutare i progressi nella sua tecnica senza paura di fare del male al partner che si presta come sparring. Il che fa del Lat Sao una delle parti più interessanti e motivanti del WT. Il "Blitz-Defence" è programma speciale per particolari situazioni in caso di aggressioni.

Il WT lavora su tre distanze per il combattimento fisico, la distanza lunga (piedi) la distanza media (mani), la distanza corta (gomito, ginocchio, testa), che si suddividono in cinque fasi:

1. Fase Combattimento con i piedi.
2. Fase Combattimento con le mani.
3. Fase Combattimento con gomiti e ginocchia.

4. Fase Combattimento con prese, leve, immobilizzazioni , controlli ecc..
5. Fase Combattimento al suolo.

In una reale situazione di auto difesa le "regole di buone maniere" non esistono! Per questo motivo è essenziale essere pronti ad un combattimento totale , a tutti i livelli. Il WT è convinto che un uomo può affrontare un combattimento anche con pochi movimenti a disposizione nel suo bagaglio tecnico. La migliore autodifesa è quella che annulla la maggior parte degli attacchi reali con il minor numero possibile di movimenti ! Movimenti che vengono eseguiti simultaneamente: Si possono eseguire fino a 3 schemi di movimento contemporaneamente. Oltre alla giusta enfasi che si dà all'aspetto della difesa personale, ci sono altri benefici che il WT dice di poter dare: allenamento di riflessi e reazioni, allenamento della concentrazione, esercizi di rilassamento e meditazione.

Nel WT si usano anche alcune armi, da 12° grado allievo si usa il coltello ma già da prima si impara a difendersi da attacchi sferrati con quest' arma. Poi bisogna aspettare fino al 4° grado tecnico per usare il loro famoso bastone lungo ( 3,50 ml) e i coltelli a rondine.

Rendo noto che in questi ultimi anni il WT ha fatto una sorta di associazione con l' Escrima, per cui non è raro che gli istruttori di WT siano formati per insegnare anche questa arte Filippina.

## **STRUTTURA DEL WING TSUN**

Nel Wing Tsun è presente un sistema familiare tramandato dal Confucianesimo che suddivide in ordine gerarchico i praticanti. Questo "rapporto di parentela" come nelle vere famiglie, rimane invariato nel tempo, vale a dire che se un giorno ad esempio un Si-hing verrà nominato Sifu, egli sarà chiamato Sifu dai suoi nuovi allievi ma resterà invece Si-hing per gli altri. L'osservanza di questo sistema familiare non deve intendersi come una pura formalità bensì come un impegno nel cercare dei rapporti profondi di rispetto e solidarietà all'interno di ogni scuola di Wing Tsun.

SI JO : Avo (maestro)

SI GUNG: Nonno (maestro) femminile: SI TAI

SIFU: Padre (maestro)

SI HING : Fratello maggiore (istruttore) femminile: SI JE

TO DAI : Figlio (allievo)

SI DAI: Fratello minore (allievo)

SI MUI : Sorella minore (allieva)

TO SUEN : Nipote (allievo)

Dal "Sifu" gli allievi vengono chiamati "To-Dai" (figli), mentre per il loro "Si-Hing" essi sono "Si-Dai" (fratelli minori) e infine rispetto al "Si-Gung" essi sono "To-Suen" (nipoti).

Gli allievi indossano la divisa composta da pantalone nero WT e maglia bianca WT dal conseguimento del 2° grado allievo. Le maglie azzurre (assistente istruttore dall'8° G.A.) e nere (istruttore dall'12° G.A.). Al conseguimento del 1° G.T. (grado Tecnico) la divisa ufficiale di ogni tecnico è la divisa tradizionale composta da pantalone e "kimono" con strisce rosse.

### PRINCIPI DEL WING TSUN

**PRIMO PRINCIPIO :** Se la via è libera avanza.

Se nessuno ostacolo blocca la strada, il combattente del sistema WT porterà l'attacco direttamente sull'asse centrale dell'avversario. "Direttamente" significa che l'attacco non arriva da un lato o da un angolo, ma che il combattente avanza ed attacca (senza caricare) seguendo il cammino più corto: la linea retta.

**SECONDO PRINCIPIO:** Se la via non è libera attaccati al tuo avversario.

I praticanti dei metodi tradizionali di autodifesa, se sferrano un pugno con la mano destra e questo viene bloccato, tenderanno ad indietreggiare per assestare un secondo colpo o per sferrare un calcio. Nel WT invece questo modo di agire è del tutto sbagliato. Infatti il nostro motto è: "se il tuo attacco incontra un ostacolo non ti ritirare, ma attaccati all'avversario"! Non appena le nostre braccia entrano in contatto con quelle dell'avversario, dobbiamo mantenere la pressione in direzione della linea centrale verticale senza tirarle indietro. Sia il contatto che la pressione vanno mantenuti.

**TERZO PRINCIPIO :** Se la forza dell'avversario è superiore alla tua, cedi!

Quando il braccio dell'avversario entra in contatto con un punto qualunque del nostro braccio e vi esercita anche una minima pressione, questa causerà una deformazione, cioè costringerà il nostro braccio ad una reazione riflessa, che avviene senza il controllo del cervello (quindi senza perdita di tempo). La reazione viene provocata direttamente dall'azione di attacco dell'avversario. Questo è ciò che intendeva Bruce Lee quando diceva: "La mia tecnica è la tecnica del mio avversario". In altre parole, la vostra azione è la reazione riflessa

dell'azione dell'avversario. L'attacco dell'avversario finisce quindi per dare al vostro braccio una forma che vi garantisce protezione.

**QUARTO PRINCIPIO** : Se l'avversario indietreggia seguilo.

Questo principio è la conseguenza di una costante pressione in avanti. Grazie appunto alla costante pressione in avanti è possibile penetrare immediatamente ed automaticamente in ogni apertura che si presenta, come l'acqua.

**QUINTO PRINCIPIO** : Liberati della Forza del tuo avversario.

Questo principio, ci svela un'altra particolarità del wt, e cioè, quella di non opporre mai resistenza all'avversario. Liberarsi della forza del proprio avversario, significa appropriarsi della sua stessa forza, per poterla poi sfruttare a nostro vantaggio nel combattimento. Come per il principio espresso precedentemente, ancora una volta, possiamo asserire che, la forza del nostro avversario, non deve rappresentare un ostacolo per la nostra azione. Anche in questo caso la SIU-NIM-TAO gioca un ruolo fondamentale. Attraverso di essa infatti, siamo in grado di sviluppare una tale tecnica che ci consente di convogliare nel nostro corpo la forza dell'avversario, di accumularla e trasformarla in energia esplosiva nel momento in cui entriamo in azione

**SESTO PRINCIPIO** : Liberati della Tua Forza.

Questo principio è fondamentale, poiché solo attraverso lo sviluppo di esso è possibile rendere applicabili i tre principi successivi. Per comprendere al meglio tutto ciò, è necessario chiarire cosa intendiamo in questo caso per forza. La forza a cui ci riferiamo infatti è quella muscolare rigida e statica, (da non confondere con l'energia esplosiva) che, se non gestita correttamente, andrebbe a compromettere tutta l'azione difensiva, in quanto la renderebbe contratta e priva di flessibilità. Liberarsi della propria forza significa, in altre parole, fare in modo che essa non rappresenti un ostacolo tra noi e il nostro avversario (non deve cioè essere un impedimento alla nostra azione). Pertanto, diventa fondamentale rendere la propria muscolatura flessibile e rilassata, in modo tale da sviluppare una tale energia, paragonabile a quella di un'ondata d'acqua. Tutto questo è possibile svilupparlo attraverso lo studio e la pratica della prima forma SIU-NIM-TAO (vedi capitolo relativo alle forme)

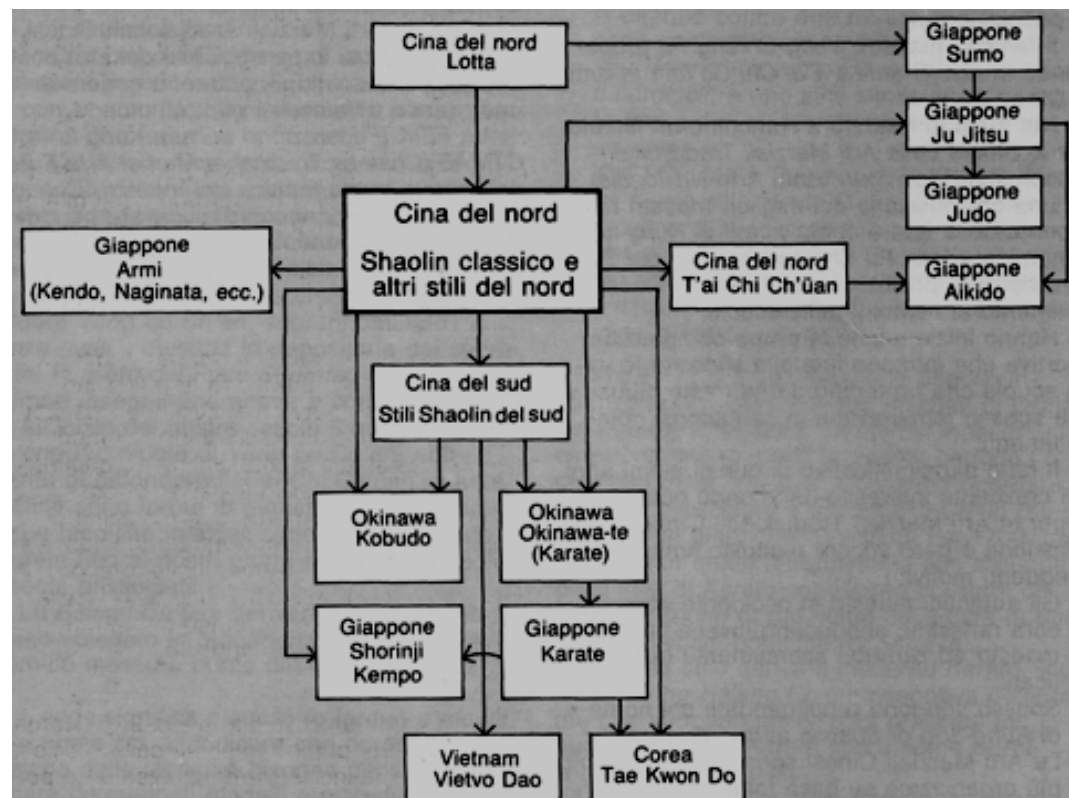
**SETTIMO PRINCIPIO** : Restituisci all'avversario la Sua Forza.

Questo principio è la naturale conseguenza di quello precedente. Il nostro corpo funziona come un conduttore di energia attraverso il quale la forza del nostro avversario scorre e contemporaneamente gli viene restituita.

OTTAVO PRINCIPIO : Aggiungi la Tua forza a quella dell'avversario.

Per completare la nostra azione e renderla il più efficace possibile, andremo quindi ad aggiungere a nostra forza sotto forma di energia esplosiva, a quella del nostro avversario.

---



## CONCLUSIONI

Tutti gli stili sono efficaci , la differenza la fa il praticante (o il maestro) a seconda di come si allena e di che esperienze ha fatto.

Ho scelto in questa tesi di presentare il Wing Tsun ritenendolo fra tutti gli stili cinesi che ho avuto modo di sperimentare il più interessante perché si basa su un sistema ( in linea teorica) molto efficace. Ci tengo a precisare che non ho

nessuna antipatia per l'omonimo Wing Chun ritenendo i due stili praticamente uguali (1), Il metodo di allenamento di questo stile punta alla reattività capire la mossa dell' avversario cercando il contatto fisico e sfruttare così i riflessi "tattili" del nostro corpo, questo tipo di lavoro porta a tempi di reazione molto più veloci che alla reazione visiva. Per esempio un esercizio che il WT fa spesso è lo scambio di tecniche anche a occhi chiusi (con controllo dei colpi) mettendo sotto pressione l'avversario restandogli sempre a presso cercando il contatto con gli arti in modo tale da abituarsi a capire a seconda del movimento che mossa vuole fare evitando il colpo senza opporre forza e contrattaccando con colpi molto vicini e centrali aiutandosi con il peso del corpo e il movimento delle gambe per aumentarne la forza , il famoso Chi sao "mani appiccicose" che ne contraddistingue il metodo. Nel WT si usano anche le gambe, i colpi però sono indirizzati solo alle articolazioni e al massimo fino al corpo con calci e ginocchiate spesso sferrate in simultanea a colpi con le braccia . I colpi sulla parte alta del corpo non si usano in modo tale da evitare di allontanarsi per alzare di più una gamba e a loro dire rendendosi vulnerabili. Anche per questo motivo non sono previste particolari doti atletiche né la necessità di lavorare con un dovuto riscaldamento , in oltre faccio presente che per il wt un eventuale reale combattimento su strada deve concludere in poche tecniche, evitando così particolari sforzi fisici . Molto interessante è l'approccio al combattimento a terra contro uno o più avversari , dall' 8° Grado Allievo si comincia questo tipo di lavoro imparando a gestire situazioni di attacco e difesa con avversario/i sotto o sopra, questo lavoro (chiamato dal WT "programma anti suolo") è a mio avviso molto importante perché in un "incontro su strada" le probabilità di finire a terra sono altissime. Le forme nel WT sono, rapportandole alle nostre , poco sofisticate e semplici, dal 1° al 12° grado allievo si vedono in totale 2 forme (2), da 3° grado tecnico c'è una forma su omino di legno per poi arrivare a 2 forme con il bastone lungo e i coltelli a rondine da 4° G.T. . Anche se non posso affermarlo con certezza dubito che queste forme abbiano anche un aspetto di rigenerazione del ch'ì, respirazione e di rilassamento, cosa che si trova invece nel "Chi Kung" che è la loro versione del nostro Tam The. Il chi kung non viaggia di pari passo con i loro gradi ma vengono fatti dei corsi appositi per imparare questa forma morbida e diventarne istruttori.

Con la mia esperienza nel mondo del Qwan Ki do, noto che nel WT manca la tradizione (almeno come la intendiamo noi) portata nella palestra, partendo dall'abbigliamento che per problemi d'identificazione con altri stili simili si è riassunta in una tuta della "NIKE" registrata (3) che si gli ha dato una originalità, ma ha ben poco di tradizionale, dal grado di SI Hing in poi è prevista una divisa più tradizionale ma non c'è l'obbligatorietà di metterla neanche agli stage internazionali. Il saluto si fa in maniera molto frettolosa e si percepisce da subito che non viene applicata la tradizionalità neanche durante la lezione, se non (mi auguro) nelle tecniche insegnate. Personalmente se dovessi intraprendere il

cammino della conoscenza del WT mi mancherebbe molto (oltre che ovviamente all' innumerevole bagaglio di tecniche e saggezza che continua a trasmetterci il nostro Maestro fondatore ) la possibilità di conoscere e usare il proprio corpo a 360°. Imparare a scoprire i propri limiti insegna a conoscere se stessi non solo nel corpo, fin dai tempi antichi, come ho citato anche nell' introduzione della tesi, l'esercizio fisico nelle arti marziali serviva a irrobustire gambe braccia e **spirito**. Dopo 22 anni di esperienza nel QKD sono promotore del detto “ corpo sano mente sana” , il Qkd come impostato è anche una filosofia di vita cosa che purtroppo al giorno d'oggi molte arti marziali hanno perso.

---

- (1) Alcune voci affermano che solo l' attuale stile Wing Chun sia l'originale e che Leung Ting abbia cambiato molto dallo stile imparato da Yip Man creando il WT e rendendolo addirittura meno efficace ma con un sistema di insegnamento e di gradi che porta a introiti più importanti, so di certo che Leung Ting non è uno stinco di santo il resto per mè è un' incognita, una certezza è, che la gente invidiosa pronta a diffamare è sempre tanta.
- (2) Nella prima lavorano solo le braccia in una posizione tipo il nostro “ Kiem ma tan”, nella seconda ci sono anche degli spostamenti e dei calci.
- (3) Appoggiandosi alla NIKE essendo una azienda multinazionale, con i loro legali si sono sgravati della necessità di intervenire direttamente nel caso di problemi dovuti al tentativo di plagio da altre federazioni di WT.

## BIBLIOGRAFIA

- [1] - Il Tao del Tai-Chi Chuan, Jou Tsung Hwa, Ubaldini Editore
- [2] - Taiji Quan - Arte marziale tecnica di lunga vita - Catherine Despeux, Edizioni Mediterranee.
- [3] - Tai Ch'i Chuan e Meditazione - Da Liu, Ubaldini Editore.
- [4] - Il Kung fu - Cesare Bairoli, De Vecchi Editore.
- [5] - Scuola di Kung Fu - Shin Dae Wong, Edizioni Mediterranee.
- [6] - Dim Mak - Il tocco della morte, le tecniche segrete dei monaci di Shaolin – Vladimir Svatev e Antonio Kolle, Edizioni Mediterranee.
- [7] - Taiji Quan - T Horvitz, S. Kimmelman, H. H. Lui, Edizioni Red, Como.
- [8] - Tai Chi Chuan - Grant Muradoff, Edizioni Mediterranee.
- [9] – Wikipedia

*Daniel Zarbo*