

Arti d' Oriente

bimestrale di culture e tradizioni orientali

Lo Shou Bo

Didattica
delle Arti marziali

Le armi dello Shaolin

I Buddha di pietra
di Hangzhou

10^o
anniversario

anno X n. 1 gennaio - febbraio 2007 - Sped. Abb. Post. D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/2/2004 n. 46) art. 1 comma 1 DCB di Milano - € 7,50

ISSN 1126-8085



L'utilizzo

Il significato della pratica

All'interno della pratica dello *Shaolin* tradizionale, l'addestramento con le armi riveste, senza dubbio, un ruolo fondamentale. Se passiamo in rassegna, schematicamente, le fasi dell'allenamento, riscontriamo che esso costituisce la parte centrale del percorso di un praticante. In genere, infatti, la progressione, nel *Kung-Fu*, è questa: 1) apprendimento dei *Taolu* fondamentali (più o meno impegnativi) a mani nude; 2) apprendimento dei *Taolu* con le varie armi; 3) apprendimento dei *Taolu* imitativi (stili degli animali, dell'ubriaco ecc...), principalmente a mani nude.

In realtà, la distinzione in fasi non è così rigida, anche perché arrivare a ottenere il controllo delle armi è un traguardo molto impegnativo: infatti acquisire le necessarie abilità e destrezza nella manipolazione è assai difficile ed è necessaria moltissima pratica. Esistono alcuni *Taolu* più semplici con armi introdotti già nella prima parte (in quello che abbiamo altrove definito "l'addestramento dei fondamentali" ma i più sono sequenze e movimenti estremamente complicati, e costituiscono indubbiamente la parte più avanzata dello *Shaolin* tradizionale, assieme agli stili imitativi.

Vi sono inoltre *Taolu* che combinano lo stile imitativo con l'utilizzo dell'arma. Alcuni celebri esempi (molto famosi nel monastero Shaolin) sono: "l'ubriaco con bastone", "l'ubriaco con spada dritta" e "la scimmia con bastone".

Come sempre accade in quest'arte meravigliosa, la pratica ci offre informazioni stratificate importanti e significative: più scaviamo in profondità attraverso l'allenamento, più scopriamo i suoi significati nascosti. Il lavoro con le armi sviluppa nel praticante una completezza a livello marziale da tutti i punti di vista, per-

ché grazie a esso si incrementano di molto velocità, destrezza e precisione. L'arma nello *Shaolin* è funzionale al movimento e la sua azione si fonde in modo armonico con quella del corpo: il risultato è la costituzione di un equilibrio dinamico corpo/arma che può essere adattato in maniera istintiva a qualsiasi situazione. A livello teorico questo concetto rientra perfettamente nell'ottica buddhista di annullamento e nella ricerca dell'armonia con il mondo circostante.

Ottenere un livello di maestria nell'utilizzo dell'arma produce un grande risultato soprattutto a livello fisico: attraverso l'azione di controllo operata sulla mente si sviluppa una sensibilità percettiva estremamente raffinata. Infatti, far in modo che l'arma diventi un'estensione del proprio corpo significa stimolare il cervello, attraverso il sistema nervoso, a un'azione di gestione dell'apparato muscolare impeccabile e assai precisa. A questo punto il praticante acquisisce uno stato di "consapevolezza" del movimento, in cui mente e corpo cooperano alla realizzazione di ogni singolo gesto. Questo processo viene chiamato sviluppo dell'"intenzione": dal semplice piano fisico ci spostiamo in pratica su un piano che potremmo definire fisico-mentale. Ci si renderà conto di come i principi spirituali tramandati da questa antica arte siano al tempo stesso anche molto concreti, e rintracciabili in ogni esercizio – anche in quello apparentemente più banale.

La suddivisione delle armi in categorie

Le armi utilizzate nella pratica dello *Shaolin* sono diciotto. Alcune hanno una chiara origine militare e sono state pertanto concepite da sempre come vere e proprie armi: la spada dritta a doppio filo, la lancia

delle armi nello Shaolin tradizionale

di **Pietro Biasucci**

e la sciabola sono storicamente armi utilizzate dall'esercito. Altre, invece, affondano le proprie radici in strumenti utilizzati originariamente nella tradizione contadina e che si sono trasformati in armi nel corso dei secoli per esigenza di autodifesa: alcuni esempi sono il semplice bastone, il tridente, il piccone o alcuni tipi di arma con catena (snodata).

Le numerose armi dello *Shaolin* si dividono principalmente in tre categorie:

- armi corte (spada dritta a doppio filo, spada uncinata, sciabola, mazza, ascia, lancia a due punte, manganello, pugnale);
- armi lunghe (bastone, lancia, alabarda, bastone con mezzaluna, tridente, piccone);
- armi snodate (catena a nove anelli, bastone con catena a due sezioni, bastone con catena a tre sezioni, frusta).

Il denominatore che accomuna l'utilizzo di tutte le armi è il forte lavoro delle anche e della vita. Affinché la manipolazione sia veloce e avvenga una corretta trasmissione di forza nel colpo è indispensabile un lavoro globale del corpo mantenendo come fulcro del movimento il bacino. Il lavoro della vita è indispensabile sia nell'addestramento a mani nude, sia in quello con le armi, poiché la forza esplosiva diretta (a mani nude) o trasmessa (con le armi) compare solo se il movimento delle anche è ben sviluppato. Inoltre, a livello energetico, questo tipo di pratica stimola la zona del *Tan Tien* inferiore e, di conseguenza, la circolazione energetica.

Ogni tipologia di arma, ovviamente, si inserisce in una categoria a seconda delle sue dimensioni e delle sue caratteristiche fisiche. Le dimensioni, per esempio, sono alla base, in linea generale, di alcuni principi di utilizzo; allo stesso modo, anche se ogni categoria basa la manipola-

zione su movimenti simili, esistono delle eccezioni e degli utilizzi particolari a seconda dell'arma che prendiamo in considerazione. Così tutti i tipi di spade e sciabole possiedono dei movimenti base comuni, dai quali si sviluppano in seguito tecniche differenziate. Lo stesso vale per i movimenti di bastone, lancia e alabarda o per i bastoni a due o tre sezioni, catena e frusta.

Tra tutte queste armi possiamo comunque definire quali sono le principali e più utilizzate, e quali quelle secondarie. Le armi corte principali sono: la sciabola, la spada dritta, la spada dritta uncinata; le lunghe principali sono: il bastone, la lancia, l'alabarda; le snodate principali sono: il bastone a tre sezioni, la catena a nove anelli, la frusta. Utilizzare armi snodate è in genere considerato più difficile, perché la gestione degli anelli della catena che unisce gli elementi dell'arma rende più precario e difficoltoso il controllo; inoltre l'arma non è rigida, ed è quindi necessaria maggiore attenzione e precisione nei movimenti.

Principi di manipolazione

Quando si intraprende lo studio delle armi, occorre comprendere a fondo due principi:

- 1) la visualizzazione del colpo/parata (immaginare e capire costantemente l'applicazione della tecnica per eliminare qualsiasi dubbio durante l'esecuzione del movimento);
- 2) le direzioni (comprendere su che piani e direzioni avvengono i colpi, per una gestione sempre corretta del corpo e degli spostamenti).

Concludiamo ora esaminando un'arma per categoria, provando a elencare alcune tecniche base di manipolazione.

La sciabola

In cinese "dao" (significa anche "coltello"). Esistono due tipi principali di impugnatura: quella classica, in cui la mano impugna l'elsa (pollice e indice stringono l'impugnatura con forza sotto il coprimano mentre le altre dita rimangono più leggere) e quella a difesa del braccio, in cui indice e medio impugnano l'elsa e si appoggiano al coprimano assieme alle altre dita. Il pollice avvolge la base della lama (poco affilata). La parte della lama non affilata si appoggia al braccio. Con questa impugnatura è possibile utilizzare l'arma proprio come fosse parte del braccio.

Gli esercizi proposti per la manipolazione di base sono tre, ciascuno suddiviso in cinque parti:

Primo esercizio:

- Impugnatura classica (mano destra), sciabola in posizione di guardia, piedi paralleli larghezza spalle, braccio sinistro al fianco.

- Parata a sinistra sostenendo la parte non affilata della sciabola con il braccio sinistro.
- Far scivolare la sciabola sul braccio sinistro fino a dietro la schiena.
- Attacco di piatto (lama parallela a terra) sul fianco destro.
- Ritorno in posizione di guardia.

Secondo esercizio

- Impugnatura classica (mano destra), sciabola in posizione di guardia, palmo della mano sinistra appoggiato allo sterno.
- Difesa sul fianco destro appoggiando la parte non affilata al braccio destro, sciabola orientata verso il basso.
- Il movimento della spalla e del braccio destro porta la sciabola verso la schiena.
- La sciabola scivola sulla schiena per poi salire sulla spalla sinistra e attaccare frontalmente.
- Posizione di guardia.



Esercizio

2

La catana a nove anelli

Terzo esercizio

- Impugnatura classica (mano destra), sciabola in posizione di guardia, mano sinistra appoggiata alla schiena.
- Eseguire una rotazione completa della sciabola (attraverso il movimento del polso) sul fianco destro.
- Attraverso il movimento dell'anca riportare frontalmente la sciabola e compiere un'altra rotazione completa della sciabola.
- Attraverso il movimento dell'anca riportare sul fianco destro la sciabola e compiere un'altra rotazione completa.
- Dare continuità all'esercizio ripetendo i movimenti in modo fluido.

È importante cercare di eseguire il movimento in modo continuo e andare a formare un percorso circolare con la sciabola. A tal fine è utile eseguire gli esercizi a ripetizione, senza interruzioni, incrementando così la destrezza.

Esercizio

1

Impugnatura Sciabola



Esercizio

3



Il bastone

In cinese "guen". L'impugnatura classica richiede di impugnare il bastone con la mano destra (pollice verso l'alto), verificando che la distanza tra la mano e l'estremità più vicina del bastone equivalga alla lunghezza del proprio avambraccio. Indice e medio della mano sinistra afferrano il bastone pochi cm sopra la mano destra.

Manipolazione:

- Posizione *Gung Bu* (arco e freccia) molto stretta, con piede sinistro avanti, impugnatura classica.
- Rotazione del bastone (a 360° tramite il lavoro dei polsi e delle dita sul fianco destro dall'alto in basso). Può essere sia un movimento di attacco, sia un movimento di difesa.
- Controrotazione del bastone sempre sul fianco destro: tramite il movimento dell'anca portare il bastone sul fianco sinistro.
- Rotazione del bastone sul fianco sinistro. Riportare il bastone tramite il movimento di braccia e di anca sul fianco destro.
- Ripetere l'esercizio cercando di dare sempre più importanza al movimento dell'anca e alla velocità di esecuzione. Le rotazioni in totale sono tre: con ritmo destra - destra - sinistra.

La catena a nove anelli

In cinese "bien". Il movimento di manipolazione di base è molto simile a quello col bastone; la mano destra stringe con forza l'impugnatura della catena.

Manipolazione:

- Posizione *Gung Bu* (arco e freccia) stretta con piede sinistro avanti.
- Rotazione della catena (360° dall'alto in basso) sul fianco destro.
- Controrotazione sul fianco destro. Tramite il movimento dell'anca si porta la catena sul fianco sinistro.
- Orientare il braccio destro piegato a 90° sul fianco sinistro e assecondare il movimento della catena, fino a quando quest'ultima, risalendo, si appoggia sulla zona del tricipite del braccio destro. La mano sinistra, a questo punto, si appoggia alla catena e, sinergicamente con il movimento d'anca, respinge la stessa sul fianco destro.
- Si ripete l'esercizio cercando di sviluppare sempre più velocità e lavoro di anche. Le rotazioni in totale sono tre con ritmo destro - destro - sinistro.



Impugnatura Bastone



Impugnatura Catena



Hanno collaborato a questo numero: Pietro Biasucci, Giuseppe Giosuè, Matteo Luteriani, Simone Moffa, Antonio Schiavon, Luis Soldevila, Roberto Tresoldi, Yuan Zumou.

Pietro Biasucci

Pietro Biasucci è insegnante di Shaolin Kung-fu. Dopo aver viaggiato a lungo attorno al Globo, incontrando vari maestri importanti, nel 2004 arriva in Cina, dove pratica per quasi un anno all'interno della Song Yang Shaolin Wushu a Dengfeng. Qui viene incaricato dal caposcuola, il monaco civile Shi De Zhi (appartenente alla 31ª generazione dei monaci Shaolin), di costituire una sua scuola in Italia collegata a Shaolin. Insegna a Mira e a Mestre, pietroitaly@hotmail.com

Giuseppe Giosuè

Appassionato di discipline orientali, studia a diversi livelli alcune arti marziali. Tiene oggi numerosi corsi in alcuni centri delle Marche e diffonde stili cinesi di Wing Chun Chuan, Chin Na, Hung Gar, Choy Li Fut, Tai Chi Chuan e Jun Fan/Jeeet Kune Do.

Simone Moffa

Classe 64', nato e residente a Milano. Cintura nera II Dan di Akido. Segue la Scuola del M° Kobayashi attraverso gli insegnamenti dei suoi Allievi diretti, il M° Gianpietro Savegnago, VII Dan di Vicenza, e il M° Suriano Pietro di Catania. Pratica contestualmente Kali Filippino e Penchak Silat indonesiano presso l'I.S.A.M. con il Maestro e Professore Maurizio Maltese. In queste discipline attualmente è cintura nera, con qualifica di Istruttore.

Antonio Schiavon

Laureato in filosofia sulle corrispondenze Oriente-Occidente. Dopo una iniziale pratica del Karate ha orientato le sue ricerche verso le sfuggenti radici delle arti asiatiche. Attualmente si occupa di export. Durante i viaggi lavorativi visita luoghi di pratica e insegnanti di arti marziali.

Luis Soldevila

Ha studiato lo stile Yang e Chen del Taijiquan. Attualmente è istruttore di stile Chen. luiso@taichichuan.com.es
Collabora alla rivista madrilenza "Tai Chi Chuan".

Roberto Tresoldi

Laureato in lettere all'Università Cattolica di Milano, ha svolto attività di ricerca in Italia e all'estero, approfondendo lo studio delle civiltà dell'Europa antica, del vicino e dell'estremo Oriente.

Yuan Zumou

Nato nel 1940 a Jiangsu (Shanghai), studia giovanissimo le arti marziali cinesi con famosi insegnanti. Ammesso nel 1958 all'Istituto degli Sport di Shanghai si specializza nelle discipline che fanno particolare ricorso alle prese. Campione di Cina di lotta nel 1965, consegue in seguito il professorato, diventando infine Maestro. Allenatore e insegnante di Shuai Jiao, insegna ad allievi di tutto il mondo, combinando in modo particolare le tecniche di boxe e di lotta.

I nostri Collaboratori

