

# Arti Oriente

bimestrale di culture e tradizioni orientali

**Il Budo oggi**  
Intervista a Kenji Tokitsu

**L'Aikido attraverso la storia  
e le scuole**

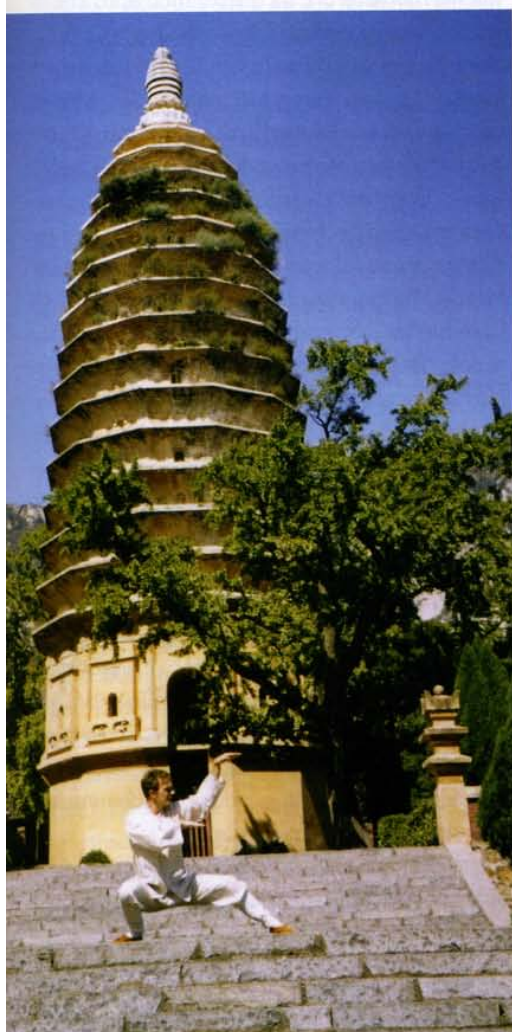
**Le basi dello Shaolin tradizionale**

**La disciplina nelle  
Arti Marziali**

anno IX n. 5 settembre - ottobre 2004 - Sp. 26 D.L. 35/04 n. 17/2/2004 n. 60 - Roma | DCB di Milano - € 7,50



# Le basi dello Shaolin tradizionale



di **Pietro Biasucci**

## *Storia e diffusione delle tecniche dello Shaolin*

**A**rrivare a Shaolin per me è stato rendere reale un grande desiderio. Praticare all'interno dell'accademia Song Yang Shaolin Wushu, a Dengfeng, ha permesso un notevole incremento delle mie capacità e ha permesso anche l'eliminazione dei dubbi e delle perplessità che prima avevo. Negli anni precedenti ho conosciuto varie realtà di Shaolin Kung-fu, sia in Italia sia all'estero, e mi ha sempre colpito la grande diversità tra i programmi di molte scuole. Le Sequenze, «*taolu*», parte fondamentale dell'addestramento, sono molto eterogenee: ci accorgiamo immediatamente della loro diversità (anche di quelle di base), e questo indipendentemente dalla conoscenza dell'insegnante, che è, ovviamente riportata al suo grado.



Pietro Biasucci al  
tempio Shaolin

## Le origini storiche

Se analizziamo storicamente come lo Shaolin si diffuse dal monastero nello Henan a tutta la Cina (e poi, più recentemente, all'Occidente) ci troviamo di fronte a una situazione molto complessa e variegata. La via principale attraverso la quale la *Kung-fu* poté uscire dal monastero fu quella degli sporadici contatti che i monaci ebbero col mondo esterno nel corso dei secoli e gli assalti subiti da parte di vari aggressori: la fuga di alcuni monaci gettò le basi per l'espansione dello studio dell'arte marziale esterna, fino ad allora chiusa in quelle mura. Il monastero di Shaolin fu fondato verso la fine del V secolo d.C. Intorno al 520 sarebbe giunto al monastero il mitico Bodhidharma (in cinese chiamato «Ta Mo»), ventottesimo patriarca del Buddhismo proveniente dall'India, che avrebbe unito il suo straordinario percorso spirituale all'addestramento fisico e marziale, dando vita al ramo del Buddhismo meditativo chiamato «Chan» (in giapponese «Zen»). Da quel momento il monastero divenne la «culla» del Buddhismo, che si diffuse in Cina e in Giappone.

Qualche anno dopo, durante la dinastia T'ang (618-907), l'imperatore Tai Tsung chiese aiuto a quattordici monaci Shaolin per sconfiggere il proprio nemico Wang Shin Ch'ung, che minacciava il trono attraverso un complotto interno; come ricompensa i monaci chiesero semplicemente di tornare alla loro

vita nel monastero. È da questo momento che lo Shaolin Kung-fu divenne famoso in tutta la Cina.

Durante la dinastia Ming (1368-1644) il monastero accolse due grandi esperti di lotta - Li Sou e Pai Yu Feng - i quali, con l'aiuto del monaco Shaolin Chueh Yuan, diedero vita alle forme dei cinque animali: «tigre», «gru», «leopardo», «serpente» e «drago».

Un altro episodio importante nella storia di quest'arte marziale fu l'assalto al monastero da parte dei Manciù all'epoca della dinastia Ch'ing (1644-1911). La resistenza ai Manciù si era diffusa in molte regioni della Cina, e il monastero di Shaolin si era schierato con il popolo, dando asilo ai perseguitati e battendosi apertamente. Per questo motivo i Manciù attaccarono in forze il monastero e, dopo una terribile battaglia, lo occuparono. Si racconta che i monaci superstiti sarebbero fuggiti verso Sud e che alcuni di loro avrebbero fondato, nel Fukien, il cosiddetto «Monastero di Shaolin del Sud», per poter continuare la pratica fisico-religiosa che avevano dovuto abbandonare. Ma dopo qualche anno i Manciù attaccarono e sconfissero anche questo nuovo rifugio: secondo la leggenda solo cinque monaci si sarebbero salvati e avrebbero continuato a insegnare *Kung-fu* in segreto, dando vita a cinque stili denominati «Shaolin del Sud», tra cui l'Hung Gar.

In questo stesso periodo lo Shaolin si propagò fino a raggiungere Okinawa e il Giappone, fondendosi

con altre forme di lotta oggi celeberrime, come il Karate e il Ju Jitsu. Anche il celebre Bushido (codice dei samurai) si dice sia frutto dell'influenza esercitata sulle preesistenti tradizioni giapponesi dai principi del Buddhismo ch'an giunti dal monastero Shaolin.

### Forme diverse di Shaolin

Attraverso queste vicende siamo in grado di capire come, nel corso dei secoli, lo Shaolin Kung-fu abbia potuto diffondersi in tutta la Cina e oltre, e come esso, una volta uscito dal monastero nello Henan, si sia trasmesso in forme diverse, portate a evoluzione dai singoli individui. Questi stili differenziati di Kung-fu diventano sempre più numerosi col passare del tempo, al punto che si arriva alla codifica di pratiche ormai appartenenti al retaggio specifico di singoli clan e famiglie.

Tra gli stili principali dello Shaolin del Sud troviamo oggi l'Hung Gar, il Choi Li Fut, il Wing Chun, il Pak Hok (la "boxe della gru"): si tratta di ottime pratiche, ma che sono, tutte, molto diverse dal Kung-fu insegnato oggi all'interno del monastero di Shaolin.

Rispetto a questa originaria differenziazione di stili, si assiste in Occidente a un'ulteriore frammentazione, col risultato che gli stili praticati da noi sono in realtà qualcosa di diverso da ciò che erano in realtà. Praticare direttamente a Shaolin ha fugato molti dubbi che prima avevo, perché ho potuto constatare di persona cosa sia lo Shaolin Kung-fu oggi.

### L'odierno Shaolin Kung-fu

Oggi lo Shaolin Kung-fu oggi si basa sullo studio di numerose sequenze di difficoltà crescente e di esercizi correlati denominati "Shaolin Quan", ovvero "Boxe Shaolin" ("quan" = "boxe"). Ognuna delle settanta scuole esistenti nella zona del monastero pratica il medesimo Shaolin Quan, cioè un programma che comprende i medesimi taolu, di base, avanzati e molto avanzati e gli esercizi associati, singoli e in coppia. Uno stesso taolu praticato in due scuole diverse può avere qualche dettaglio differente, ma è, comunque, perfettamente riconoscibile e identificabile, e la sequenza rimane invariata, al punto che ogni forma, identificata dallo stesso nome, è praticata in tutte le scuole in modo pressoché uguale. Solo ad altissimi livelli è possibile notare delle differenze, perché ogni caposcuola, in base alle proprie attitudini, si specia-

lizza nello studio di un'arma piuttosto che un'altra, o di una figura animale al posto di un'altra. Ma la stragrande maggioranza delle sequenze sono comuni a tutti i praticanti delle scuole di Dengfeng in genere, e delle scuole della zona del monastero di Shaolin in particolare.

### Il movimento lungo una linea

Una caratteristica delle forme tradizionali del monastero è lo sviluppo del movimento lungo una linea. I taolu tradizionali sono composti da una serie di attacchi, difese e posizioni che si ripetono in linee rette, e il livello di difficoltà del singolo taolu è definito dal numero di linee che esso contiene: i più semplici (di base) partono da una linea (o da due) per passare poi a tre o quattro linee. La sequenza costituita da quattro linee è molto lunga. In genere, man mano che aumenta il numero di





Anche se esistono altre forme dello stesso livello, queste sono senza dubbio le più famose.

Il *Wu Bu Quan* è la prima forma, codificata per essere la base più semplice. È chiamata la boxe delle cinque posizioni proprio perché racchiude all'interno le cinque posizioni fondamentali dello Shaolin: " il cavaliere (o cavallo) ", " l'arciere ", " il serpente ", " il passo incrociato ", " il passo con pressione dietro ". Si tratta di un *taolu* semplice, si sviluppa in una sola linea ed è composto dalle cinque posizioni base collegate tra loro.

Il *Lian'Huan Quan* è il secondo *taolu* che incontriamo. È una evoluzione leggermente più complessa del *Wu Bu quan*: si compone di due linee e sviluppa i primi attacchi di palmo, di gomito e di presa (in gergo marziale "chiavi articolari e sbilanciamenti").

Il *Tong Bi Quan* si sviluppa su tre linee. I movimenti diventano più difficili e i cambi di direzione si fanno frequenti. Questo *taolu* introduce il concetto di trasformazione energetica e linea di forza attraverso il movimento circolare, un tema strettamente legato al lavoro energetico del *Qi Gong*.

Lo *Xiao Hong* e il *Dah Hong Quan* ("boxe rossa minore e maggiore") si sviluppano su quattro linee. Sono due *taolu* collegati tra loro, perché il *Dah* ("grande") è l'evoluzione delle tecniche che troviamo nello *Xiao* ("piccolo"). Sono due tra le forme più celebri e praticate nello Shaolin Quan, che risalirebbero all'epoca della dinastia Qing, e che costituiscono la base fondamentale su cui costruire in seguito i *taolu* più difficili dello Shaolin. Esiste una versione a due linee dello *Xiao Hong Quan* che viene, di solito, insegnata agli allievi molto giovani, per far apprendere anticipatamente alcuni movimenti, cosa che testimonia la grande importanza che i monaci danno alla "boxe rossa". La pratica dello *Xiao Hong* e del *Dah Hong* consente di acquisire una velocità di esecuzione incredibile: il lavoro si concentra di conseguenza sulla parte tendinea dell'apparato muscolare del praticante, andando ad accrescere la cosiddetta «forza esplosiva» ("Fa Jing"). L'allenamento

linee, aumenta anche il coefficiente di difficoltà del movimento, e più un *taolu* è lungo, più è necessaria una buona preparazione fisica del praticante, perché lo sforzo, prolungato, è notevole. Prendiamo in considerazione la gamma di sequenze tradizionali del monastero, che costituiscono una base importante nella pratica di ogni scuola:

- *Wu Bu Quan* (forma a una linea)
- *Lian' Huan Quan* (forma a due linee)
- *Xiao Lou Han* (forma a due linee)
- *Tong Bi Quan* (forma a tre linee)
- *Xiao Hong Quan* (forma a quattro linee)
- *Dah Lou Han* (forma a quattro linee)
- *Dah Hong Quan* (forma a quattro linee)

dei tendini costituisce infatti una vera e propria pratica energetica all'interno del monastero: rientra nella pratica del *Tong Qi Gong*, un *Qi Gong* particolarmente indicato per i giovani, che va ad incrementare significativamente la scioltezza del corpo. Si racconta che sarebbe stato Bodhidharma in persona a mettere assieme una serie di esercizi, che costituisce il *Trattato sul movimento dei tendini (I Chin Ching)*, da cui nel tempo, si sarebbe sviluppato il *Tong Qi Gong*. Questa ricerca energetica, abbinata alla velocità di *taolu* come lo *Xiao Hong* e il *Dah Hong*, sviluppa la massima forza esplosiva, il cosiddetto "colpo cannone". La pratica del colpo cannone, tipica dello Shaolin, nel corso dei secoli venne adottata anche dai praticanti del vicino villaggio Chen (200 Km dal monastero di Shaolin) e divenne caratteristica fondamentale anche dello stile Chen del *Tai Ji Quan*.

Il *Lou Han Quan* ("Boxe dei diciotto Buddha") si sviluppa su quattro linee. La leggenda racconta che Bodhidharma sarebbe rimasto in meditazione per nove anni di seguito dentro una piccola grotta sul monte Song (monte che sovrasta il monastero Shaolin). Al termine di questa esperienza meditativa, Bodhidharma sarebbe ritornato al monastero con tre tesori: il *Trattato sul movimento dei tendini*, il *Lavaggio del midollo osseo (Hsi*

*Sui Ching)* e il *Lou han Quan* (detto anche *Shi Pa Lou Han*). La Boxe dei diciotto Buddha sarebbe dunque attribuita a Bodhidharma stesso. Anche se i racconti su Bodhidharma uniscono leggenda e realtà, il *Lou Han* è comunque un *taolu* tra i più antichi dello Shaolin.

Anche in questo caso esiste una versione a due linee, lo *Xiao Lou Han Quan*, insegnato solitamente agli allievi molto giovani. Questa antichissima sequenza introduce un lavoro con gli arti inferiori molto complicato, che sviluppa una grande maestria nelle tecniche marziali con le gambe, e un controllo totale del corpo. Velocità e controllo sono abilità importantissime, che vengono incrementate attraverso l'allenamento; un loro costante miglioramento porta a eseguire le tecniche in modo istintivo: la mente si pone in uno stato di "non-azione" del pensiero razionale, mentre si attiva un processo di gestione del movimento, spontaneo e fulmineo. Questo principio si inserisce nell'ottica dell'annullamento tipica del Buddismo.

### Lo Shaolin avanzato

Dopo queste sequenze inizia lo studio dello Shaolin Quan tradizionale avanzato, che può essere diviso in due parti: i *taolu* con armi e a mani nude. Le armi, complessivamente, sono diciotto,





divise a loro volta in principali e secondarie. A mani nude la pratica continua con *taolu* sempre più complessi, per approdare, infine, agli stili cosiddetti «imitativi» (forme degli animali, stile dell'ubriaco ecc.) e alle forme di caduta. Lo Shaolin Quan non si compone infatti solo di *taolu*, ma anche di una serie vastissima di esercizi tradizionali di posizioni, movimenti e salti (più o meno acrobatici) ripetuti costantemente dal praticante, qualunque sia il suo livello. La pratica e l'insegnamento delle scuole di Shaolin, oltre a essere impressionanti per il livello di preparazione raggiunto dai praticanti, sono anche estremamente cristalline: non esistono programmi segreti o misteri inconfessabili, e le sequenze sono conosciute ed eseguite da tutti alla luce del sole, dall'esercizio più semplice a quello più difficile. I praticanti progrediscono lungo un cammino terribilmente impegnativo, ma indubbiamente chiaro e particolarmente limpido, qualcosa che si scontra con quello che avviene in Occidente. Da noi la confusione dilaga proprio perché c'è poca chiarezza e poca ricerca su ciò che si pratica: in tutti questi anni mi sono reso conto che, nelle scuole dove è presente molto «mistero» sui programmi e «misticismo» negli atteggiamenti, vi è, in realtà, poca sostanza di contenuti. La confusione può essere arginata solo attraverso una trasmissione competente e chiara, e attraverso la collaborazione costruttiva tra le scuole che praticano i medesimi stili di *Kung Fu*, siano essi Shaolin del Nord o Shaolin del Sud.



Hanno collaborato a questo numero: Pietro Biasucci, Flavio Daniele, Marisa Di Paoli, Giuseppe Giosuè, Matteo Luteriani, Simone Moffa, Roberto Tresoldi.

#### **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

#### **Flavio Daniele**

Ha iniziato a praticare Judo e Karate nel 1967. Dagli anni Ottanta si dedica alle arti marziali cinesi. Fondatore della scuola Nei Dan, vive a Bologna, dove insegna Taijiquan stile Chen e Yang, Xingyiquan e Qigong. I suoi libri: *Le tre vie del tao*, *I tre poteri segreti del Taijiquan*, *Il potere segreto del corpo nelle arti marziali*, *Scienza, tao e arte del combattere*.

#### **Marisa Di Paoli**

Laureata in Scienze biologiche, diplomata in Erboristeria presso l'Università degli Studi di Urbino, si forma in omeopatia a Firenze, allieva del Professor Elisalde Masi. Fondatrice del Centro Studi Aroph Spagiria. Dopo aver lavorato come microbiologa presso l'Istituto di Igiene dell'Ospedale Policlinico di Milano, ha tenuto corsi di aggiornamento sulle erbe e il loro utilizzo nell'alimentazione e nell'agricoltura biologica.

spagiria@virgilio.it

#### **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/Jeet Kune Do.

#### **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.

# I nostri Collaboratori