

Arti d' Oriente

bimestrale di culture e tradizioni orientali

anno IX n. 2 marzo/aprile 2006 - Sped. Abb. Post. D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/2/2004 n° 46) art. 1 comma 1 DCB di Milano - € 7,50

**Viaggio a Chenjiagou,
cuore del Taijiquan stile Chen**

Okinawa, alle origini del karate

Arti marziali e salute

Etica e formazione del samurai

ISSN 1126-8085



Oggi al monastero di Shaolin

di Pietro Biasucci

Dopo aver praticato *kung-fu* per 13 anni, avevo deciso di trascorrere un periodo di intenso allenamento presso il monastero di Shaolin, in prossimità della cittadina di Dengfeng. Al termine di dieci mesi di duro lavoro mi sono infine diplomato come insegnante presso la scuola SongYang Shaolin Wushu. Durante la permanenza a Dengfeng ho avuto modo di integrarmi nella realtà quotidiana di questo luogo mitico e unico al mondo. Infatti è stato proprio qui, all'interno delle mura del monastero di Shaolin, che si è sviluppato nel corso dei secoli il *kung-fu*, raggiungendo uno sviluppo d'eccezione. Come potremmo definire il *kung-fu*? Come un'arte marziale esterna, cioè una disciplina che parte dalla pratica fisica per arrivare alla pratica energetica. È la madre di tutte le arti marziali esterne, in quanto contiene al suo interno tutti gli elementi che troviamo frammentati nelle altre arti marziali. Ma, in realtà, non si limita solo a questo.

Sulla via di Bodhidharma

Lo Shaolin kung-fu nasce, in origine, come esercizio fisico e marziale, da affiancare alla estenuante pratica di meditazione dei monaci, e costituisce pertanto parte integrante della ricerca della via spirituale del Buddismo Chan (Zen in giapponese). A questo proposito è fondamentale la venuta di Bodhidharma, figura di monaco, a metà strada tra leggenda e realtà: giunto al monastero di Shaolin negli anni della sua

fondazione (attorno al 527 d.C.). Bodhidharma, di ritorno dall'India, avrebbe congiunto la sua straordinaria via spirituale all'addestramento fisico e marziale, creando così un percorso di ascesi monastica verso l'illuminazione buddhista. In questo modo, spirito e corpo si trovano ad operare insieme nella ricerca Zen.

Si racconta che, per arrivare a questo risultato, Bodhidharma sarebbe rimasto nove anni in meditazione in una grotta sulla montagna che sovrasta Shaolin (monti Song). Ancora oggi, in questa piccola grotta è visibile un'ombra sulla parete che, si dice, appartenerrebbe al monaco, impressa sulla roccia in seguito all'interminabile periodo di meditazione. A ricordo di Bodhidharma troneggia sulla sommità del monte Song un'enorme statua, visibile da tutta la zona del monastero di Shaolin. Anche se la figura di Bodhidharma si confonde con la leggenda, è invece un fatto che, dopo la sua venuta, i monaci Shaolin hanno acquisito la fama di combattenti "giusti e imbatibili" in tutta la Cina. A Bodhidharma si attribuisce anche la creazione dell'importantissima pratica Qi Gong del lavaggio del midollo osseo: insieme al *Ba duan jin* (Gli otto pezzi di broccato), sono le discipline energetiche più utilizzate a Shaolin.

L'evoluzione politica ed economica della Cina, con la sua conseguente maggiore apertura rispetto al

passato, si fa sentire anche qui: negli ultimi tempi, il monastero di Shaolin è divenuto un'importante fonte di reddito per la regione dello Henan, perché accoglie, ogni anno, milioni di turisti dalla Cina e da ogni parte del mondo. Il risvolto negativo è che, proprio a causa dell'enorme affollamento, i monaci sono costretti a ricavarne altri spazi per continuare la loro pratica: cominciano a crearsi così delle scuole nei dintorni della zona di Shaolin; quasi ogni monaco fonda la propria accademia, formando gli insegnanti, ospitando ragazzi desiderosi di apprendere il *kung-fu* e costruendo un sistema molto simile a un monastero in miniatura.

Dal punto di vista amministrativo, la scuola che ho frequentato è organizzata esattamente come un collegio: gli alunni pagano una retta per poter vivere all'interno e svolgere gli studi di *kung-fu* che occupano quasi interamente la giornata. Nei ritagli di tempo è anche garantita un'istruzione di base per i più piccoli. Questo sistema contribuisce a migliorare le condizioni di vita dei capiscuola e dei loro insegnanti: inseriti in una società più moderna, potrebbero essere definiti come dei "professionisti" dello Shaolin *kung-fu* e, di conseguenza, giustamente retribuiti.

Oggi le scuole presenti a Dengfeng e nella zona di Shaolin sono settanta. Alcune, come la mia, di piccole dimensioni: contengono infatti tra i 200 e i 250 ragazzi; altre, invece, sono enormi, e possono accogliere anche più di 1000 ragazzi. Per quanto sia difficile stabilire il numero esatto di praticanti a Dengfeng, si può ipotizzare che essi siano alcune migliaia. In questo contesto così affollato, la competitività tra le varie scuole è altissima, e il livello di preparazione eccezionale. In ogni scuola la permanenza è particolarmente impegnativa: l'allenamento quotidiano è estenuante e le condizioni di vita sono assai primitive, nel pieno rispetto della tradizione. D'altra parte, almeno in apparenza, anche la pratica dello Shaolin *kung-fu* è sempre la stessa, immutata da secoli; gli stessi esercizi e le stesse difficoltà si tramandano, ormai, da tempo immemorabile, e mantengono sempre viva e attuale la leggenda di questo luogo.

La pratica quotidiana

L'allenamento comincia ogni giorno alle 5 e trenta,

e si protrae, con vari intervalli, per tutta la giornata. Alle 6 del mattino le strade di Dengfeng sono invase da centinaia di ragazzi impegnati nel riscaldamento: corrono intonando cori per tenere il passo, proprio come soldati. Dopo la corsa comincia il lavoro di *kung-fu* vero e proprio, con difficili esercizi di flessibilità, resistenza fisica, acrobazia e *Taolu* (sequenze di movimenti prestabiliti). E questo avviene, invariabilmente, ogni giorno. Se l'allenamento è incredibilmente intenso, anche le condizioni di vita, come ho accennato prima, non sono meno impegnative. Basti dire che le scuole sono sprovviste di impianti idraulici e gli allievi e i maestri devono lavare i propri panni nel fiume che attraversa tutta Dengfeng. Inoltre, i servizi igienici sono praticamente inesistenti; i ragazzi dormono in stanze comuni, su tavole di legno; non c'è alcuna distinzione tra bambini e adulti e tutti conducono la stessa esistenza portata all'estremo: qui, il tempo sembra essersi fermato.

Perdita degli antichi valori

Anche se il tipo e il livello di allenamento sono rimasti immutati – quest'ultimo, forse, è stato anche intensificato – sono giunto alla conclusione che, oggi, Shaolin stia vivendo una crisi di valori: complice anche il maggior benessere del luogo, in molte scuole si è cominciato a perdere il significato spirituale della pratica, al punto che la maggioranza dei ragazzi non viene più educata nei principi morali di quest'arte meravigliosa. Tutto si limita solo al piano fisico. Il pericolo, comprensibilmente, è quello dell'inaridimento interiore, perché, se si elimina il percorso spirituale dal *kung-fu*, si ottiene solo un miglioramento della tecnica e dell'abilità.

La via che gli antichi maestri di quest'arte insegnano è, invece, un percorso che comporta una grande saggezza, e che tende a un'ascesi fisico-spirituale dell'individuo. Purtroppo ho visto, con i miei occhi, insegnanti che maltrattano gli allievi, e ho notato una frustrazione diffusa, simile a quella che sperimentano le persone di ogni Paese. Sono convinto che i monaci "giusti e imbattibili" di una volta, e quelli di oggi che ne condividono gli ideali e il metodo, non potrebbero essere, certo, entusiasti della loro società attuale, vittima anch'essa della crisi di valori che sembra affliggere il mondo intero.