



L'arte marziale cinese

## Informazioni sulle arti marziali cinesi

Di Park Bok Nam

### *Che cos'è l'arte marziale?*

Nonostante l'allenamento tradizionale delle arti marziali non sia più così importante come in antichità, quando la potenza e le tecniche di combattimento di un individuo erano fattori decisivi in battaglia, esso rimane tuttora di gran valore. Oggi come oggi, diversi sono gli scopi che si prefigge: il più comune è il rafforzamento fisico del corpo ed il mantenimento della salute. Benché molti altri sport possano rispondere alle stesse esigenze, le arti marziali cinesi sono il prodotto di anni di esperienza e sia la teoria che la filosofia sono molto più profonde. Come nella musica classica occidentale, più ci si addentra più in profondità ci si trova.

Un altro scopo dell'arte marziale è la crescita personale. Ciò è dovuto al fatto che l'allenamento non è solo fisico. Per raggiungere i più alti livelli di competenza bisogna prima di tutto conquistare se stessi. Una delle tante ragioni per cui dei genitori mandano i propri figli in una scuola di arti marziali è per imparare l'autodisciplina. Attraverso l'allenamento, i bambini imparano la responsabilità, la pazienza, la perseveranza, il rispetto per la cultura e tradizione, e più importante di tutto, sviluppano quel potere che è così essenziale per ottenere ogni tipo di successo.

Un'altra ragione per cui molte persone studiano le arti marziali è che esse ricercano il senso della vita.

L'arte marziale così come la musica classica, è un'arte profonda perché si avvale di un accumulo enorme di esperienza umana. Come ci s'immerge nello studio delle arti marziali, si diviene capaci di trovare la pace con noi stessi, per capire cosa succede dentro di noi.

Questo è particolarmente vero per i praticanti d'arti marziali interne.

Si può quindi capire come l'arte marziale cinese sia al giorno d'oggi una forma di automantenimento e contemporaneamente una via per raggiungere una vita pacifica.

E si può capire anche come l'arte marziale abbiano raggiunto un tale livello. La ricerca interiore è parte dell'arte e da essa non può essere separata. Questo è ciò che è accaduto in Cina dal 500 prima di Cristo. Senza tener conto che lo stile marziale che si studia in Cina, deve comprendere sia le tecniche esterne, sia l'allenamento "Chi Kung" [Qi Gong in Pinyin, - N.D.T.]. Quando le arti marziali vennero importate in Occidente, sia per la tradizionale segretezza, sia per lo stile di vita moderno ed il diverso "background" culturale, avvenne una separazione tra tecniche



esterne e ricerca interna. Questo ha reso l'arte e l'allenamento incompleti. Molti praticanti occidentali hanno imparato solo l'arte esterna ed un gran numero utilizza l'arte solo per fare denaro. Il vero significato dell'arte ed il suo contenuto sono stati modificati. Molte persone considerano le arti marziali orientali come mere tecniche di combattimento ignorando totalmente l'aspetto interno. Questo ha indotto la maggioranza a disprezzare e svalutare questa nobile arte.

Questa situazione era particolarmente vera durante gli anni '60/70. E' solo negli ultimi dieci anni che la situazione inizia a modificarsi.

Con l'aumento della comunicazione e degli scambi culturali fra Cina e mondo occidentale, l'arte ha iniziato finalmente ad essere compresa. Molte più persone comprendono l'agopuntura e la teoria del "Ch'i" [Qi in Pinyin, - N.D.T. ] e si è imparato un nuovo rispetto per le arti marziali cinesi.

È giunto ora il tempo per la comunità di arti marziali occidentale di cambiare punto di vista e muovere un passo ulteriore in avanti. L'aspetto interno delle arti marziali era tenuto segreto, ma ora è stato rivelato. Ogni artista marziale che non coglie questa opportunità sta limitando la sua arte al solo esterno.

### *Qual'è la differenza tra stili interni ed esterni?*

Prima di addentrarsi nelle differenze tra stili interni e stili esterni è necessario conoscere un punto fondamentale: sia lo stile interno che lo stile esterno provengono dalla stessa radice. Se uno stile non condivide questa origine allora non è uno stile marziale cinese. Nel mondo varie razze hanno creato molte arti differenti, ognuna basata su precedenti culturali propri. Quindi, non importa di che stile si stia discutendo, finché è stato creato in Cina, deve contenere l'essenza dell'arte cinese, lo spirito del valore tradizionale cinese e la conoscenza delle tradizionali tecniche di combattimento che sono state tramandate per migliaia di anni.

I vecchi artisti marziali riflettendo sulla loro esperienza si sono accorti che 3 sono i fattori che in combattimento determinano la vittoria: velocità, potenza e tecnica. Generalmente la velocità è il fattore più importante. Questo è semplicemente dovuto al

*Continua...*

fatto che se si è rapidi, si possono raggiungere le parti vitali dell'avversario più facilmente. Anche se si è deboli in potenza e se si conoscono solo poche tecniche, si può comunque avere una buona possibilità di infliggere seri danni all'avversario.

Se si possiede già la velocità, allora ciò che si necessita è la potenza.

Anche se si posseggono già una buona velocità ed una buona tecnica, se non si ha la potenza il proprio attacco e la propria difesa non saranno così efficaci come in realtà potrebbero essere. È possibile avere incontrato persone con una grande muscolatura ma senza conoscenza delle arti marziali, in grado di difendersi abilmente da artisti marziali deboli di potenza.

Infine, quando si è raggiunta una completa velocità e potenza e quando si è in grado di sviluppare una buona tecnica e sagge strategie, allora non ci sono più dubbi che la vittoria verrà.

Quindi nelle arti marziali cinesi l'incremento della velocità e della potenza sono le principali mete da raggiungere piuttosto che il semplice studio delle tecniche.

Non è importante quale tipo di tecniche uno stile crei, esse devono tutte seguire determinate regole e principi basilari.

Per esempio, tutte le tecniche offensive e difensive devono effettivamente proteggere le aree vitali quali occhi, gola ed inguine. Naturalmente quando si attacca, si deve essere in grado di accedere alle aree vitali dell'avversario senza esporre le proprie.



È lo stesso con l'allenamento della velocità e della potenza. Benché ogni stile abbia tentato di approfondire i suoi metodi segreti, seguono tutti le stesse regole generali. Per esempio, sviluppando la potenza muscolare non si danneggia la propria velocità e sviluppando la propria velocità non di diminuirà la potenza muscolare. Devono equilibrarsi a vicenda. Inoltre, i metodi di allenamento che si usano o si sviluppano dovrebbero essere appropriati alle tecniche che sono caratteristiche dello stile che si segue. Per esempio, negli stili dell'aquila e della gru, la velocità e la potenza nell'afferrare sono estremamente importanti e dovrebbero esser accentuati. Riferendosi alla documentazione disponibile, prima della dinastia Liang (540 a.c.) gli artisti marziali non studiavano come usare il "Ch'i" (energia interna) per aumentare velocità e potenza. Dopo la dinastia Liang i praticanti si sono accorti del valore dell'allenamento del "Ch'i" nello sviluppare queste due qualità ed è divenuto uno dei più importanti fattori nella maggior parte degli stili.

Per questo dovremmo discutere del soggetto suddividendo il periodo in due momenti distinti: il punto di divisione dovrebbe essere rappresentato dalla dinastia Liang (540 a.c.), quando Da Mo praticava in Cina. Prima di Da Mo, nonostante la teoria ed i principi del "Ch'i" venissero studiati e ampiamente applicati nella medicina cinese, essi non erano utilizzati nelle arti marziali.

La velocità e la potenza venivano sviluppati con un continuo allenamento.

Anche se l'allenamento favoriva il concentrarsi della mente, non si arrivò al punto successivo, cioè allo sviluppo del "Ch'i". Ci si concentrava solamente sulla potenza muscolare. Per tale ragione questi stili sono detti esterni.

In seguito, l'imperatore Liang Wu invitò il monaco indiano Da Mo (Bodhidharma) in Cina a predicare il buddismo. Nel momento in cui l'imperatore si trovò in disaccordo con la filosofia di Da Mo, il monaco attraversò il Fiume Giallo fino al monastero di Shaolin. Là si accorse che numerosi monaci erano deboli e si addormentavano durante le lezioni. Decise quindi di ritirarsi a meditare per scoprire come aiutarli. Dopo 9 anni di meditazione dentro una caverna, scrisse due classici: "Dei mutamenti dei Muscoli/Tendini" e "della pulizia del Cervello/Midollo".

Dopo la morte di Da Mo, i monaci di Shaolin continuarono a praticare il suo metodo, in particolar modo il classico dei mutamenti dei Tendini/Muscoli, per rafforzare i loro corpi e le loro menti. Si accorsero molto presto che l'allenamento non solo li rendeva più sani, ma anche più forti.



A quel tempo anche i monaci necessitavano dell'ausilio delle arti marziali per difendersi dai banditi. Quando combinarono l'allenamento del "Ch'i" con le loro tradizionali tecniche di difesa divennero dei guerrieri altamente efficaci.

In seguito alla diffusione fuori dal tempio dei metodi di allenamento di Da Mo, si svilupparono molte forme di arti marziali "Ch'i Kung".

Il Classico dei Mutamenti dei Muscoli/Tendini non era inteso originariamente per il combattimento. In ogni caso il "Ch'i Kung" marziale su cui esso si basava, fu in grado di aumentar significativamente la potenza e per questo divenne una via necessaria di allenamento nel tempio.

Tutto ciò ha avuto un effetto rivoluzionario sulle arti marziali cinesi, ha portato a stabilire un fondamento interno basato sull'allenamento del "Ch'i".

Le varie arti marziali sono divise in stili interni ed esterni. Mentre gli stili esterni accentuano le tecniche di allenamento e costruiscono il corpo attraverso qualche allenamento "Ch'i Kung", gli stili interni enfatizzano lo sviluppo del "Ch'i" nel corpo. Infatti tutti gli stili, sia interni che esterni, hanno un allenamento di "Ch'i Kung". Gli stili esterni allenano il corpo e all'inizio un tipo di Ch'i Kung "duro" che solo in seguito, attraverso un cammino graduale, diventerà "leggero"; gli stili interni allenano il Ch'i Kung "leggero" sin dall'inizio ed in seguito lo applicano alla costruzione di tecniche fisiche. Benché gli approcci siano differenti, la meta finale è la stessa.

La discussione appena terminata dovrebbe aver fornito perlomeno una rozza idea di come distinguere gli stili interni da quelli esterni. A volte gli stili interni ed esterni sono anche riconosciuti dal modo in cui si manifesta lo Jing. Lo "Jing" si definisce come "Li" e "Ch'i" (Li significa forza muscolare).

Si trova nel modo in cui l'energia è convogliata ai muscoli tramite il "Ch'i" e di come questo si manifesta esternamente come

*Continua...*

potenza.

Si dice: “ Gli stili interni sono maneggevoli come una frusta, gli stili intermedî come una canna flessibile, gli stili esterni come un bastone”.

### ***Che cos'è il Chi Kung ?***

Per comprendere il Ch'i Kung è necessario prima conoscere altri concetti. Il primo di questi è il “Ch'i”. Il “Ch'i” è il fondamento della medicina cinese e del Ch'i Kung. Corrisponde al greco “pneuma” e al Sanscrito “prana” ed è considerata essere la forza e l'energia vitali che scorrono in tutte le cose viventi. Non esiste una definizione occidentale per “Ch'i”. Comunque, in accordo con l'esperienza dei praticanti di “Ch'i Kung”, il “Ch'i” può essere spiegato meglio come un tipo di energia molto simile all'elettricità che scorre lungo il corpo umano o animale. Quando questo flusso diviene stagnante o si ferma, la persona, o l'animale, si ammala e muore. Il “Ch'i” può anche essere spiegato da un medium come percezione o sentimento.

Per esempio, quando il braccio di una persona è ferito, il “Ch'i” che scorre lungo l'arto sarà disturbato e stimolato verso uno stato più alto di energia.

Questa potenziale energia più elevata spingerà lo scorrere del “Ch'i” verso una zona a più bassa intensità di energia, in particolare verso il cervello che è particolarmente sensibile ai disturbi del flusso energetico.

Questo causerà la sensazione di dolore. Ancora, la differenza nel potenziale energetico causerà un aumento del flusso sanguigno nell'area danneggiata per favorire il recupero. Quindi, il “Ch'i”, il sistema nervoso, i canali del “Ch'i” e il cervello sono intimamente correlati l'uno all'altro e non possono essere separati. In questa scuola saranno insegnati: la teoria del “Ch'i”, lo sviluppo e l'uso del “Ch'i” sia con proponimenti curativi sia con proponimenti marziali.

