



L'arte marziale intesa come scienza

## Il Pa Kua Chang del Maestro Park Bok Nam I suoi insegnamenti attraverso l'esperienza di un suo allievo diretto

Di Lello Raso

Quando, per la prima volta, lessi un articolo riguardante il Pa Kua del Maestro Park, mi colpì moltissimo il modo di intendere la pratica, in quanto mi resi conto che travalicava quelli che erano gli schemi stereotipati, ma andava oltre, diveniva una vera e propria scienza.

Mi accorsi che attraverso la pratica di questo stile, si riesce a far ritornare alla memoria che è necessario seguire determinati principi, se si vuole dare alla pratica stessa una interpretazione in primo luogo di sé stessi.

Tutto ciò mi spinse a volerne sapere di più, per cui presi contatti con l'unico Responsabile del Maestro Park in Italia, il Maestro Jacopo Silicani, al quale ho rivolto alcune domande, che mi hanno fatto comprendere ancora maggiormente la validità e la profondità del Pa Kua Chang.

### *Quando ha iniziato a praticare le arti marziali?*

«All'età di 20 anni ma ho avuto una grande passione fin da piccolo, grazie ai films di arti marziali interpretati da Bruce Lee e a quelli made in Hong Kong. Avevo bisogno di trovare un eroe, un modello, cui ispirarmi e speravo di riuscire, anche io, un giorno a difendermi nella stessa maniera degli interpreti cinematografici.

Però ho aspettato alquanto, prima di decidermi a fare una tale scelta.

Poi, durante l'adolescenza, come molti altri ragazzi, avevo instaurato in me una pseudo-sicurezza, che mi portava ad avere la sicurezza assoluta che me la sarei cavata in qualsiasi circostanza avversa.

Un giorno accadde un episodio che mi fece riflettere e capire che stavo sbagliando: mentre, con alcuni amici, si trascorreva il tempo in un bar, mi trovai coinvolto in una rissa e me la diedi a gambe. Ciò mi fece capire che la sicurezza che credevo di possedere, era completamente falsa.

Quindi, dopo pochi giorni, ero già iscritto in una palestra di Kung-Fu cinese.

All'inizio il mio approccio era determinato dal desiderio di incrementare la mia sicurezza, in quanto l'episodio accadutomi, mi aveva lasciato veramente deluso, quindi nei primi tempi il mio impegno era duro, finalizzato a raggiungere una buona capacità di autodifesa.

Dopo qualche tempo, nel corso di una lezione, il Maestro mi insegnò una Forma e, l'applicazione di una tecnica. Quella sera tornai a casa sconvolto, infatti si trattava di una tecnica così sofisticata e molto pericolosa per colui che l'avesse subita, che non



capivo come i cinesi avessero potuto idearla.

Da ciò compresi che il popolo cinese era una razza particolare e che dovevo saperne di più su di loro, per cui iniziai ad acquistare libri di filosofia, medicina, religione, al fine di allargare le mie conoscenze culturali su questo popolo.

Da quel momento in poi accadde in me un qualcosa che mi spinse a non interessarmi più soltanto di autodifesa: ero molto attratto dal conoscere la loro concezione di vita e, questo mio cambiamento, mi permise di acquisire una cultura orientale completa».

### *Com'è avvenuto il Suo approccio con il Pa Kua Chang?*

«Bisogna dire che praticavo con un maestro orientale, che mi insegnava stili esterni, includendo anche qualche movimento Pa Kua tra cui l'esercizio del "camminare in cerchio".

Sin dal primo momento mi impressionò moltissimo l'esercizio del "camminare in cerchio" perché ne comprendevo perfettamente l'utilità, in quanto invece che scontrarsi frontalmente con un avversario, era molto più vantaggioso aggirarlo.

Però tale pratica era molto limitata perché nel programma dello stile esterno, il "camminare in cerchio" diventava un semplice esercizio e non un esercizio fondamentale, per cui, considerato il mio interesse, incominciai ad allenarlo da solo per più tempo, a casa.

Un altro episodio abbastanza strano è che negli stili esterni allenavo Forme a mani nude, combattimenti prestabiliti, Forme con armi, però quando capitava che dovevo prepararmi a qualche gara di combattimento oppure a qualche passaggio di grado, mi trovavo nell'esigenza naturale di allenare l'esercizio Pa Kua del "camminare in cerchio" e nient'altro.

Finché un giorno, dopo una seduta all'aperto vicino ad un fiume, seduto sotto un albero a riposare, questo concetto mi tornò prepotentemente alla mente e desideravo conoscere il motivo per cui nelle competizioni più impegnative sentivo la necessità di allenare il Pa Kua.

Così capii che gli stili interni mi davano una sicurezza maggiore, mi caricavano e che la mia natura era più portata ed attratta verso di essi. Quel giorno sotto l'albero concepii che gli stili interni erano superiori agli stili esterni, quindi nella stessa Scuola di questo Maestro iniziai a preferire lo studio interno.

Questa evoluzione mi ha portato ad abbandonare completamente gli stili esterni per un certo periodo di tempo e a dedicare il

*Continua...*

mio studio profondo verso quelli interni e ciò mi ha permesso di conoscere il Maestro Park e il suo Pa Kua Chang».

### ***Qual è stata la sua evoluzione marziale e umana grazie agli insegnamenti del Maestro Park?***

«Sono sempre stato entusiasta dai racconti sulle arti marziali; una volta lessi un articolo sugli stili interni e del rapporto familiare esistente nelle scuole tradizionali cinesi.

Venni a conoscenza che il maestro Maestro era considerato Sifu (Padre) e gli allievi figli e tra di loro regnava un clima di fratellanza, proprio come in una famiglia affiatata.

Per me quell'articolo rappresentava una leggenda, avvolto in un alone romantico, in quanto la mia esperienza reale di quel tempo, con il Maestro orientale, era completamente diversa; infatti nella Scuola regnava una disciplina ferrea, basata sul rapporto gerarchico di cintura.

Il rapporto con il Maestro era sì di affetto, ma fondato molto sul timore che egli incuteva sugli allievi.

Siccome, fin da sempre, a livello inconscio ricercavo nel maestro anche una guida che mi educasse e mi desse delle direttive di vita, che mi permettessero di migliorarmi come uomo, mi sentivo molto attratto dal discorso del Maestro come Padre; infatti ricercavo un Maestro che fosse anche saggio.

Quando ho conosciuto Park, quello che pensavo fosse leggenda, è divenuto realtà, infatti la prima cosa che mi ha insegnato è stato il rapporto che deve avere lo studente con il proprio Sifu, basato sul rispetto e sulla fiducia ed il rapporto con i compagni di studio, che deve essere basato su stima reciproca e fratellanza, non sulla competizione e sull'invidia.

È subito evidente che l'insegnamento marziale in Occidente non è rispondente a quelli che sono i principi tradizionali, per fatto che non è possibile insegnare una tecnica di combattimento dimenticandosi di insegnare che l'uomo deve essere anche benevolo, perché altrimenti sarebbe come dare un'arma nelle mani di un bambino.

Non si può insegnare e dare un potere ad un allievo e dopo abbandonarlo a se stesso, ma è necessario plasmarlo ed educarlo. Bisogna prima saggiare le qualità di un allievo; infatti Park, nonostante un chiaro ed intenso feeling, da subito ha posto in essere il fatto che avremmo dovuto conoscerci meglio, prima di poter avere un rapporto più confidenziale.

Park è un padre.

Tratta l'allievo con attenzione.

Ho ricevuto da lui amore e comprensione, ma la cosa ancora più bella è che questo rapporto non è solo con me, ma con la maggior parte dei suoi allievi.

Finalmente ho trovato anche la guida che cercavo, infatti da quando l'ho conosciuto mi sono messo in discussione e, giorno dopo giorno, sto combattendo contro la mia dannosa istintività e cattive abitudini.

Il Maestro Park non insegna parlando, ma è in grado, con il suo atteggiamento, dal modo in cui ti guarda, dalle domande che ti pone, di farti avviare un processo di analisi personale, che riesce a farti capire dove hai sbagliato o dove hai avuto un atteggiamento scorretto.

L'evoluzione reale che ho subito consiste nel fatto che adesso non compio più le cose in maniera istintiva, ma pondero e vaglio attentamente le decisioni da prendere e lo stile di vita da seguire. È come dire, ad esempio, di avere un Dio in carne ed ossa, al

quale un giorno rendere conto personalmente e la sensazione è che non posso permettermi di incontrarlo se non mi sento completamente pulito».

### ***La pratica del Maestro Park poggia su una filosofia dell'uomo?***

«Il Pa Kua Chang è uno stile di arti marziali cinesi interne, che è nato in seno alla corrente taoista.

Il Maestro di Park era Lu Shui T'ien, il quale aveva compreso perfettamente la filosofia di vita taoista e la sua abilità era ben nota nella provincia dello Shantung dove egli abitava.

È più di un'arte marziale, è una scienza del combattimento, ma soprattutto una scienza umana, intesa cioè come scienza di vita che ti permette di vivere in armonia con il mondo.

È un'arte molto profonda e, al tempo stesso, difficile da capire, ma la sua essenza è talmente semplice come lo è la natura nella sua spontaneità». [Io stesso nell'ascoltare le parole del Maestro Silicani e nel guardarlo eseguire alcune tecniche, posso confermare questa grande verità, cioè con il Pa Kua si riesce a conquistare il cuore dei praticanti e la pratica stessa diviene un momento



qualificante di tanta solidarietà intorno all'uomo. - N.D.A.]

«È un'arte che ha dei principi profondi ben radicate nelle leggi che governano la natura, intesa come mondo e vita.

Imparando l'arte del Pa Kua, che si basa sulla filosofia cinese, piano piano cominci ad indirizzare il tuo stile di vita nel seguire e rispettare queste leggi.

Tutto questo esiste nel Pa Kua e nelle altre arti marziali interne per il fatto che i Maestri taoisti esperti in arti marziali, per rendere ancora più perfette le loro abilità, hanno condotto uno studio che tentasse di legare le tecniche di combattimento alle leggi della natura, pertanto nello stile Pa Kua risulta che una tecnica marziale trae origine dalla legge universale che regola la vita sul pianeta». [Gli stessi principi basati sulla respirazione e sulla meditazione confermano ciò finora affermato. - N.D.A.]

«Studiando l'arte marziale, e Park insegna tutto, cioè la legge fisica naturale che si evolve nella tecnica, è inevitabile che cominci a comprendere queste leggi che regolano l'armonia sul pianeta e si allarga, in tal modo, la tua comprensione della vita.

Nasce così, nelle persone sensibili l'esigenza di adattare il proprio stile di vita a queste leggi, per vivere in maniera serena». [Praticando il Pa Kua è possibile sentire la realtà con la sensi-

*Continua...*

bilità di un animo puro, libero da ombre e pulsioni negative. - N.D.A.]

### ***Il Pa Kua del Maestro Park si basa su metodi scientifici?***

«L'arte del Pa Kua non è da meno all'arte della matematica, infatti la metodologia con cui si evolve segue gli stessi principi su cui si è evoluta la matematica; per questo io considero l'arte del Pa Kua una scienza ed il Maestro Park uno scienziato dell'arte marziale.

Grazie a questa saldezza di principi su cui si basa l'arte, questo stile risulta essere un'arte completa, integrale, senza crepe o pezzi mancanti.

Dalla mia esperienza personale, nonostante mi allenassi intensamente, in una situazione di combattimento o di pericolo, costantemente mi veniva spontaneo porsi un punto di domanda: "Come andrà a finire?".

Il Pa Kua è un'arte che ti porta a non avere più punti di domanda, grazie alla sua completezza, grazie agli studi di centinaia di Maestri in anni e anni di pratica.

A questo scopo è stato fatto uno studio approfondito dei cicli e dei ritmi dell'energia della natura, del vento, dell'acqua, del monte, del sole, della luna, degli animali, insomma si è andati sempre alla ricerca del seme (origine) di ogni cosa.

Ci si è posti sempre dinanzi all'esigenza di verificare la relazione esistente tra i vari cicli. Per questo è nata una scienza di vita che ti permette di comprendere anche la tua vera essenza, quindi la tua origine così come si comprende l'origine di ogni tecnica. In pratica si è cercato di comprendere la relazione che esiste tra le leggi che regolano il macrocosmo, quindi la natura dell'ambiente circostante, con le leggi e metodi che governano l'autodifesa; comunque questo è solo uno dei molteplici aspetti del Pa Kua Chang».

### ***In che modo il Maestro Park riesce a trasmettere i suoi insegnamenti?***

«Nella mia esperienza personale, Park più che insegnarmi una quantità di tecniche, ha improntato il suo lavoro nell'aprirmi alla conoscenza, nell'aumentare la mia consapevolezza, per cui in un tempo molto breve mi sono ritrovato a possedere una conoscenza profonda che, in molti anni di pratica, sotto la guida di maestri anche validi, non avevo mai raggiunto.

Per fare un esempio, molti maestri ti insegnano l'arte marziale cinese e sono in grado di darti una buona macchina, intesa come buone capacità atletiche, velocità, potenza, ed anche una buona guida, quindi tu hai una buona conoscenza del combattimento, che ti porta a districarti abbastanza egregiamente in situazioni reali di pericolo. Quindi hai una buona macchina e la sai guidare, ma ciò non è sufficiente perché se non hai nessuna conoscenza del codice stradale, regole e principi che gestiscono la guida ed il traffico, prima o poi vai a finire fuori strada, nel senso che nella pratica marziale arrivi ad un punto limite in cui ti fermi e non sai più andare avanti, come quando con la macchina, non conoscendo il segnale che ti avverte di una situazione di pericolo, finisci fuori dalla carreggiata.

Il Maestro Park ti aumenta la consapevolezza e la conoscenza perché ti istruisce sul codice stradale, quindi rispetto e riferito all'arte marziale, ti insegna la legge, il principio filosofico che governa ogni tecnica di autodifesa.

Questo fa sì che l'insegnamento di Park sia improntato nel farti imparare prima queste regole, questi principi atti ad aprirti la visione, e dopo nel darti le tecniche e le varie strategie.

Pertanto, se tu hai alla base una buona conoscenza e sei consapevole del lavoro che devi fare, quando ti applichi nell'allenamento di una tecnica fai dei progressi molto veloci e la sviluppi in maniera totale e perfetta.

In pratica riesci, attraverso un allenamento serio e costante, a raggiungere abilità che sono reali e non leggende».

Ringrazio il Maestro Jacopo Silicani per la sua squisitezza e per avere dimostrato che, grazie alla pratica del Pa Kua Chang, è possibile educare i giovani a vivere bene con gli altri per stare meglio con se stessi, infatti mantenendo intatto un insegnamento tradizionale si riesce a fare vibrare l'animo dell'allievo odierno che, sempre bombardato da immagini di ogni tipo, si allontana in modo lento ma costante dalle proprie radici. Grazie al Maestro Park e al suo allievo Silicani si ridanno al praticante le tradizioni della disciplina: il passato non può morire del tutto perché è insito in ciascuno di noi ed è in esso che si fondono il presente ed il futuro. In questo modo le origini del Kung-Fu non si disperderanno nei meandri di palestre sempre più "sportivizzate" ed anonime, ma saranno raccolte ed affidate ai posteri per illuminare il cammino. Nell'incontro con il Maestro Silicani ci si è potuti rendere conto che per lui il Kung-Fu non è un diversivo, ma uno spazio vivo di aggregazione.

Speriamo che questa bella storia continui e voli lontano, forse dove tutto è ancora terso e pulito: il mondo della vera Arte Marziale.