



Confucio

IL KUNG FU

Significato

Come dicono i nostri amici cinesi, le origini del *kung fu* risalgono alla notte dei tempi. Poiché l'insegnamento è sempre stato prevalentemente orale, le tracce scritte, scolpite o stampate che ci sono pervenute dopo millenni o secoli sono pochissime. Inoltre i praticanti hanno spesso preferito tenere le loro tecniche segrete o per lo meno confidarle a pochi, onde mantenere un certo vantaggio su un eventuale avversario.

La prima cosa che è necessario fare, è stabilire quale sia il significato del termine kung fu. Tale termine è di non facile interpretazione, in quanto deriva da un ideogramma, come tutti i vocaboli cinesi.

功夫

kung

fu

La parola *kung fu* può essere così scissa:

<i>kung</i>	Sacrificio, Duro Lavoro, Fatica, Sudore, Potenza, Allenamento
<i>fu</i>	Uomo, Tigre
<i>kung fu</i>	Uomo Lavoratore, Arte che si ottiene con Duro Lavoro, Grande Fatica, Lavoro con Passione

Il *kung fu* non si può apprendere per colpo di fulmine o per raccomandazione, ma bisogna sudarselo fino all'ultimo giorno.

Nel corso dei secoli il nome di quest'arte ha avuto delle trasformazioni, assumendo via via dei significati differenti. Alcuni termini tra i più importanti sono i seguenti:

<i>chuan fa</i>	<i>Movimento del Pugno</i> , è il termine più antico conosciuto e largamente usato nel passato.
<i>quan shu</i>	<i>boxe cinese</i>
<i>kong shou</i>	mano vuota o svuotare le mani
<i>chang kuo chang</i>	lunga o grande abilità nella <i>boxe cinese</i>
<i>shou feng</i>	<i>la mano del vento</i> , è un termine di origine taoista
<i>shou fut</i>	<i>la mano di budda</i> , è un termine di origine buddista
<i>chuan shu</i>	<i>l'arte del pugno</i>
<i>wu chi</i>	<i>arte nazionale</i>

Con il termine *kung fu* si vuole indicare l'insieme delle arti marziali sviluppatosi in Cina in almeno 5000 anni (anche se in realtà l'origine si perde nella notte dei tempi) e lo si può a ragione considerare il padre di tutte le arti marziali. Soli in India si ha una nascita precedente o contemporanea di tecniche di combattimento, ma qui non conobbero un grosso sviluppo per motivi storici e religiosi.

Ma il termine *kung fu* non viene utilizzato solo per indicare le arti marziali, ma è usato comunemente per indicare tutti quei campi nel quale è richiesto un grande sacrificio per ottenere un risultato. L'arte del *kung fu* quindi abbraccia più campi, e non si limita allo studio e all'applicazione di tecniche di combattimento. Il *kung fu* è molto di più.

È prima di tutto una filosofia e una disciplina di vita, perché coinvolge il praticante non solo in palestra, ma lo accompagna durante la giornata formando il suo carattere e lo abitua ad agire in determinati modi a seconda delle varie situazioni della vita, in armonia con tutto ciò che lo circonda

Bisogna infatti ricordare che il *kung fu* è nato proprio per aiutare l'uomo nel suo cammino attraverso la vita, e non solo come difesa personale e arte da combattimento. "Il movimento del corpo è un mezzo per arrivare allo spirito". Oltre a ciò è profondamente legato alla filosofia e alla medicina, questo perché nei villaggi, anticamente, il maestro di *kung fu* oltre a dover difendere se stesso e gli altri da eventuali aggressori, svolgeva le funzioni di educatore, uomo di scienza, saggio e medico.

Molte sono le teorie filosofiche che, nel corso dei secoli, hanno influenzato il *kung fu*, mentre tutti i suoi movimenti tecnici si ispirano a elementi naturali, animali, e caratteristiche derivanti dalla fantasia di alcuni maestri.

Origine e storia del kung fu

A differenza delle altre arti marziali, il *kung fu* non ha un vero e proprio fondatore, né un posto o un periodo storico preciso in cui fu creato, in quanto è un insieme di stili, cioè di metodi di combattimento, che si sono sviluppati in Cina grazie al contributo di più persone, del periodo storico e di stato sociale diverso.

In particolare 4 furono gli ambienti fondamentali dove possono essere ricercate le origini dei vari stili di *kung fu*:

- 1 | ambiente dei monasteri
- 2 | ambiente dei contadini
- 3 | ambiente dei dell'esercito
- 4 | ambiente dei degli eremiti

In ciascuno di questi ambienti il *kung fu* ha avuto uno sviluppo differente a seconda degli scopi per i quali veniva impiegato.

1 | Nei monasteri il punto di partenza fu prettamente spirituale: la tecnica si innesta su un discorso filosofico preesistente. Infatti il monaco usa il *kung fu* come equilibratore alle ore e ore di meditazione e quindi per raggiungere il maggior equilibrio psico-fisico.

Nei monasteri si avranno le più alte espressioni di unione tra filosofia, religione e movimento del corpo, raggiungendo la completezza e la perfezione.

2 | Nell'ambiente contadino il *kung fu* nasce per la difesa personale dagli attacchi dei briganti, belve ed, in certe epoche storiche, anche dagli stessi sodati imperiali, e per mantenere il corpo in perfetta salute per il lavoro; quindi per bisogni immediati e facilmente comprensibili.

Bisogna tra l'altro ricordare che si deve ai contadini l'uso degli oggetti agricoli come armi da combattimento, come anche l'uso di certe sostanze naturali per curarsi dalle malattie.

3 | Nell'ambiente militare il *kung fu* nasce ed evolve per il combattimento per scopi bellici.

Il comandante-maestro insegna il combattimento a mani nude e soprattutto con le armi di vario tipo, esaltando la disciplina che tale pratica comporta per rafforzare lo spirito del guerriero.

4 | Gli eremiti sono quelli che più di tutti svilupparono il *kung fu* e che ne diedero una maggiore tramandazione. Il loro apporto fu fondamentale anche dal punto di vista filosofico e rappresentano il lato poetico del *kung fu*, proprio in quanto grandi osservatori della natura.

Cenni Storici sul Kung Fu

Le prime notizie su questa arte sono avvolte nella leggenda, ed è quindi molto difficile riuscire ad essere precisi sulle date e sui nomi di coloro che la crearono.

Bisogna infatti ricordare che molti scritti, storici o filosofici, sono andati distrutti o dispersi per varie cause.

Per cominciare ad avere una visione generale dell'evoluzione del *kung fu*, si prendono in considerazione 4 periodi storici principali, dando ad ognuno una trattazione succinta ed essenziale.

Le origini (2700 a.C.)

Le origini del *kung fu* sono molto antiche; si ritiene che quest'arte marziale risalga a circa 2700 anni prima della nascita di Cristo. Bisogna infatti rifarsi al suo periodo mitico, ossia come già detto, al 2700 a.C. circa durante la Dinastia dell'imperatore HUANG TI conosciuto come l'*imperatore giallo*.



HUANG TI

Questo personaggio è considerato il fondatore della civiltà cinese diede un grandissimo contributo all'agricoltura, e scrisse il canone di Medicina Interna il *nei ching su wen*, ancor oggi considerato quale testo fondamentale della Medicina Tradizionale Cinese.

È un manoscritto diviso in diversi volumi dove nella prima parte si racconta in forma di dialogo le disquisizioni dell'imperatore con il suo primo ministro e medici CHI PO intorno alla scienza medica, sulla concitura delle pelli, sull'impasto dei fanghi, sulle ceramiche, e sulla pittura.

Inoltre HANG TI semplificò e ordinò delle tecniche di combattimento di varia origine, tra le quali quelle denominate CHIH HSU dal nome del generale CHI YU SU che le aveva create.

Si ha così la prima creazione di un sistema o metodo di combattimento chiamato *go ti*.

Tale sistema vedeva di fronte due avversari uno dei quali indossava un elmo munito di due corna metalliche, mentre l'altro doveva parare o evitare gli assalti di quello munito di elmo contrattaccando e cercando di metterlo fuori combattimento. La



KUAN, YU

caratteristica fondamentale di tale metodo era quindi la corta distanza tra i contendenti, i quali si trovavano a combattere spesso corpo a corpo.

In seguito si avrà un'evoluzione di tecniche che si baseranno sulla corta distanza oltre che sul corpo a corpo.

La Dinastia Han (206 a.C.—220d.C.)

Il periodo del regno della dinastia Han è uno dei più importanti per la filosofia, la tecnica del corpo intesa come ginnastica interna, per la religione e per lo sviluppo del *kung fu* e di tutte le arti in Cina. Proprio in questo periodo si ha un fervore di maestri che contribuirono a questo sviluppo. Alcuni di essi sono ad esempio il maestro KWOOK YEE o (Kwook Y) che sviluppò un sistema di combattimento chiamato *chang chan shou*, lo Stile della Lunga Mano; il maestro HUA TO o HUO a cui si attribuisce l'invenzione dell'anestesia, nel *kung fu* è ricordato per aver creato degli esercizi terapeutici che si ispirano al movimento dei 5 animali, conosciuti come *wu qin xi* "il giuoco dei 5 animali".

Si inizia ad avere così una prima suddivisione del *kung fu*: tutti gli stili basati su una scherma di braccia e gambe venivano chiamati *shou po* o *shou pa*, tutti quelli basati sulle tecniche di corpo a corpo *chuey ti*, tutte le ginnastiche terapeutiche *tao ying*.

Ta Mo e Shaolin (520 d.C.)

È questo uno dei momenti fondamentali per la storia del *kung fu*. Troviamo infatti un personaggio importante per tutto l'oriente e soprattutto per l'India, la Cina e il Giappone, sia per il suo apporto nelle arti marziali sia per il contributo alla conoscenza del Buddismo: questo personaggio si chiamava BODIDHARMA (in sanscrito), TA MO (in cinese), DARUMA TAISHI (in giapponese).

Si dice fosse figlio di SUGANDA, un re indiano, il quale gli metterà a disposizione il Maestro PRAJNATARA per la filosofia, la religione buddista e la lotta indiana (*vajra mukti*).

Questo maestro lo intraderà nella filosofia buddista Mahayana (grande veicolo), ne diverrà il miglior discepolo e sarà il 28° patriarca del buddismo Mahayana.

In seguito alle persecuzioni a cui furono soggetti in quel periodo i seguaci di budda, TA MO venne inviato dal suo maestro verso la Cina per far conoscere tale dottrina filosofica.

Il buddismo era già penetrato in Cina, ma non aveva conosciuto sino ad allora una grande

divulgazione a causa delle altre due religioni-filosofie cinesi: il Taoismo e il Confucianesimo.

Durante anni di viaggio, egli visitò molti monasteri che non recepirono però il suo messaggio.

Per questo TA MO continuò ad errare per la Cina fino a che non raggiunse il monastero buddista di Shaolin, nella regione dell'Honnan nel nord della Cina. In questo monastero i monaci praticavano il buddismo contemplativo, che li portava a stare per molto tempo immobili in preghiera, in meditazione e recitando sutra. Ma, sebbene fossero arrivati ad altissimi livelli di meditazione, questo portava i monaci a trascurare il corpo non facendo alcun esercizio fisico.

Essendo la filosofia di TA MO basata anche sullo sviluppo fisico, in quanto per avere un forte spirito interiore bisognava avere un corpo sano, egli insegnò ai monaci gli esercizi di ginnastica da lui imparati in India per raggiungere appunto l'unità dello spirito con il corpo. Questi famosi esercizi di ginnastica interna si chiamano *ching ching* e sono 18 o 24.

La filosofia di TA MO era il buddismo Mahayana, in Cina essa prenderà il nome di buddismo *chan* (la ricerca del vuoto mentale), mentre intorno al 1200 d.C. questa filosofia arriverà in Giappone dove prenderà il nome di buddismo *zen*.

Grazie agli insegnamenti di TA MO i monaci diventarono abili combattenti e svilupparono numerosi sistemi di combattimento, per la maggior parte basati sugli animali e conosciuti con il nome generico di *shaolin*. L'ordine di Shaolin si espanse in Cina dove sorsero diversi monasteri; due saranno i principali: quello dell'Honnan, nel nord della Cina, e quello del Fukkien, nel sud della Cina.

TA MO rimane comunque il personaggio più famoso ed apprezzato di tutta la storia del Kung Fu e della religione buddista.

In seguito, nell'arco di 6 anni che vanno dall'840 d.C. all'846 d.C., abbiamo la distruzione di circa 4500 monasteri. Questo perché in un momento storico in cui la Cina era divisa in vari imperi (periodo dei 5 regni), i monaci si schierarono in favore di un imperatore contro gli altri.

Tra i monasteri distrutti si deve annoverare quello di Lo Han del Fukkien, il più grande tra i monasteri del sud, mentre quello dell'Honnan, nonostante svariati e cruenti attacchi resistette e poté continuare i suoi studi.

Dinastia Ming (1368 – 1644 d.C.)

Fu questo un periodo d'oro per il *kung fu*, ed in particolare per i monaci Shaolin, e di pace per tutta la Cina.

Verso la fine della dinastia Ming le popolazioni "barbare", a nord della Cina, in particolare quella Mongola, cominciarono ad assalire sempre più spesso i cinesi. Per il loro atteggiamento lealista, i monaci vennero chiamati dagli imperatori cinesi in questi scontri, distinguendosi sempre per abilità e destrezza che li portavano a vincere anche in situazioni impossibili.

I Manchi, la popolazione più forte e pericolosa, si resero conto che solo distruggendo Shaolin avrebbero eliminato uno dei centri più importanti. È per questo che vennero condotte varie spedizioni per distruggere questo tempio, sino a quando nel 1642 d.C. riuscirono nel loro intento, grazie anche al tradimento di qualche monaco che gli aprì le porte, fu così che circa 4000 soldati manchi si riversarono nel monastero, affrontati da poche centinaia di monaci-guerrieri che seppur infliggendo delle dure decimazioni agli avversari, furono questa volta sconfitti e il monastero venne distrutto. Si racconta (ma non si hanno notizie certe) che alcuni di questi monaci riuscirono a fuggire e a mettersi in salvo. L'intento di questi monaci superstiti era quello di insegnare le tecniche di combattimento al fine di creare gruppi organizzati che si opponessero alle popolazioni manchu.

Nel 1644 cadde così la Dinastia Ming a favore di quella Ching, che dopo circa 20 anni dalla caduta del monastero era padrona di tutta la Cina. Durante la dinastia il *kung fu* venne considerato fuorilegge. Per questo motivo esso venne tramandato segretamente in piccole sette per sovvertire la dinastia Ching e per riportare al potere quella Ming: è per questo motivo che esse presero il nome di *sette ming*.

Nel 1900 abbiamo l'ultima data importante per il *kung fu*: si ebbe infatti la rivolta dei *boxer* contro lo strapotere occidentale (i 55 giorni di Pechino).

Nel 1912 cadde anche la dinastia Ching in seguito alla rivolta popolare e alla instaurazione della Repubblica. Solo dopo la II guerra mondiale si cominciarono ad aprire le prime scuole pubbliche di *kung fu*.

Nel 1957 – 1958 si ebbe la codificazione del *wu shu* da parte di quei maestri che non erano fuggiti via dalla Cina Popolare, i movimenti però vennero sempre più svuotati della loro essenza marziale per diventare una sorta di ginnastica artistica acrobatica.



La filosofia: tao e qi

Sin dall'antichità, due sono le cose alla base del pensiero cinese che caratterizzano e regolano la vita di un uomo: la filosofia del tao e il qi



La filosofia del tao

Il *tao* è la legge universale in cui l'uomo è a stretto contatto con la natura e con l'universo.

Secondo la visione taoista dell'universo, tutte le cose nascono dal *tao* e ritornano al *tao*. Il mutamento è ciò che mette in moto il fluire delle cose, e la divinazione è un modo per osservare la struttura del mutamento.

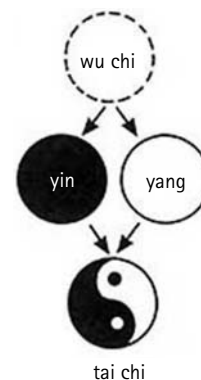


diagramma wu chi

Il Diagramma *wu chi* descrive il processo, cioè il formarsi e il ritorno al Tao. Se comprendiamo la natura fondamentale del mutamento, sapremo cosa è accaduto nel passato e cosa accadrà nel futuro.

Nel diagramma, il cerchio in alto è il simbolo del *wu chi* (il senza limite) o *tao*. È uno stato di quiete in cui le cose sono indifferenziate.



Il qi

La traduzione di *qi* potrebbe essere *aria, vapore, energia, spirito, soffio* intesa come Energia Vitale, interna all'uomo (*nei chi ren*), o Energia Cosmica, Universale rappresentata dal cosmo, dalla natura (*chi yu*).

Noi eravamo energia, siamo energia e possiamo vivere grazie all'energia.

Il *qi* e il sangue sono elementi determinanti nella nostra vita.

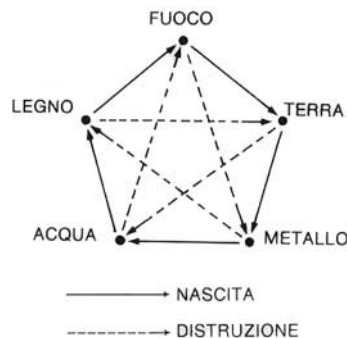
Da un punto di vista fisico, la vita dell'essere umano trova i suoi elementi fondamentali nella testa, nel torace e nell'addome.

Nella testa risiede il pensiero umano: il cervello, che governa la volontà, e la coscienza, che guida all'azione tutto il corpo. Ci sono poi gli organi quali le orecchie, gli occhi, la bocca, che ci mettono in comunicazione con l'ambiente esterno.

Nel torace si trovano i polmoni che, per mezzo del respiro, assorbono ossigeno ed eliminano anidride carbonica.

Nell'addome si trovano lo stomaco, il fegato e l'intestino, i quali hanno la funzione di digerire gli alimenti, assimilarli ed espellerli.

La sede in cui si concentra l'energia interna dell'uomo si chiama *hai* (occhio dell'energia) ed è situata a circa 3 dita sotto l'ombelico davanti alla colonna vertebrale, nell'addome (*tan tien*), e tutta la zona prende il nome di *xia tan tien* che significa "Oceano dell'Energia".



Le Arti Marziali vogliono risvegliare, tenere in equilibrio e soprattutto sviluppare il *qi*.



TAO CHII TU